

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт психологии и образования

Кафедра общей психологии

**ПСИХОЛОГИЯ
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

Сборник материалов

XVI Международной научно-практической конференции

для студентов, магистрантов, аспирантов,

молодых ученых и преподавателей вузов

24–25 февраля 2022 г.

Выпуск 16



**КАЗАНЬ
2022**

УДК 159.9

ББК 88.28

П 86

*Печатается по рекомендации
Ученого совета Института психологии и образования
Казанского (Приволжского) федерального университета*

Научные редакторы:

кандидат психологических наук **М.Г. Юсупов;**

кандидат психологических наук **А.В. Чернов**

П 86

Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24–25 февраля 2022 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – 570 с.

ISBN 978-5-00130-606-1

Сборник включает в себя статьи участников Зимней психологической школы 2022 года. Тематика представленных работ охватывает различные аспекты психических состояний человека, а также связанные с этим вопросы психологии личности, возрастной, педагогической, клинической психологии и др. Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны для аспирантов, научных работников, учителей и преподавателей вузов, а также для всех, кто интересуется проблемами психологии состояний.

УДК 159.9

ББК 88.28

ISBN 978-5-00130-606-1

© Издательство Казанского университета, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Акименко С.А.</i> МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ИХ СВЯЗИ С ВЫРАЖЕННОСТЬЮ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И РИСКОМ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	12
<i>Артищева Л.В., Абитов И.Р., Насибуллов К.И.</i> ВАЛИДНОСТЬ НЕЙРОСЕТЕВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ИЗМЕРЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ.....	16
<i>Афанасьева Ю.А.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	21
<i>Баранов А.А.</i> СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОГИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В НОВЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ.....	25
<i>Белодед Д.Р.</i> РИСКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ.....	30
<i>Беспалов Б.И.</i> О ПОНЯТИИ «СОСТОЯНИЕ» В ТЕОРИИ АКТОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ С МИРОМ.....	34
<i>Богданова А.С., Петухова Н.Д., Сычева Р.Д.</i> ПЕРЕХОД СОСТОЯНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ В СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	40
<i>Большакова Т.В., Савин А.Э.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ.....	44
<i>Большакова Т.В., Смирнов А.С., Хмельницкая П.А.</i> СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, УЧАСТВУЮЩЕЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ.....	51
<i>Бондаренко Е.В., Виленская М.Н., Шумакова С.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ОДИНОЧЕСТВА.....	56
<i>Бондаренко Е.В., Долгалева Е.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	62
<i>Бондарчук О.А, Шодиметова М.З.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ СПОСОБОВ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА И ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД СЕССИИ У СТУДЕНТОВ.....	67

<i>Валиуллина М.Е., Юсупов М.Г.</i> СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КАК ОБЪЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДОМ СЕМАНТИЧЕСКОГО ДИФФЕРЕНЦИАЛА.....	72
<i>Ванюхина Н.В., Климанова Н.Г., Григорьева О.В, Семенова-Полях Г.Г.</i> УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПРОФОРЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ, ВОЗНИКШЕМ В РЕЗУЛЬТАТЕ БУЛЛИНГА.....	83
<i>Вахнина В.В., Васильева В.А.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	87
<i>Веденина В.К., Кулеш Е.В.</i> К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СУБЪЕКТОВ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОЛИЭТНИЧЕСКОГО РЕГИОНА.....	92
<i>Велиева С.В.</i> САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	96
<i>Взорин Г.Д., Чураков В.О., Букин А.М.</i> СОСТОЯНИЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ СЕДАЦИИ И АМНЕЗИЯ: В ПОИСКАХ МЕХАНИЗМОВ ЗАБЫВАНИЯ.....	100
<i>Волоскова Н.Н., Пшеничная Я.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЙ НАРУШЕННОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	105
<i>Втюрина Т.А.</i> МЕНТАЛЬНЫЕ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ.....	110
<i>Вълчев М. В., Трусова А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID 19: КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АНАЛИЗ НА ВЫБОРКАХ ИЗ РОССИИ И БОЛГАРИИ.....	115
<i>Габдрашитова Л.И., Абитов И.Р.</i> СУЕВЕРНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С ХРОНИЧЕСКИМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ...	120
<i>Галашева О.С.</i> УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ В СВЯЗИ С ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПОВСЕДНЕВНОГО СТРЕССА.....	125
<i>Гаращенко В.В., Артемьева Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	129

<i>Гареева Л.Р.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН, СВЯЗАННЫЕ С ПОСТРОЕНИЕМ КАРЬЕРЫ.....	133
<i>Гвоздовенко А.А., Шевелёва А.М.</i> РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИОННОГО ПСИХОЛОГА В ПРЕОДОЛЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	138
<i>Гефеле О.Ф., Новожилова И.В., Долгова Т.В.</i> ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ.....	143
<i>Го Кай, Хисамутдинова Л.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	148
<i>Голубева А.Р., Голубева О.Ю.</i> КАТАРСИС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ИСКУССТВЕ И ПСИХОТЕРАПИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	151
<i>Горькая Ж.В., Чичерова Е.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ.....	155
<i>Губайдуллина Э.Р., Артемьева Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ КАК СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ.....	160
<i>Дружинина К.А.</i> «СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ» В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРЕДИКТОР ВИРТУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.....	165
<i>Дякина Л.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ МЕТОДА ОТКРЫТОГО ДИАЛОГА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В РАБОТЕ С НЕБЛАГОПОЛУЧНЫМИ СЕМЬЯМИ.....	170
<i>Дякина Н.В.</i> ДИССОЦИАЦИЯ КАК ЗАЩИТА ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМАХ.....	174
<i>Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Федерякин Д.В., Майоров М.О.</i> КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТА В АНЕСТЕЗИОЛОГИИ И РЕАНИМАТОЛОГИИ.....	178
<i>Еремеева А.В.</i> СУБЪЕКТНОСТЬ И АВТОНОМНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ.....	183
<i>Еремин Д.Д., Антипина Е.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КЛИЕНТОВ ПО РАЗВИТИЮ САМОСОЗНАНИЯ МЕТОДАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ.....	189

<i>Ешмейкина С.В., Ярабаева Н.Ю.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ АКЦЕНТУИРОВАННЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА.....	193
<i>Жанкина Ю.В.</i> ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	197
<i>Закирзянова Л.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ С ТРУДНОСТЯМИ ОСВОЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	201
<i>Залялова А.Р., Ахметзянова А.И.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	205
<i>Зиновьева А.А., Конева Е.В.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	209
<i>Зорина Е.В., Ешмейкина С.В.</i> СВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ С ТИПОМ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ МАТЕРЕЙ.....	212
<i>Игнатова Е.С.</i> СОДЕРЖАНИЕ ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ: ИЛЛЮСТРАЦИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ РОМАНА С. РУННИ «РАЗГОВОРЫ С ДРУЗЬЯМИ»)....	217
<i>Кадырова Н.И.</i> СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ И ПЕРЕЖИВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В VUCA МИРЕ.....	222
<i>Калинин В.С., Чернов А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ.....	227
<i>Камалиева А.И., Артемьева Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ КАК СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАИККАНИЕМ.....	233
<i>Каримова А.Р.</i> ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ РАЗВИТИЯ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	238
<i>Карпинская В.Ю., Мамина Т.М.</i> ДИАГНОСТИКА СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОЦЕНКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ).....	245
<i>Карташева М.И., Валуллина М.Е., Решетникова И.С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ СИСТЕМЫ Я И ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТАМИ.....	249

<i>Климанова А.В.</i> ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ И НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	256
<i>Колесник М.А.</i> СОСТОЯНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК ФАКТОР ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ.....	264
<i>Комилова Ф.М.</i> ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	269
<i>Кононыхина В.Б., Огнев А.С.</i> УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	272
<i>Конохова А.А.</i> АРХАИЧЕСКОЕ НАПОЛНЕНИЕ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ.....	276
<i>Корбут А.В.</i> ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОРИЕНТИРОВАННОСТИ НА СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ И НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК, КАК ОДНОЙ ИЗ ГРАНЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	280
<i>Кузьмина А.А.</i> О РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕТОДАМИ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	284
<i>Лесная Н.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ У РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ПРОДАЖ.....	288
<i>Максимова Д.В., Фахрутдинова Л.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВОМ ШИЗОФРЕНИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	293
<i>Малахова С.И.</i> ФУНКЦИЯ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-НОРМАТИВНОГО ОБЩЕСТВА.....	298
<i>Мамина Т.М., Карпинская В.Ю.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ТЕОРИЯ УРОВНЕВОГО ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ Н.А. БЕРНШТЕЙНА.....	303
<i>Маркман И.Ю., Богомаз С.А.</i> ОЦЕНКА РИСКА И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ.....	308
<i>Минеева Д.А., Ахметзянова А.И.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	313

<i>Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.</i> РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	318
<i>Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.</i> КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН	323
<i>Мужичкова В.В.</i> СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ	327
<i>Опекина Т.П.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И СТИЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ ПАРТНЕРОВ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ ...	332
<i>Пельтемова В.В., Шалавина Е.А., Закирова Г.М.</i> ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	338
<i>Перевозник А.И., Пономаренко И.В., Лазюк И.В., Матвеева И.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ И ПРИЗНАКОВ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА	341
<i>Петракова А.В., Лытаева М.А., Манина В.А.</i> ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ЭПОХУ ПАНДЕМИИ COVID-19	345
<i>Плешко В.И., Сулейманов Р.Ф.</i> ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	350
<i>Прохоров А.О.</i> МЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	355
<i>Прохоров А.О., Макарчева А.В.</i> ОПРОСНИК «ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»	364
<i>Пстыга А.А., Алишев Б.С.</i> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦВЕТА В РЕКЛАМЕ НА ПОТРЕБИТЕЛЯ	372
<i>Разногорская М.Я., Сахаров М.А.</i> РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В РАБОТЕ МЕНЕДЖЕРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	377
<i>Рукавишникова А.Г., Чернов А.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПАТТЕРНОВ В ИСКУССТВЕ НА ДИНАМИКУ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ	381
<i>Сабиров Т.Н., Фахрутдинова Л.Р.</i> ВЗАИМОСВЯЗИ ХАРАКТЕРИСТИК ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ	386

<i>Сальникова И.С., Ахметзянова А.И.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ.....	392
<i>Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ.....	397
<i>Сараполова Д.А., Тулик А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СОСТОЯНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ.....	401
<i>Сафиуллина Г.Г., Прохоров А.О.</i> ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	408
<i>Семёнова М.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ.....	412
<i>Соловьева А.Д., Русина Н.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ КАК ФАКТОРОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ.....	416
<i>Спицына К.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ РАБОТНИКОВ ВИРТУАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В СОСТОЯНИЯХ СТРЕССА.....	421
<i>Сулейманов Я.Р.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЧТЕНИЯ С ЛИСТА МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ.....	427
<i>Сюткина Е. Н., Солодухина О. С.</i> ВОЗДЕЙСТВИЕ КОНФЛИКТА МЕЖДУ СЕМЬЕЙ И РАБОТОЙ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.....	432
<i>Татаркин А.В., Терещенко Н.Г.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНОВИРУСА.....	436
<i>Теплов А.В.</i> «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ».....	441
<i>Тункина М.А., Трофимова А.А., Симонова Н.Н., Корнеева Я.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАСТНИКОВ МОРСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ В АРКТИЧЕСКИЙ РЕГИОН.....	446
<i>Устин П.Н., Попов Л.М., Алишев Т.Б.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ.....	451

Фахрутдинова Л.Р., Салах ТМ Шауамри.

ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПАЛЕСТИНЦЕВ И ИЗРАИЛЬТЯН.....	456
<i>Фахрутдинова Л.Р., Хаматваллева Д.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРЕЖИВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА И ДЕТЕЙ С ОВЗ.....	460
<i>Федоровский А. Е., Богомаз С.А.</i> БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ И СУБЪЕКТИВНОЕ СЧАСТЬЕ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ.....	466
<i>Халимова А.А., Богомаз С.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ.....	472
<i>Халфиева А.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ НА ОПЕРАЦИОНАЛЬНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ПЕРВОГО И ЧЕТВЕРТОГО КУРСОВ.....	476
<i>Хлыбова Д.В., Закирова Г.М.</i> СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ.....	483
<i>Хосе Алонсо Агилар-Валера</i> НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ РАССТРОЙСТВА АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (П): ПОДХОДЫ К ЕГО КОРРЕКЦИИ.....	487
<i>Чапаев А.Р.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К МУЗЫКЕ....	491
<i>Чернов А.В.</i> ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ И ОПЕРАЦИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.....	497
<i>Чернышева А.В., Иванов Д.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА.....	503
<i>Шадрина Н.О., Корнеева Я.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАКТОРОВ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕСОЗАГОТОВИТЕЛЕЙ ПРИ ВАХТОВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ.....	508

<i>Шаймухаметова С.Ф.</i> РОЛЬ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ.....	514
<i>Шакирова А.Р., Артемьева Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	519
<i>Шакмаева А.В.</i> МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ВИД СИТУАТИВНОГО СТРЕССА ОКАЗЫВАЮЩЕГО ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	524
<i>Шевелев В.В.</i> РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СУБЪЕКТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ.....	528
<i>Шейнов В.П., Девицын А.С.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЗАВИСИМЫХ ОТ СМАРТФОНА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ.....	532
<i>Шейнов В.П., Тарелкин А.И.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАВИСИМЫХ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ.....	537
<i>Шмойлова Н.А.</i> ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ: ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ.....	542
<i>Шулаева М.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА.....	547
<i>Щербатова А.М., Истомина Л.А.</i> ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩЕЙ СФЕРЫ В АСПЕКТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	551
<i>Юсупова Г.В., Семенова-Полях Г.Г.</i> ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ.....	556
<i>Явгаева Ю.М., Варицкий Ю.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В СЮЖЕТНО-РОЛЕВОЙ ИГРЕ.....	561
<i>Якунин А.П.</i> К ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ....	564

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ИХ СВЯЗИ С ВЫРАЖЕННОСТЬЮ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И РИСКОМ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

MUSICAL PREFERENCES OF STUDENTS IN THEIR CONNECTION WITH THE EXPRESSION OF SELF-ACTUALIZATION AND THE RISK OF NEUROTIC CONDITIONS

Акименко С.А.
Akimenko S.A.

Аннотация. Выбор музыкальных предпочтений демонстрирует способ адаптации личности и отражает процессы саморегуляции психических состояний. Выявлены прямые связи с музыкальными предпочтениями в виде блюза и джаза (шкала невротической депрессии). Установлена связь самоактуализации с музыкальными предпочтениями в виде рока (шкала креативности), рэпа (шкала самоактуализации), электронной музыки (шкалы самоактуализации, контактности и гибкости в общении).

Ключевые слова: невротические состояния, самоактуализация, музыкальные предпочтения, музыкальный вкус, музыкальные жанры.

Abstract. The choice of musical preferences demonstrates the way of personality adaptation and reflects the processes of self-regulation of mental states. Thus, direct links with musical preferences in the form of blues and jazz (neurotic depression scale) were revealed. The relationship between self-actualization and musical preferences in the form of rock (creativity scale), rap (self-actualization scale), electronic music (self-actualization scale, contact and communication flexibility scale) has been established.

Keywords: music, musical preferences, musical taste, emotional and personal characteristics, musical genres.

Представляет интерес исследование механизмов, связанных с выбором личности в пользу самоактуализации либо риска развития невротических состояний. Можно предположить, что выбор музыкальных предпочтений демонстрирует способ адаптации личности и отражает процессы саморегуляции психических состояний.

На формирование музыкальных предпочтений влияет много факторов: социокультурные, культурно исторические, психологические и т. д. По мере развития личности сильное влияние оказывает музыкальное образование, музыкальная культура, уровень овладения общечеловеческими ценностями – эс-

тетическими, морально-нравственными, историческими. Не менее важным фактором, влияющим на развитие музыкального вкуса, является доступная медиа среда и развитость индустрии музыки в современном мире. Эти факторы также отразятся на особенностях личности, её развитии [1].

Одни музыкальные жанры с присущими им характерными мелодическими оттенками, ритмическими рисунками, темпом и тембром могут производить успокаивающий эффект, другие жанры, наоборот, повышают активность коры головного мозга и общий мышечный тонус. Всё это имеет место при выборе музыкального направления. Этот выбор может отражать фоновую потребность человека, его эмоциональное состояние, особенности его психофизиологии и психики [3].

Исходя из ряда исследований, можно утверждать, что существует взаимосвязь музыкальных предпочтений и индивидуально-психологических особенностей личности. Проблема заключается в поиске и раскрытии детерминант подобного выбора.

По литературным данным существует взаимосвязь личностных черт с музыкальными предпочтениями. Так, у студентов предпочтение блюза связано с предшествующими суицидальными идеями, а предпочтение кантри и джаза не связано с депрессией или суицидальной озабоченностью. Выявлена взаимосвязь музыкальных предпочтений и показателей психотизма и экстраверсии [5].

Целью настоящего исследования является выявление уровня самоактуализации, невротических состояний и музыкальных предпочтений.

Обследовано 28 студентов вузов, из них 7 мужского пола, 21 женского пола, средний возраст $21 \pm 1,1$ год, с различными музыкальными предпочтениями.

Для диагностики эмоционально-личностной сферы и самоактуализации использовался «Опросник личностных ориентаций» (Э.Л. Шостром), для диагностики уровня невротизации использовался «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич), проведено анкетирование для диагностики музыкальных предпочтений. Исследование взаимосвязи проводилось при помощи корреляционного коэффициента Гамма.

Результаты исследования. Исследование самоактуализации у студентов, показало преобладание средних значений по всем шкалам. Высокие показатели самоактуализации преобладают по шкале ценностей, что может быть связано не с реальной самоактуализацией, а с потребностью в ней (рис. 1).

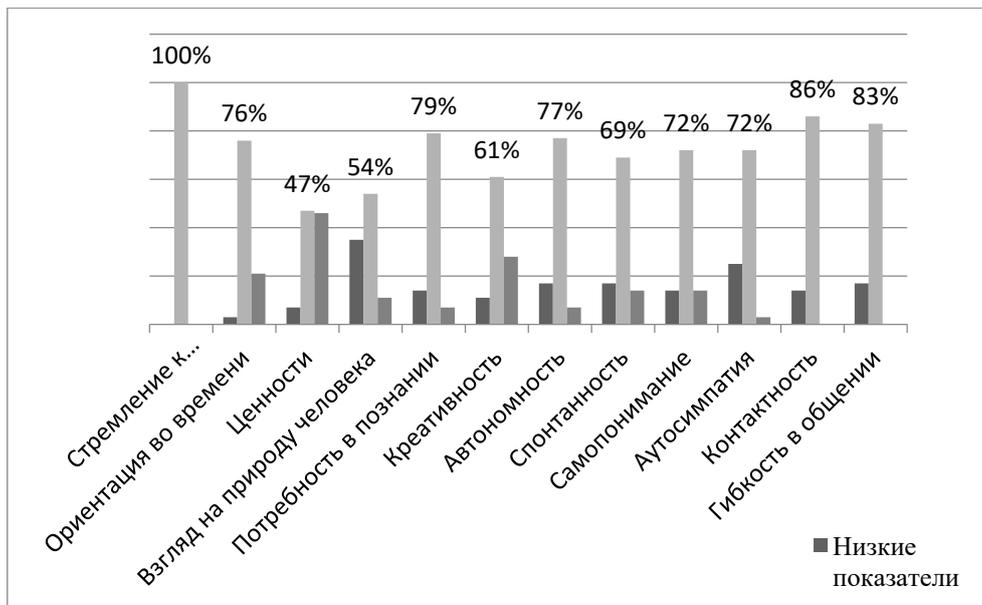


Рис. 1. Структура показателей самоактуализации студентов, %

При исследовании склонности к невротическим расстройствам замечена высокая частота зоны расстройств по таким шкалам, как «Обсессивно-фобические нарушения» (53 %) и «Невротическая депрессия» (46 %) (рис. 2).

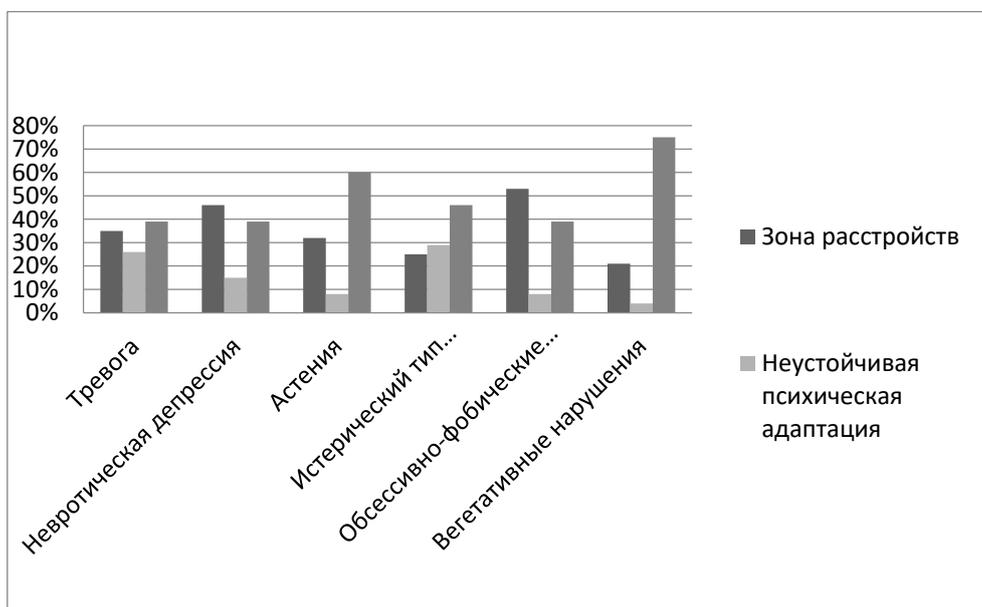


Рис. 2. Структура признаков невротических состояний у студентов, %

Исследование взаимосвязи по коэффициенту ранговой корреляции Гамма показало, что у студентов, предпочитающих музыкальный жанр «Рок» имеется достоверная корреляционная связь ($r = 0.56$, при $p = 0,03$) со шкалой «Креативность». Студенты, любящие жанр поп-музыки, в большей степени склонны к низкой степени самопонимания ($r = -0.58$, при $p = 0,00$). Люди, предпочитаю-

щие такие жанры, как «Блюз» ($r = 0.6$, при $p = 0,04$) и «Джаз» ($r = 0.48$, при $p = 0,01$) в большей степени склонны к невротической депрессии.

Установлена связь стремления к самоактуализации с предпочтением электронной музыки ($r = 0.7$, при $p = 0,00$) и рэпа ($r = 0.46$, при $p = 0,01$). Среди любителей электронной музыки в большей степени это выражается в их контактности ($r = 0.47$, при $p = 0,01$) и гибкости в общении ($r = 0.58$, при $p = 0,00$). Выявлена связь жанра «Инди» со стремлением к ориентации на настоящее время ($r = 0.59$, при $p = 0,00$).

Таблица 1

Показатели корреляции между музыкальными предпочтениями и эмоционально-личностными особенностями у студентов

Жанр	Шкала	r-Гамма, p
Рок	Креативность	$r=0.56$, при $p=0,03$
Блюз и Джаз	Невротическая депрессия	$r=0.6$, при $p=0,04$
Рэп	Самоактуализация	$r=0.46$, при $p=0,01$
Электронная музыка	Самоактуализация	$r=0.7$, при $p=0,00$
	Контактность	$r=0.47$, при $p=0,01$
	Гибкость в общении	$r=0.58$, при $p=0,00$
Инди-музыка	Ориентация на настоящее	$r=0.59$, при $p=0,00$

Таким образом, выявлены прямые связи выраженности невротических состояний с музыкальными предпочтениями в виде блюза и джаза (шкала невротической депрессии). Установлена связь самоактуализации с музыкальными предпочтениями в виде рока (шкала креативности), рэпа (шкала самоактуализации), электронной музыки (шкалы самоактуализации, контактности и гибкости в общении) и инди-музыки (шкала ориентации на настоящее).

Литература

1. Максимов Н.В. Роль музыки в определении вида психологической помощи / Н.В. Максимов // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2015. – №. 1. – С. 137–141.

2. Пантелеев А.Ф. Взаимосвязь музыкальных предпочтений и психологических особенностей слушателей музыки // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – Т. 12. – №. 2. – С. 67–72.

3. Полянская Е.Н., Каргина Н.В. Музыкально-стилевые предпочтения российских студентов / Е.Н. Полянская, Н.В. Каргина // Знание. Понимание. Умение. – 2018. – №. 1. – С. 187–194.

4. Тельчарова Р.А. Музыка и культура (личностный подход) / Р.А. Тельчарова – М.: Знание, 1986. – С. 123–128.

5. Whipple M. Music preference, depression, suicidal preoccupation, and personality: Comment on Stack and Gundlach's papers / M. Whipple // Suicide and Life-Threatening Behavior. – 1996. – Т. 26. – №. 1. – С. 68–70.

Автор – **Акименко Сергей Алексеевич**, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава РФ, студент 4 курса, akimenko.sergei2015@yandex.ru

ВАЛИДНОСТЬ НЕЙРОСЕТЕВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ИЗМЕРЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

VALIDITY OF NEURAL NETWORK TOOLS FOR MEASURING THE STATE OF STUDENT INVOLVEMENT IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Артищева Л.В., Абитов И.Р., Насибуллов К.И.
Artishcheva L.V., Abitov I.R., Nasibullov K.I.

Аннотация. В статье раскрывается феномен вовлеченности студентов и способы его измерения в цифровой образовательной среде. Представлены результаты экспериментального исследования, направленного на валидизацию нейросетевых инструментов исследования студенческой вовлечённости в академическую деятельность в цифровой среде. Выявлены статистически значимые корреляции показателей вовлеченности, полученных с помощью традиционных психологических психодиагностических средств и на основе цифровой оценки нейросетевыми инструментами информационно-аналитической системы.

Ключевые слова: состояние вовлеченности, нейросеть, информационно-аналитическая система, цифровая оценка, измерение, валидность.

Abstract. The article reveals the phenomenon of student involvement and how to measure it in the digital educational environment. The results of an experimental study aimed at validating neural network tools for studying student engagement in academic activities in a digital environment are presented. Statistically significant correlations of involvement indicators obtained with the help of traditional psychological psychodiagnostic tools and based on digital assessment by neural network tools of the information and analytical system were revealed.

Keywords: state of involvement, neural network, information and analytical system, digital assessment, measurement, validity.

«Студенческая вовлеченность в академическую работу – это психологическое инвестирование и усилия, вкладываемые студентом в обучение, понимание, освоение знаний, навыков или искусство академической работы» [4]. В исследовании вовлеченности студентов в учебную деятельность мы определились с трехкомпонентной моделью, включающей в себя когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий компоненты. Данные характеристики наилучшим образом операционализируются для оценки в цифровой среде средствами информационно-аналитических систем, построенных на базе технологий машинного обучения.

Когнитивная вовлеченность выступает одним из основных факторов успешности учебной и профессиональной деятельности [3]. Эмоциональная вовлеченность выступает как конструкт вовлеченности студентов в учебную деятельность и фактор их академической успешности [3; 5].

Поведенческая вовлеченность рассматривается как характеристика активности: готовность участвовать в учебном процессе, посещать занятия, следовать указаниям учителя, стремление прилагать дополнительные усилия, входить в контакты [2].

Современные исследования показывают, что переход на дистанционную форму обучения, связанный с длительным периодом локдауна, негативно отразился на эффективности учебной активности студентов. У многих студентов снизилась мотивация, эффективность обучения [1].

В целом, как показывает анализ различных теоретических источников, снижение эффективности учебной деятельности студентов в цифровой среде связано с проблемой их вовлеченности в образовательный процесс в новых, нестандартных условиях.

В связи с этим на базе Казанского федерального университета было организовано и проведено комплексное экспериментальное исследование вовлеченности студентов в учебную деятельность в цифровой среде. Был проведен мониторинг проявлений когнитивного, эмоционального и поведенческого компо-

нентов вовлеченности через анализ и фиксацию мимики (лицевые движения) и пантомимики (движения тела и головы) средствами информационно-аналитической системы (далее ИАС «Экзакус»).

Организация и проведение эксперимента

В эксперименте участвовало 32 группы студентов по 10–20 человек в добровольном порядке. Эксперименты проводились в форме учебных занятий. Каждая серия эксперимента по времени длилась 2 академических часа (1,5 астрономических часа).

В процессе подготовки к экспериментальным сериям 37 % испытуемых были отсеяны (технические проблемы, связанные с невозможностью подключить ИАС «Экзакус» к операционной системе IOS, технические проблемы, связанные с интернетом, потеря интереса к эксперименту). Общий объем выборки, включающий все экспериментальные серии, составил 442 испытуемых. Общая длительность эксперимента определена в 663 (442X1,5) «человеко-часа».

В качестве цифровой образовательной среды выступила система MS Teams. Обоснование выбора данной системы послужил опыт ее активного использования студентами Казанского федерального университета в период весеннего локдауна в 2020 году в период пандемии. Доступ к цифровой среде с использованием ИАС Экзакус предполагал использование стационарных компьютеров, ноутбуков, моноблоков, смартфонов. Единственное условие, которое ставилось перед учащимися, – находиться перед экраном (компьютера или телефона) в течение проведения эксперимента. Камера могла быть включенной и выключенной по желанию студента, так как управление камерой было передано ИАС «Экзакус», которая считывала видео вне зависимости от включения камеры.

Считывание видеопотоков при проведении эксперимента осуществлялось дифференцированно – от каждого испытуемого записывалось отдельное видео с определенными метками (Фамилия, Имя, Отчество, адрес электронной почты, временные интервалы для проведения самодиагностики – все те маркеры, по которым впоследствии осуществлялись обработка и анализ результатов).

Также вовлечённость студентов измерялась с помощью специально созданной Google-формы экспресс-опросника, включающего в себя когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий компоненты вовлеченности. Измерение осуществлялось через каждые определенные временные интервалы на занятиях в разных сериях экспериментов – от 2 до 10 минут.

ИАС «Экзакус» позволяла фиксировать и оценивать проявления функциональных единиц вовлеченности у студентов путем распознавания лиц, эмоций и контроля внимания, вовлеченности. Параллельно в определенные временные отрезки (2–10 минут) студенты по ссылке в Google-формах отвечали на вопро-

сы экспресс-опросника, позволяющего студентам самим оценивать свою вовлеченность в образовательный процесс.

Полученные результаты нейросети и опросника были проанализированы путем сличения данных по каждому испытуемому, выявлялись корреляции между данными, полученными ИАС «Экзакус» (внимание, вовлеченность через анализ выраженности 7 эмоций, интегральный показатель), и данными, полученными с помощью экспресс-опросника. В качестве основной модели корреляции была выбрана корреляция Спирмена – непараметрическая модель, подходящая для распределений, отличных от нормального. Корреляции измерялись с помощью статистического теста. Для каждой корреляции получены значения достоверности (p-value).

Анализ результатов

Корреляционный анализ данных показал, что имеются прямые и обратные связи показателей вовлеченности студента, фиксируемых ИАС «Экзакус» через оценку внимания, ведущих эмоций и поведенческих маркеров (движения, поворот и наклон головы и пр.) и показателей всех компонентов вовлеченности и интегрального ее показателя, полученных при использовании экспресс-опросника.

Выделенные нами компоненты психологической модели вовлеченности (когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий) взаимосвязаны с характеристиками вовлеченности, определяемыми нейросетью ИАС «Экзакус». Самоотчеты студентов о своей вовлеченности в учебный процесс в ряде случаев подтверждали данные, полученные при цифровой оценке вовлеченности.

Цифровая оценка внимания, как составляющая вовлеченности (когнитивный компонент), отражает включенность студентов в учебную деятельность, которую они описывали как сосредоточенность и заинтересованность (данные двух компонентов психологической модели эмоциональный и когнитивный). То есть когнитивный компонент, определяемый цифровой оценкой системы «Экзакус», и когнитивный компонент опросника коррелируют, что подтверждает валидность данного показателя в системе цифровой оценки.

Наиболее значимая взаимосвязь выявлена с когнитивным и мотивационно-поведенческим компонентами опросника. Анализ корреляций интегральных показателей показал, что эмоциональный компонент вовлеченности, определяемый опросником, не имеет связи с интегральными показателями ИАС. Но эмоциональный компонент и интегральный показатель системы значимо коррелируют с мотивационно-поведенческим и когнитивным компонентами опросника. Показатель внимания, оцениваемого ИАС, коррелирует с когнитивным показателем опросника. Данную специфику мы объясняем следующим. Цифровая оценка ориентирована на распознавание таких эмоций, как злость,

презрение, отвращение, страх, счастье, удивление, нейтральное (по П.Экману). А опросник оценивает эмоциональные проявления, определяющие вовлеченность (согласно теоретическому анализу), это заинтересованность, бодрость, желание продолжить занятие. В связи с этим, мы полагаем, что взаимосвязь эмоционального компонента вовлеченности, оцениваемого с помощью системы «Экзамус» и экспресс-опросником, не имеет высокой значимости.

Выявленные взаимосвязи эмоционального компонента вовлеченности (по экспресс-опроснику) в большей степени отражают сущностную взаимосвязь заинтересованности с вниманием, которое относится не к эмоциональному, а когнитивному компоненту. Выявленная взаимосвязь объясняется тем, что заинтересованность как показатель эмоционального компонента психологической модели вовлеченности относится к познавательному психическому состоянию, то есть имеет когнитивную составляющую.

Наиболее сильные и достоверные корреляции наблюдаются для общего эмоционального показателя системы. Он коррелирует со всеми показателями, кроме эмоциональных характеристик опросника. Наиболее выраженная корреляция когнитивной составляющей и эмоционального компонента ИАС. Поведенческий компонент психологической модели вовлеченности системой «Экзамус» определяется через анализ положения тела студентов (присутствие/отсутствие, поворот и наклон головы и пр.) и не был включен в корреляционный анализ.

Выводы:

1. Выявленные взаимосвязи доказывают валидность цифровой оценки ИАС «Экзамус», при этом выявлены те аспекты, которые требуют коррекции в системе цифровой оценки. Мы полагаем, что внедрение в ИАС коэффициента сопряженности, который включен в мотивационно-поведенческий компонент опросника, позволит получить значимые корреляции и сделает данный аспект цифровой оценки вовлеченности более валидным.

2. Эмоциональные характеристики вовлеченности, определяемые ИАС «Экзамус», не имеют взаимосвязи с эмоциональными показателями опросника, так как они относятся к разным аспектам эмоциональной сферы, что требует дополнительной доработки.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
в рамках научного проекта «Психологическая модель вовлеченности субъектов
учебной деятельности на основе нейросетевого анализа
в цифровой образовательной среде», № 20-04-60201*

The reported study was funded by RFBR, project number 20-04-60201

Литература

1. Алешковский И.А., Гаспаришвили А.Т., Крухмалева О.В., Нарбут Н.П., Савина Н.Е. Студенты вузов России о дистанционном обучении: оценка и возможности / И.А. Алешковский, А.Т. Гаспаришвили, О.В. Крухмалева // Высшее образование в России. Вып.29. – 2020. – № 10. – С. 86–97.

2. Киселева Н.В. Особенности взаимоотношений с преподавателями у обучающихся с разным типом вовлеченности в образовательный процесс / Н.В. Киселева // Традиции и инновации в педагогическом образовании. Сборник научных трудов III Международного круглого стола, 2017. – С. 194–199.

3. Hollingshead A., Williamson P., Carnahan Ch. Cognitive and Emotional Engagement for Students with Severe Intellectual Disability Defined by the Scholars with Expertise in the Field. Research and Practice for Persons with Severe Disabilities (RPSD) / A. Hollingshead, P. Williamson, Ch. Carnahan. – 2018. – Vol. 8. – Pp. 269–284.

4. Newmann F. Student Engagement and Achievement in American Secondary Schools / F. Newmann // Teachers College Press. – 1992.

5. Reeve J., Cheon S., Jang H. How and Why Students Make Academic Progress: Reconceptualizing the Student Engagement Construct to Increase Its Explanatory Power. Contemporary Educational Psychology / J. Reeve, S. Cheon, H. Jang. – 2020. – Vol. 62. – Pp. 127–148.

Авторы: **Артищева Лира Владимировна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, доцент, ladylira2013@yandex.ru.

Абитов Ильдар Равильевич, г. Казань, Казанский федеральный университет, доцент, ildar-abitov@yandex.ru.

Насибуллов Камиль Исхакович, г. Казань, Академия наук Республики Татарстан, доцент, rtkamil@bk.ru.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

PROFESSIONAL SELF-ATTITUDE STUDENT YOUTH

Афанасьева Ю.А.
Afanasyeva Y.A.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования профессионального самоотношения у безработной и трудящейся студенческой молодежи. Выборку исследования составили 53 студента, в возрасте от 18 до 28 лет, сред-

ний возраст 23.5. Полученные данные можно использовать для разработки наиболее адекватных и эффективных форм психологической помощи и поддержки безработных для их дальнейшего трудоустройства.

Ключевые слова: профессиональное самоотношение, студенты, молодежь, безработица, карьерное самоопределение.

Abstract. The article presents the results of a study of professional self-attitude among unemployed and working students. The study sample consisted of 53 students aged 18 to 28 years, average age 23.5. The data obtained can be used to develop the most adequate and effective forms of psychological assistance and support for the unemployed for their further employment.

Keywords: professional self-attitude, students, youth, unemployment, career self-determination.

Большую часть жизни человек проводит в профессиональной деятельности. Большинство ученых (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Г. Спиркин, Е.В. Шорохова, И.С. Кон, И.И. Чеснокова и др.) сходятся во мнении, что профессиональное самоотношение личности имеет тесную связь с содержанием трудовой деятельности и на сегодняшний день является необходимым условием для повышения уровня профессионализма, мастерства и имеет свою уникальную специфику на ранних этапах карьеры.

Согласно определению А.Н. Дёмина, профессиональное самоотношение – это динамическая система смысловых структур и процессов, отражающих объективные отношения индивидуальных свойств личности к практической реализации мотивов и ценностей труда и обеспечивающих подчинение профессиональной деятельности, общения и карьеры устойчивой структуре этих отношений [2, 3, 6]. Оно является сложно-структурированным психическим образованием, отражающим эмоциональную позицию личности по отношению к себе и выполняет следующие важные функции: отображения себя, саморегуляции и самоконтроля, психологической защиты [1].

С целью изучения профессионального самоотношения у безработной и трудящейся молодежи нами было опрошено 53 студента, в возрасте от 18 до 28 лет, среди которых 26 человек – являлись безработными, 27 человек – трудоустроены. Комплекс эмпирических методов включает в себя: «Методика измерения карьерного самоопределения (МИКС)», разработанная Дёминым А.Н. и Седых А.Б. [3], а также «Опросник профессионального самоотношения», автор Карпинский В.В. [4]. Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных «SPSS 13.0» и Excel.

В процессе исследования было определено, что среди трудящейся молодежи выше показатели «Самопривязанность в профессии» ($U=2,083$ при $p \leq 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что работающим студентам характерна привязанность и принятие своего профессионального образа, желание меняться на фоне общего положительного профессионального отношения к себе.

Согласно полученным данным, показатели шкалы «Общей позитивности профессионального самоотношения» ($U=4,808$ при $p \leq 0,05$) у трудящейся молодежи более высокие, чем у не работающих студентов. Выявлено, что среди работающей молодежи формируется положительный образ себя как профессионала быстрее и ярче, нежели у безработной.

Определено, что для трудоустроенных студентов характерна «Самоуверенность в профессии» ($U=2,839$ при $p \leq 0,05$), в то время как безработным она не присуща. Так, у работающей молодежи наблюдается более позитивная и реалистичная оценка своих профессиональных навыков, знаний и умений в рабочей деятельности, нежели у безработных.

В группе респондентов, устроенных на работу более высокие показатели «Саморуководство в профессии» ($U=3,171$ при $p \leq 0,05$), отличающие их от нетрудоустроенных студентов. Возможно, это говорит о том, что трудящиеся в своей профессии студенты относятся к себе как надежному, ответственному и добросовестному специалисту, способному к преодолению препятствий и достижению сложных целей в работе.

Выявлены высокие показатели шкалы «Внутренняя конфликтность профессионального самоотношения» среди не трудоустроенных респондентов ($U=3,253$ при $p \leq 0,05$). У безработных студентов имеется некая рассогласованность и противоречие между мотивами профессионального роста, материальными достижениями и собственной профессиональной самооценкой. У них наблюдается несовпадение представлений о своих профессиональных возможностях и подлинных профессиональных достоинствах.

Однако, обнаружено, что «Потребность в информации» ($U=3,253$ при $p \leq 0,01$) выше среди не работающих граждан. Это означает, что среди безработных существует важная необходимость получения информации о возможных вариантах трудоустройства, о востребованности профессии на рынке труда, о требованиях, предъявляемых самой профессии к личности [5].

Согласно проведенному исследованию, по показателям «Барьеры развития», «Самоуверенность в профессии», «Самооценка личностного роста в профессии» и «Самообвинение в профессии» достоверных различий между трудящейся и безработной молодежью нами выявлено не было.

Однако были выявлены достоверные различия карьерного самоопределения и профессионального самоотношения у опрошенных юношей и девушек.

Так, среди девушек чаще чем у юношей встречается «Внутренняя конфликтность профессионального самоотношения» ($U=4,590$ при $p \leq 0,05$). Это может свидетельствовать о частых внутренних противоречиях и переживаниях реализации профессиональных способностей и навыков, карьерного роста и развития среди девушек [8].

Полученные данные можно использовать для разработки наиболее адекватных и эффективных форм психологической помощи и поддержки безработных для их дальнейшего трудоустройства [7].

Литература

1. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая // Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 301 с.

2. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Олма-Пресс, 2005. – 875 с.

3. Демин А.Н. Профессиональная идентичность и психологическая структура занятости человека / А.Н. Демин // Личностная идентичность: вызовы современности, 2014. – С. 8–11.

4. Карпинский К.А., Колышко А.М. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики / К.А. Карпинский, А.М. Колышко // Гродно: ГрГУ, 2010. – 140 с.

5. Карпов А.В. Психология труда, учебник для бакалавров / А.В. Карпов. – М.: Юрайт, 2013. – 350 с.

6. Климов Е.С. Психология профессионала / Е.С. Климов. – М.: НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.

7. Манухина С.Ю. Психология труда / С.Ю Манухина. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 275 с.

8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 288 с.

Автор – **Афанасьева Юлия Александровна**, г. Владикавказ, Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, старший преподаватель кафедры психологии, Afanasyeva Y.A., afanaseva.y@mail.ru.

СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОГИ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В НОВЫЕ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

STATE OF ADOLESCENTS' SCHOOL ANXIETY DURING THE TRANSITION TO NEW SOCIAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF LEARNING

Баранов А.А.

Baranov A.A.

Аннотация. На основе диагностических замеров личностного свойства (школьная тревожность), выступающего в качестве детерминанты генерации у субъекта общения, познания, деятельности (по Б.Г. Ананьеву), частоты и глубины проявления состояния тревоги, проверялась гипотеза о влиянии социально-педагогических условий различных систем образования (общеобразовательная школа, среднее профессиональное учебное заведение, специализированный профильный класс) на степень выраженности данного психического состояния. Показано, что большая выраженность компонентов школьной тревожности наблюдается у первокурсников колледжа в сравнении с их сверстниками из общеобразовательного и профильного классов средней общеобразовательной школы.

Ключевые слова: состояние тревоги и школьная тревожность старшего подростка, социально-педагогические условия обучения.

Abstract. On the basis of diagnostic measurements of a personal property – school anxiety, which acts as a determinant of creation in the subject of communication, cognition, activity (by B.G. Ananiev), frequency and depth of manifestation of the state of anxiety, a hypothesis about the influence of socio-pedagogical conditions of various educational systems (general education school, secondary vocational educational institution, specialized profile class) on the severity of this mental state was tested. It was shown that a greater severity of the components of school anxiety is observed in college freshmen in comparison with their peers from the general education and profile classes of the secondary school.

Keywords: state of anxiety and school anxiety of an older teenager, socio-pedagogical conditions of education.

Очевидно, что при переходе из одной формы организации обучения в новые социально-педагогические условия у учащегося повышаются требования к адаптационному потенциалу как познавательной, так и личностной направ-

ленности [3]. Наиболее ярко данная закономерность, в силу пока еще незрелости представителей подрастающего поколения, наблюдается при трансмиссии ученика в старшее звено общеобразовательной школы или в организацию среднего профессионального образования (колледж, техникум). Индикатором продуктивности адаптационных психических процессов у субъекта учения выступает состояние тревоги, частота нахождения в котором и детерминирует формирование у него личностной черты – тревожности [2].

Диалектическая природа опосредованности формирования и проявления психических состояний релевантными свойствами личности, и наоборот, раскрывается в определении тревожности А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского – «это склонность индивида (то есть, черта личности) к переживанию тревоги (психическое состояние), характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [4].

В связи с чем актуальной становится проблема мониторинга проявлений данного личностного качества для дальнейшего адресного сопровождения лиц с повышенной тревожностью (показатель усложненной адаптации) психологическими службами образовательных организаций, для оказания адресной поддержки обучающимся старшего подросткового возраста [1].

Цель: изучить выраженность структурных компонентов и интегрального показателя школьной тревожности у старших подростков, обучающихся в разных социально-педагогических условиях обучения и воспитания.

Объект: обучающиеся старшего подросткового возраста.

Предмет: школьная тревожность и выраженность ее структурных компонентов у старших подростков, обучающихся в различных педагогических условиях образования.

Гипотеза: у старших подростков, обучающихся в десятом общеобразовательном (непрофильном) классе развитие состояния тревоги, как производное от школьной тревожности, наблюдается значительно реже и менее интенсивно, а также ее проявления отличны от проявлений их сверстников, обучающихся в профильном классе и на первом курсе колледжа.

Методы: анализ научной литературы по проблеме исследования; тест школьной тревожности Филипса; методы математической обработки: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона.

В качестве респондентов выступили старшие подростки (15–16 лет): ученики общеобразовательного десятого класса (22 человека) и школьники профильного (кадетского) (22 человека) класса городской средней школы, а также студенты 1 курса учреждения СПО (21 человек).

Характеристика выборки. Большая часть учеников общеобразовательного класса учится в данной школе с первого класса. Десятый – кадетский класс,

в котором ученики обучаются два года. Класс является сборным: в нем учатся как городские, так и дети из сельской местности. В студенческой группе обучаются подростки из разных районов и городов Удмуртской республики.

Проведенный сравнительный анализ школьной тревожности учащихся десятых классов (стандартного и профильного) выявил значимые различия.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что учащиеся кадетского класса чаще проявляют тревожность, испытывая фрустрацию потребности в достижении успеха. Это может говорить о том, что, обучаясь в новом для себя учебном заведении, в новом коллективе, учащиеся этого класса на момент исследования испытывали дефицит возможностей для достижения и проявления высоких результатов, успеха. Данные также говорят о том, что учащиеся сборного профильного класса в большей степени ориентированы на значимость других в оценке своих результатов, поступков. Это может быть связано также с выбором профильного направления в обучении. Находясь в новых для себя условиях обучения, они также испытывают дополнительную тревогу в отношении возможных негативных оценок, которые могут дать им ранее незнакомые окружающие: педагоги, одноклассники.

Новая для большинства учащихся профильного класса школа, новые педагоги – выступают дополнительными стресс-факторами, что в свою очередь способствует проявлению большей тревожности в отношениях с учителями.

Менее значимые различия выявлены по следующим компонентам школьной тревожности: переживание социального стресса; страх ситуации проверки знаний. Переживание социального стресса, по-видимому, может быть обусловлено формированием и развитием новых контактов и прежде всего со своими новыми одноклассниками.

Возможными причинами, по которым учащиеся кадетского класса чаще, чем их сверстники из обычного класса, переживают состояние тревоги в ситуациях проверки знаний, могут являться новые педагоги и одноклассники, процесс формирования отношений с которыми еще не закончен.

В целом выявлены также значимые различия в проявлении тревожности как общего эмоционального состояния между учащимися десятых классов: более тревожны ученики профильного кадетского класса.

Проведенный сравнительный анализ школьной тревожности у учащихся общеобразовательного класса и студенческой группы также показал меньшую стрессированность старших подростков средней школы в сравнении с первокурсниками колледжа. В данном случае достоверная разница выявлена по пяти из восьми исследуемых факторов: переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки знаний; проблемы и страхи в отношениях с педагогами. И как след-

ствие выявлено значимое различие в проявлении тревожности как общего эмоционального состояния.

Причины существования этих различий могут быть аналогичными предыдущим результатам. Но в отличие от предыдущих результатов, в случае со студентами выявлены также и значимые различия в ситуациях необходимости самовыражения. Причины этого лежат помимо нахождения студентов в новых для себя условиях обучения и общения, а также, возможно, страх самовыражения является следствием языкового барьера, так как основная часть обучающихся – из сельской местности, где люди общаются на родном языке: удмуртском или татарском.

Таким образом, проанализировав полученные результаты, можно сказать, что проявление тревожности в различных ситуациях, связанных с учебной деятельностью, а также общего уровня школьной тревожности, более свойственно подросткам, находящимся в новых для себя условиях обучения и общения: учащимся профильного (кадетского) класса и представителям студенческой группы, – в сравнении с их же сверстниками, находящимися в привычных для себя социально-педагогических условиях образования.

Выводы. Подводя итоги эмпирического исследования, проведенного в рамках разрабатываемой проблематики, можно сделать следующие выводы:

а) во всех исследуемых группах старших подростков есть лица с высоким уровнем общей школьной тревожности, но, как по степени выраженности, так и по количеству наблюдаемых случаев, более тревожны обучающиеся из средней профессиональной образовательной организации;

в) можно предположить, что ситуация адаптации подростков к новым учебным заведениям, педагогам, коллективам в той или иной степени влияет на проявление тревожности в ситуациях, связанных с учебным процессом и взаимодействием в рамках этого процесса;

в) большую тревожность представители профильного класса проявляют в ситуациях, сущность которых отражена в следующих компонентах школьной тревожности: переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, проблемы отношений с учителями;

г) существенная часть учеников кадетского класса не проявляют повышенного или высокого уровня школьной тревожности, тем не менее, существуют значимые различия в проявлении общей школьной тревожности, как наиболее часто наблюдаемого у них эмоционального состояния, по сравнению с их сверстниками из общеобразовательного класса;

д) большую тревожность обнаруживают представители студенческой группы по следующим компонентам школьной тревожности: переживание со-

циального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи в отношениях с учителями;

е) значительная часть студентов не проявляют повышенного или высокого уровня школьной тревожности, тем не менее, полученные результаты свидетельствуют о том, что им в большей мере свойственна общая школьная тревожность, по сравнению со сверстниками, обучающимися в типовом десятом классе;

ж) в связи с тем, что более высокие значения по проявлению структурных компонентов школьной тревожности выявлены в студенческой группе, можно констатировать, что именно ученики колледжа в большей степени пребывают в состоянии тревоги, которое сопровождает их учебный процесс;

з) тот факт, что среди учащихся типового десятого класса не выявлено подростков с повышенным или высоким уровнем общей школьной тревожности, может свидетельствовать о том, что они чаще находятся в более комфортной для себя ситуации, связанной с учебным процессом;

Таким образом, можно констатировать, что чаще в состоянии тревоги находятся старшие подростки, поменявшие условия обучения в связи со своим профессиональным самоопределением, а именно представители кадетского класса общеобразовательной школы и студенты-первокурсники колледжа.

Литература

1. Баранов А.А. Состояние тревоги и стили совладания старших подростков из разных образовательных систем / А.А. Баранов // Психология психических состояний: сборник материалов XIV международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. – Казань, 2020. – С. 70–74.

2. Казанская В.Г. Подросток. Социальная адаптация / В.Г. Казанская. – СПб., 2011. – 288 с.

3. Психология подростка / под ред. А.А. Реан. – СПб.: Прайм-еврознак, 2007. – 480 с.

4. Психологический словарь / под ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

Автор – **Баранов Александр Аркадьевич**, г. Ижевск, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», доктор психологических наук, профессор, директор института педагогики, психологии и социальных технологий, E-mail: aabaranov@mail.ru.

РИСКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

RISKS OF VIOLATIONS OF SELF-REGULATION PROCESSES DURING INTERNET DEPENDENCE

Белодед Д.Р.

Beloded D.R.

Аннотация. Интернет стал значимой частью нашей повседневной жизни, это привело как к положительным, так и к отрицательным консеквенциям. Одним из наиболее явных минусов, связанных с избыточным времяпровождением во всемирной информационной сети, стала интернет-зависимость. Интерес научного сообщества к данной проблеме обусловлен актуальностью, которая из года в год не теряет своей остроты и побуждает исследователей анализировать интернет-аддикцию с различных сторон. Научные поиски последних лет раскрывают возможность подавления аддиктивного поведения с помощью процессов саморегуляции, а также свидетельствуют об обратной пропорциональности между индексом удовлетворенности жизнью и интернет-зависимостью. В настоящей статье рассмотрим влияние привязанности к сети на сами процессы саморегуляции.

Ключевые слова: интернет, интернет-зависимость, интернет-аддикция, саморегуляция, пользователи, психологическая безопасность

Abstract. The Internet has become a significant part of our daily lives, leading to both positive and negative consequences. One of the most obvious disadvantages associated with excessive pastime in the worldwide information network has become Internet addiction. The interest of the scientific community in this problem is due to its relevance, which from year to year does not lose its sharpness and encourages researchers to analyze Internet addiction from various angles. Scientific searches of recent years confirm the possibility of self-regulation to suppress addictive behavior, lead to conclusions about the inverse proportionality between the life satisfaction index and Internet addiction, as well as other interesting facts. In this article, we will consider the influence of attachment to the network on the processes of self-regulation

Keywords: Internet, Internet addiction, self-regulation, users, psychological safety.

Наличие у некоторых пользователей патологической тяги к пребыванию «онлайн» не оставляет сомнений в том, что такой феномен как интернет-

зависимость, действительно, существует. Как и в иных формах нехимической зависимости, данный вид аддикции является поведенческой привязанностью и эмоциональной приверженностью к определённому образу действий. Определяющими факторами в рассматриваемом явлении можно выделить следующие:

- увеличение времени пребывания в сети,
- эмоциональный дискомфорт при отсутствии возможности выйти в интернет,
- вытеснение реального общения интернет-активностью,
- невозможность осуществления субъективного контроля над данными процессами [6].

Проблема контроля над собственной виртуальной жизнью приводит к дезадаптивным формам поведения, дистрессу; отрицательно сказывается на работе, учебе, межличностных коммуникациях [2], психологическом и эмоциональном состоянии и др. Таким образом, появляется угроза возникновения нарушений в естественных процессах саморегуляции. Под саморегуляцией будем понимать способность оценивать и осознанно управлять своими мыслями, эмоциями, энергетическими состояниями, поведением для достижения положительных результатов и благополучия наиболее приемлемыми способами.

Длительное времяпровождение в интернете нередко переходит в неподдающееся контролю желание постоянно находиться онлайн. Подобная зависимость отрицательно влияет на ежедневный сон, управление временем, распределение нагрузки, физическую активность, мешает качественному выполнению своих обязанностей (работа, учеба), ослабляет иммунную защиту, сказывается на социальных отношениях и способствует вероятности возникновения симптомов депрессии [6].

Саморегуляция позволяет противостоять стрессам, и становится той основой, благодаря которой возможна вся остальная деятельность. Навыки саморегуляции – это компоненты эмоционального интеллекта, связанные с умением успешно управлять своими мыслями и действиями. Различают поведенческую и эмоциональную саморегуляцию. Первый вид включает в себя реагирование и выбор действий в соответствии со своими глубинными ценностями и долгосрочными планами. Эмоциональная саморегуляция относится к контролю эмоций, сознательному регулированию чувств и сохранению позитивного отношения к происходящим в жизни обстоятельствам.

Всемирная сеть раскрывает множество возможностей для пользователей, и в то же время взаимодействие с нею сопряжено с рисками возникновения зависимости, которой особенно подвержены представители молодого поколения [5]. Излишняя привязанность к интернету может привести к негативным

последствиям для личного благополучия [3]. Современные исследования свидетельствуют о том, что интернет-зависимость стала повсеместной проблемой и может приводить к психологическим нарушениям. Лица в возрасте от 16 до 18 лет отрицают негативное влияние интернета на здоровье, люди старшего возраста признают такие риски. Введение психологических основ предупреждения аддиктивных форм поведения в психолого-педагогическую практику будет способствовать целостному развитию личности [1]. Большая часть исследований отмечают следующие последствия интернет-аддикции: тревогу, депрессию, скелетно-мышечный дискомфорт, злоупотребление алкоголем, проблемы со сном и др. [7].

Саморегуляция подразумевает под собой умение гармонично понимать и выражать свои эмоции, регулировать чувства; люди с высоким уровнем саморегуляции более адаптивны психологически и социально, имеют высокую успеваемость по учебным дисциплинам, профессиональные достижения в карьере и в целом чувствуют удовлетворенность во многих сферах жизни. В этой связи важно обучать навыкам саморегуляции с ранних лет, а также сохранять и поддерживать их в сознательном возрасте. Наиболее эффективным способом саморегуляции признают общение [4].

Учеными из Китая были проведены исследования по саморегуляции и интернет-зависимости; анализ 83 первичных исследований с 80 681 участником позволил установить:

- у пользователей с низким уровнем саморегуляции высокий уровень интернет-зависимости,
- прямую пропорциональность между импульсивностью и интернет-зависимостью (причем у лиц 18–22 лет эта связь сильнее, чем у пользователей 10–17 лет),
- обратную пропорциональность между коэффициентом сдержанности и интернет-зависимостью [6].

Опираясь на полученные результаты, исследователи приходят к выводу, что чем ниже уровень самоконтроля и саморегуляции, тем больше вероятность оказаться заложником всемирной сети. В целях повышения психологического и социального благополучия важен процесс обучения саморегуляции и эмоциональному интеллекту, это позволит прийти к общей удовлетворенности жизнью и избежать аддиктивных форм поведения.

Литература

1. Енгальчев В.Ф. Психологические основы вузовской подготовки специалистов в юридической психологии: дисс. на соиск. уч. ст. д.псих.н. / В.Ф. Енгальчев. – СПб, 2006. – 530 с.

2. Захарова И.М. Специфика ценностей юношей и девушек, склонных к «Интернет-зависимости», в аспекте саморегуляции деятельности / И.М. Захарова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2014. – № 2–2. – С. 22–25. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tsennostey-yunoshey-i-devushek-sklonnyh-k-internet-zavisimosti-v-aspekte-samoregulyatsii-deyatelnosti>

3. Петриков П.И., Селезнева Н.Т. Ценностно-смысловая картина мира подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / П.И. Петриков, Н.Т. Селезнева // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – № 52 (2) – С. 209–219. – URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-52-2-213>.

4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / А.О. Прохоров // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10 – № 56. – С. 7. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1500-prokhorov56.html>.

5. Шенгеляя С.А., Гончаров В.П., Ляшко Г.И. Влияние интернет-зависимости на физическое и психическое развитие студентов / С.А. Шенгеляя, В.П. Гончаров, Г.И. Ляшко // Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – № 5. – С. 45. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-zavisimosti-na-fizicheskoe-i-psihicheskoe-razvitiye-studentov>.

6. Li S., Ren P., Chiu M.M., Wang C., Lei H. The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. / S. Li, P. Ren, M.M. Chiu, C. Wang, H. Lei // Front. Psychol. – № 12 – 2020. – 345 p. – URL: [10.3389/fpsyg.2021.735755](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755).

7. Mascia M.L., Agus M, Penna M.P. Emotional Intelligence, Self-Regulation, Smartphone Addiction: Which Relationship With Student Well-Being and Quality of Life? / M.L. Mascia, M. Agus, M.P. Penna // Front. Psychol. – 2020. – № 11. – 375 p. – URL: [10.3389/fpsyg.2020.00375](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375).

Автор – **Белодед Диана Роландовна**, г. Калуга, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, аспирант 2 курса, dr_beloded@mail.ru.

О ПОНЯТИИ «СОСТОЯНИЕ» В ТЕОРИИ АКТОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ С МИРОМ

ABOUT THE CONCEPT OF “CONDITION” IN THE THEORY OF ACTS OF HUMAN INTERACTION WITH THE WORLD

Беспалов Б.И.

Bespalov B.I.

Аннотация. Понятие «психологическое состояние» теоретически определяется и рассматривается в статье в контексте разрабатываемой автором теории актов психологического (т. е. чувственно опосредованного и осмысленного) взаимодействия людей с миром. Предполагается, что в психологических состояниях, могут находиться не только субъекты актов, но также другие их компоненты, такие как предметы и средства актов, цели и мотивы субъектов, их орудия и знаки и т. д. Описывается метод конструктивного определения понятий о различных компонентах актов, об их психологических состояниях и связях между ними, необходимых для управления субъектом своими актами.

Ключевые слова: психологические и физические, функциональные и дисфункциональные состояния компонентов актов.

Abstract. The concept of “psychological state” is theoretically defined considered in the article in the context of the theory of acts of psychological (i.e. sensually mediated and meaningful) interaction of people with the world developed by the author. It is assumed that not only the subjects of acts can be in psychological states, but also their other components, such as objects and means of acts, goals and motives of subjects, their tools and signs, etc. The method of constructive definition of concepts about various components of acts, about their psychological states and the connections between them necessary for the management of the subject by their acts is described.

Keywords: psychological and physical, functional and dysfunctional states of the components of acts.

Разрабатываемая в Казанской психологической школе концепция «психических состояний» [4, 5] вносит значительный вклад в построение общепсихологической теории, вписанной в общенаучный контекст, а также учитывающей основные идеи и положения, сформулированные в культурно-исторической и деятельностной психологии. На построение такой теории ориентирована также разрабатываемая нами теория актов взаимодействия людей с миром, которые рассматриваются с их психологической стороны [1, 2].

В этой теории *актом психологического взаимодействия* человека с миром, или психологическим актом, называется их взаимодействие (взаимное изменение), которое *активно* со стороны данного человека, *чувственно опосредовано и осмыслено* им, а также имеет *начало во времени, относительно завершено и направлено на получение нужных кому-либо результатов*. Выделяемые А.Н. Леонтьевым операции, действия и деятельности людей, а также акты их общения друг с другом являются разновидностями актов их психологического взаимодействия с миром, которые не исчерпывают всего многообразия психологических актов.

В психологических актах выделяются следующие основные компоненты: субъекты и объекты актов, жизненная активность субъектов, предметы и средства актов, мотивы, цели и смыслы, условия и способы осуществления актов, их процессы и результаты, орудия и знаки и другие. Понятия о компонентах актов строятся конструктивно и методом от «абстрактного к конкретному». Иначе говоря, они определяются на основе достаточно общих представлений о взаимодействии людей с миром, а также путем конкретизации и дифференциации предварительно введенных более общих понятий.

Описываются также функциональные и логические отношения между компонентами отдельных актов, а также временные, причинно-следственные и другие отношения между разными актами. Это позволяет рассматривать отдельные акты и их совокупности как функциональные и динамичные психологические системы, которые возникают и развиваются в психологическом времени осуществляющих их людей (субъектов актов), а также разворачиваются в линейном физическом времени. Одна из задач теории актов состоит в построении достаточно полной модели отдельного акта, которая при ее применении могла бы служить концептуальным средством изучения, проектирования, формирования и диагностики *любых* психологических актов и их функциональных систем.

При классическом понимании психологических состояний человека и других компонентов его актов они обычно отождествляются с целостными совокупностями существенных характеристик этих компонентов, непосредственно воспринимаемых, переживаемых и возможно осознаваемых человеком в настоящие моменты времени.

В теории психологических актов предполагается, что в различных эмоционально переживаемых, чувственно представленных, воображаемых и других состояниях могут находиться не только субъекты актов, но также другие их компоненты – предметы и средства актов, их условия, орудия, промежуточные результаты и т. д. При этом от состояния изменяющихся компонентов акта зависит состояние его субъектов и наоборот. Из этого следует, что между психо-

логическими состояниями компонентов актов могут существовать разные виды психологических связей – смысловые, ассоциативные, системные и др. Наличие связей между состояниями компонентов психологических актов позволяет их субъектам управлять этими компонентами и изменять их в нужных направлениях.

Под *связью* между состояниями компонентами акта здесь понимается такое *потенциальное отношение* между ними, при котором изменение состояния одного компонента *может* вызывать или сопровождаться повторяющимся, закономерным изменением другого. При этом взаимодействия между компонентами акта (между его субъектами и объектами, предметами и средствами и др.) можно трактовать как *процессы реализации смысловых и других связей* между ними. *Потенциально-возможные* связи состояний компонентов актов устанавливаются между входящими в эти состояния *подобными* свойствами разных компонентов, что необходимо для их взаимодействия.

Поскольку *психологические, физиологические, физические* и другие виды состояний компонентов актов соотносятся с соответствующими *свойствами и значениями свойств* этих компонентов, то необходимо более четко определить понятие «свойство», а также кратко описать онтологию и метод конструктивного построения других понятий теории актов.

Исходными в этой теории являются *материалистические представления* о мире и человеке, как наиболее развитом компоненте мира, способным к осознанию себя и своей жизни («бытия») в мире. Люди и мир существуют не только в форме чьих-либо представлений, «конструктов», или смысловых значений этих слов, но прежде всего, объективно, т. е. независимо от их познания конкретным человеком. Они находятся также в различных, в том числе субъективных отношениях друг с другом. Некоторые онтологические, гносеологические и другие аспекты отношений людей и мира описаны С.Л. Рубинштейном в книге Человек и Мир [6]. Важнейшим из таких отношений является *взаимодействие* человека с разными компонентами мира (с другими людьми, вещами, с самим собой и др.), которое осуществляется в форме разворачивающихся во времени актов, имеющих системное строение.

Онтологическое понятие «компонент» какого-либо X (мира, человека, акта их взаимодействия или другой системы) определяется как «*любое нечто, существующее относительно*» этого X (для него, в нем и т. д.) в какой-либо форме – материальной или (и) идеальной, объективной или (и) субъективной, возможной или необходимой, чувственной, мыслимой и других. Такое «нечто» в каких-либо *явно описанных* смыслах включено в это X или *принадлежит* ему. Отношения «включения» и «принадлежности», входящие в определение понятия «компонент», конкретизируют некоторые философские смыслы термина

«существование», а также имеют различные психологические и математические интерпретации.

Взаимодействия компонентов мира, в том числе акты взаимодействия между людьми, акты взаимодействия человека с внешними материальными вещами, с самим собой и др., включают или могут включать *воздействия* компонентов друг на друга и возможно на самих себя, в которых взаимодействующие компоненты изменяются в некоторых направлениях. Если формальную структуру взаимодействий наглядно описывать с помощью стрелок, то простейшим по структуре взаимодействием двух компонентов, будет *одностороннее воздействие* одного на другой, изображаемое одной стрелкой $A \rightarrow B$. Когда «*A воздействует B*», то это отношение компонентов отождествляется нами с отношением «*A изменяет B в некотором направлении*». Различные *направления*, по которым изменяются или могут изменяться взаимодействующие компоненты, мы рассматриваем как *свойства* этих компонентов, изменяющиеся по своим значениям. Разным *значениям* свойства компонента соответствуют разные *степени или величины изменения* этого компонента по соответствующему направлению.

При воздействии компонента А на В может изменяться компонентный состав В, отношения между его компонентами (внутренняя структура В) или (и) внешние отношения В как целого с другими компонентами мира. В результате таких изменений компонент В может приобретать новые или терять имеющиеся у него свойства или значения этих свойств, по которым компоненты могут не только изменяться, но могут также различаться или быть одинаковыми. Из описанного понимания свойств компонента некоторой системы вытекает, что его свойства, их значения и, следовательно, состояния могут возникать, приобретаться, обнаруживаться, задаваться, приписываться ему при определенных взаимодействиях этого компонента с другими внутренними или внешними компонентами этой системы.

Например, свойство «быть утомленным», объективно возникающее у человека в процессе его работы (взаимодействия) с каким-либо предметом, субъективно обнаруживается и оценивается им с помощью имеющихся у него субъективных эталонов, с которыми соотносится текущее состояние человека. Процесс оценивания человеком своего состояния обычно включен в какой-либо акт его взаимодействия с миром, но может выполняться также в форме относительно самостоятельного и целенаправленного акта взаимодействия с собой, т. е. *внутреннего действия* по А.Н. Леонтьеву.

Предметом такого акта оценивания является текущее состояние человека, которое в случае утомления изменяется не только от работы, но также в результате выделения и осознания в нем различных признаков утомления. Это делает-

ся человеком с помощью хранящихся в его памяти потенциальных эталонных значений своего утомления, которые тоже изменяются в процессе их актуализации и выступают в роли внутренних средств субъективного оценивания своего состояния.

Вместе с тем, об утомлении или других состояниях человека можно судить также на основе интерпретации различных физических, физиологических или поведенческих показателей, которые устанавливаются с помощью соответствующих приборов, выступающих в роли внешних орудийных средств оценивания состояний. Показания таких приборов (значения регистрируемых ими свойств), а также их словесные интерпретации можно трактовать как характеристики или описания состояний человека «извне» или «с позиций третьего лица».

В связи этим можно говорить о социальных, психологических, физиологических и других *характеристиках* (значениях свойств) и словесных *описаниях состояний* человека и других компонентов его психологических (т. е. чувственно опосредованных и осмысленных) актов. Такие акты могут быть, в частности, внешними или внутренними в зависимости от их целей, средств и преимущественной направленности на преобразование материальных, воспринимаемых или идеальных, воображаемых предметов.

Состояние компонента акта является *функциональным (или дисфункциональным)*, если входящие в него свойства компонента и их взаимосвязанные значения полезны или необходимы (или вредны и не необходимы) для успешного выполнения компонентом его функций или задач в акте. Психологическим функциональным или дисфункциональным состоянием могут обладать не только люди, например, операторы систем «человек-машина», но также другие компоненты этих систем. Такая характеристика машины, как ее *непосредственно воспринимаемая* (без приборов) низкая надежность входит в *психологическое* функциональное состояние машины. В ее *физическое* состояние входят характеристики, измеряемые с помощью физических приборов и общезначимых эталонов.

Понятие «функциональное состояние» является центральным в «структурно-интегративном подходе к изучению состояний и механизмов регуляции деятельности в рабочих ситуациях», который разрабатывается А.Б. Леоновой и ее соратниками [3]. В концепции А.Б. Леоновой такое состояние человека соотносится с «относительно устойчивой для определенного периода времени структурой актуализируемых внутренних средств, характеризующей сложившиеся в конкретной ситуации механизмы регуляции деятельности и обуславливающей эффективность решения задач» [там же, с. 15].

В теории актов данное понятие расширяется по содержанию. Полагается, в частности, что текущее функциональное состояние человека может опреде-

ляться не только «структурой актуализируемых им средств регуляции деятельности», но также реализуемыми человеком смыслами и актуализированными состояниями других компонентов профессиональных актов (их целей и мотивов, орудий и знаков и др.).

Литература

1. Беспалов Б.И. Основные теоретические понятия культурно-деятельностной концепции трудовых актов / Б.И. Беспалов // Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. — С. 41–50.

2. Беспалов Б.И. Анализ эргономических понятий В.П. Зинченко и В.М. Мунипова с позиций теории актов взаимодействия людей с миром / Б.И. Беспалов // Национальный психологический журнал. — 2021. — № 4 (44). — С. 53–62.

3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского Университета. — 2019. — № 1. — С. 13–33.

4. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич // Учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. — М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.

5. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. — 2020. — Т. 41. — № 1. — С. 5–17.

6. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. — СПб., 2003.

Автор — **Беспалов Борис Иванович**, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, факультет психологии, старший научный сотрудник кафедры психологии труда, bespalovb@mail.ru.

ПЕРЕХОД СОСТОЯНИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ В СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

TRANSITION OF THE STATE OF CHRONIC FATIGUE TO CHRONIC FATIGUE SYNDROME AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Богданова А.С., Петухова Н.Д., Сычева Р.Д.
Bogdanova A.S., Petukhova N.D., Sycheva R.D.

Аннотация. Стремительно меняющаяся информационная среда может негативно сказаться на психофизическом состоянии человека. Студентам ВУЗов свойственно переутомление, что является одним из последствий приобретения синдрома хронической усталости. Пренебрежение и игнорирование симптомов синдрома хронической усталости может приводить к тому, что у человека: ухудшается память, падает концентрация внимания, обостряются хронические заболевания. В статье представлены меры по профилактике синдрома хронической усталости для студентов ВУЗов.

Ключевые слова: стресс, усталость, хроническая усталость, студенты, профилактика, симптомы, состояние хронической усталости.

Abstract. The rapidly changing information environment can negatively affect the psychophysical state of a person. University students tend to overwork, which is one of the consequences of acquiring chronic fatigue syndrome. Neglect and ignoring the symptoms of chronic fatigue syndrome can lead to the fact that a person: memory deteriorates, concentration decreases, chronic diseases worsen. The article presents measures for the prevention of chronic fatigue syndrome for university students.

Keywords: stress, fatigue, chronic fatigue, students, prevention, symptoms, condition of chronic fatigue.

Левченко В.А. пишет: «К синдрому хронической усталости (СХУ) относят постоянную физическую и психическую слабость, возникшую по неизвестной причине и продолжающуюся более полугода. Впервые диагноз синдрома хронической усталости был поставлен в 1988 г. Предполагают, что он встречался и раньше, примерно с 30-х годов XX века, но не считался заболеванием и не был классифицирован» [2].

В учебном пособии «Психология состояний» под редакцией проф. А.О. Прохорова есть глава 16, которая посвящена состоянию психического выгорания и хронической усталости. В подглаве 16.5 рассматриваются всевозможные гипотезы и факторы возникновения синдрома хронической усталости. Мы придерживаемся биосоциальной модели развития синдрома, согласно ко-

торой стресс является инициатором развития симптомов, которые приводят к возможному истощению организма.

В силу того, что синдром хронической усталости был открыт и признан относительно недавно, люди игнорируют состояние хронической усталости и не пытаются выйти из него, так как считают симптомы этого состояния обычной ленью и прокрастинацией, и скептически к этому относятся, как в случае с коронавирусной инфекцией COVID-19, охватившей весь мир. В итоге такое отношение может стать причиной перехода состояния хронической усталости, которое можно самостоятельно побороть, в синдром хронической усталости, более опасный и тяжёлый по протеканию и лечению.

Студенческая среда богата ситуациями, где обучающимся приходится часто находиться в напряжении, как умственном, так и эмоциональном, также в состоянии недостатка отдыха при выполнении различных учебных задач. Кроме того, студенты работают, что приводит к недосыпам, нестабильному эмоциональному состоянию и другим страшным последствиям.

Чтобы подтвердить нашу гипотезу о том, что студенты находятся в группе риска и подвержены состоянию хронической усталости мы провели опрос среди студентов московских вузов. Действительно, более 50 % опрошенных ответили, что помимо получения высшего образования они работают.

Приняли участие 73 студента. 79,5 % обучаются на очной форме обучения, а 20,5 % на заочной. Мы посчитали вопрос о форме обучения важным, т. к., студенты заочной формы обучения чаще всего работают, что ухудшает их состояние и у них могут проявляться симптомы состояния хронической усталости в разы чаще, чем у неработающих студентов. Чтобы говорить о возрасте респондентов мы уточнили, на каком курсе они учатся. Результаты получились следующие: 1 курс – 17,8 %, 2 курс – 8,2 %, 3 курс – 72,6 %, 4 курс – 1,4 % опрошенных.

Среди работающих студентов был введен дополнительный вопрос о количестве часов работы. 13,2 % работают 1–2 часа в день, 23,7 % работают 3–5 часов, у 34,2 % наблюдается 6–8 часов работы в день. Можно сделать вывод, что у подавляющего большинства работающих студентов неполный рабочий день, который они совмещают с очной учебой. Но следует отметить, что есть целых 28,9 % студентов, которые работают 9–12 часов в день, это и есть та самая группа риска, предрасположенная к переходу в синдром хронической усталости.

Чтобы выявить какие симптомы чаще всего встречаются среди студентов был задан вопрос с выбором нескольких вариантов ответа.

- 54,8 % опрошенных ответили, что они испытывают нервные расстройства и депрессивные состояния, которые у них проявляются в раздражительности, либо апатии и неспособности реагировать на события.

- 53,4 % опрошенных ответили, что они замечают за собой снижение работоспособности, проявляющееся в рассеянном внимании, невозможности выполнить простые задачи и, как следствие, в потере интереса к бытовым и профессиональным обязанностям.

- такой же процент опрошенных (53,4 %) ответили, что их беспокоит бессонница и тревожный сон, которые проявляются в нервной возбудимости, неспособности организма расслабиться и уснуть, нарушениях сна вплоть до лунатизма, в усталости после пробуждения.

- 9,3 % опрошенных ответили, что испытывают незначительную потерю памяти, проявляющуюся в невнимательности и плохом самочувствии.

- 34,2 % опрошенных ответили, что у них наблюдаются беспричинные головные боли, такие как: точечные, резкие, пульсирующие.

- 28,8 % опрошенных ответили, что их беспокоит боль в мышцах и суставах, которая проявляется даже в незначительном движении, приводящем к болевым ощущениям, и дискомфорту в суставах.

- 26 % опрошенных ответили, что у них снижение иммунитета проявляется в уязвимости организма по отношению к вирусам, в результате чего возникают частые инфекции и простудные заболевания.

Стоит обратить внимание на то, что в связи с сильной загруженностью студентов как в учебной, так и в профессиональной деятельности, может возникнуть такая ситуация, где один симптом будет порождать другой. К примеру, напряжённый график учёбы/работы может спровоцировать бессонницу и тревожный сон, что, в свою очередь, приведёт к различным расстройствам и депрессивным состояниям. Продолжительное состояние студента с расстройствами и депрессией может способствовать снижению иммунитета и так далее. Важно понимать, что симптомы синдрома хронической усталости взаимосвязаны и необходимо быть внимательными к своему здоровью.

Студенты действительно находятся в группе риска и склонны испытывать состояние хронической усталости. Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. Поэтому обратим внимание на меры профилактики. Необходимо пересмотреть свой образ жизни, а именно:

1. Уменьшить факторы стресса, не допускать переутомления, очень важно вовремя отдыхать и делать перерывы во время физической/интеллектуальной работы.

2. Подкорректировать рацион питания. Если не будет соблюден баланс белков, жиров, углеводов, макро- и микроэлементов, минералов, то это приведёт к вероятности дисфункции иммунной системы.

3. Исключить злоупотребление алкоголем, курения и другие вредные привычки, например, пить сладко-газированные напитки, вместо воды.

4. Физическая активность. В современном мире, а в случае недавней пандемии, у людей формируется сидячий образ жизни, который меняет осанку и обеспечивает ряд проблем, связанных с малой физической нагрузкой. Важно делать зарядку хотя бы 5–10 минут в день, и 3–4 раза в неделю заниматься спортом. Возможности есть, главное использовать их и обеспечить своему организму физическую активность в течение дня.

5. Чтобы нейтрализовать воздействие негативных экологических факторов на организм важно, как можно чаще гулять в парках, выезжать за город и отдыхать на свежем воздухе.

6. Хобби, любимое дело. Известно, что уровень счастья в разы повышается, когда человек занимается любимым делом. Это дает профилактику навязчивым мыслям, снижает вероятность возникновения депрессии и эмоционально разгружает.

7. При первых же признаках недомогания срочно записываться к врачу. Грипп или любая вирусная инфекция могут дать серьезные осложнения.

8. Time – менеджмент; сортировка дел по приоритетности, что значительно снижает высокую загруженность в течение дня.

Подводя итоги, можно назвать синдром хронической усталости распространённым заболеванием современного мира, в группе риска которого находятся студенты ВУЗов. Проанализировав проведённый опрос среди студентов, мы выяснили, что у 95 % из них наблюдаются симптомы состояния хронической усталости. Чтобы предотвратить переход из состояния хронической усталости в СХУ, мы предложили свои меры профилактики.

Литература

1. Квасовец Е.Н. О некоторых вопросах профилактики и лечения синдрома хронической усталости у студентов / Е.Н. Квасовец // материалы Международной научнопрактической конференции «Чтения Ушинского». – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. – С. 91–97.

2. Левченко В.А. Синдром хронической усталости / В.А. Левченко. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru>.

3. Валиуллина М.Е. Психология состояний / М.Е. Валиуллина. – URL: <https://kpfu.ru/portal/>.

4. Смелянец М.А. Синдром хронической усталости – симптомы и лечение / М.А. Смелянец. – URL: <https://probolezny.ru>.

Авторы: **Богданова Анастасия Сергеевна**, г. Москва, Московский городской педагогический университет, студентка 3 курса, Vogdanova_AS@mgpu.ru.

Петухова Надежда Дмитриевна, г. Москва, Московский городской педагогический университет, студентка 3 курса, PetukhovaND@mgpu.ru, petunadezhda1109@yandex.ru.

Сычева Регина Дмитриевна, г. Москва, Московский городской педагогический университет, студентка 3 курса, sychevard@gmail.com, reginagusynina@gmail.com.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ЮНОШЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ

INTERRELATION OF RESISTANCE AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN YOUNG MEN WITH DIFFERENT TYPES OF PERSONAL DISORDERS

Большакова Т.В., Савин А.Э.
Bolshakova T.V., Savin A.E.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования выраженности жизнестойкости и ее компонентов, механизмов психологической защиты у юношей с личностными расстройствами тормозимого и возбудимого типа и здоровых юношей. Юноши с личностными расстройствами по тормозимому типу отличаются низким общим уровнем жизнестойкости и всех ее компонентов по сравнению с группами юношей с расстройством личности по возбудимому типу и условно здоровых юношей.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, механизмы психологической защиты, расстройства личности, дезадаптация.

Abstract. The paper presents the results of a study of the severity of resilience and its components, mechanisms of psychological protection in young men with personality disorders of inhibited and excitable type and healthy young men. Young men with personality disorders of the inhibited type are characterized by a low overall level of resilience and all its components compared to groups of young men with personality disorder of the excitable type and conditionally healthy young men.

Keywords: resilience, involvement, control, risk taking, psychological defense mechanisms, personality disorders, maladaptation.

Актуальность. Изучение жизнестойкости актуально у лиц с расстройствами личности, у которых в силу характерологических особенностей высокая

вероятность того, что встреча со стрессовыми ситуациями может приводить к нарушению поведения и состояния социального благополучия и как следствие – к социальной дезадаптации. Если в отношении психически здоровых лиц данная проблема изучается, то практически нет исследований данных вопросов относительно лиц, имеющих разные типы личностных расстройств.

Научная новизна заключается в том, что изучена не только взаимосвязь уровня жизнестойкости и механизмов психологической защиты в юношеском возрасте, но и рассмотрена данная проблема у юношей с личностными расстройствами по тормозимому и возбудимому типу.

Цель исследования: изучить взаимосвязь жизнестойкости и механизмов психологической защиты у юношей с личностными расстройствами.

Материал и методы: «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Леонтьева Д.А., Рассказовой Е.И.). «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик. В качестве методов статистической обработки эмпирических данных использовались: непараметрический U – критерий Манна-Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение: В исследовании приняли участие 62 респондента мужского пола в возрасте от 16 до 18 лет. Часть из них, а именно 37 респондентов проходили обследование в отделении пограничной нервно-психической патологии для подростков и юношей с функциями ВВК ГБКUZ ЯО «ЯОПБ». Для формирования выборки были проанализированы истории болезни и отобраны пациенты с личностными расстройствами: 1 группу составили 10 юношей с расстройствами личности по тормозимому типу (тревожные, шизотипические, шизоидные и зависимые личностные расстройства), 2 группу – 27 юношей с расстройствами личности по возбудимому типу (эмоционально-неустойчивые, органические расстройства личности). 3 группу составили условно здоровые юноши в количестве 25 человек.

Для определения достоверности различий по факторам между двумя группами был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Значимые данные представлены в табл. 1. Средние значения в таблице представлены с 95 % доверительным интервалом в скобках. Значения медианы представлены с верхним и нижним квартилем в скобках. Далее во всех таблицах данные будут предоставляться также.

Таблица 1

Значимые значения U- критерия Манна-Уитни по методике
«Тест жизнестойкости» в группах 1 и 2

Шкалы		Средние значения		Медиана		U	Z	p-ур.	
		Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2				
HS	I	24 (7;20)	40 (8;14)	24 (19;32)	42 (32;47)	37	-3,34	0,0008	***
	C	23 (6;16)	35 (7;12)	25 (14;27)	36 (33;40)	42	-3,17	0,0015	**
	R	14 (3;8)	17 (3;5)	15 (11;17)	18 (15;19)	85	-1,70	0,0887	+
	H	61 (15;41)	92 (16;28)	67 (39;75)	97 (82;104)	37	-3,34	0,0008	***

Условные обозначения: Группа 1 – юноши с расстройствами личности по тормозимому типу, Группа 2 – юноши с расстройствами личности по возбудимому типу, HS – Тест жизнестойкости, I – Вовлеченность, C – Контроль, R – Принятие риска, H – Жизнестойкость, + – различия на уровне значимости $p \leq 0,1$, ** – различия на уровне значимости $p \leq 0,01$, *** – различия на уровне значимости $p \leq 0,001$.

Согласно результатам, представленным в таблице 1, выявлены два различия на уровне значимости $p < 0,001$ по параметрам «Вовлеченность» и «Жизнестойкость», одно различие на уровне значимости $p < 0,01$ по параметру «Контроль» и одно различие на уровне значимости $p < 0,1$ по параметру «Принятие риска». То есть у юношей с расстройствами личности по тормозимому типу более низкий уровень жизнестойкости в целом и всех ее компонентов. Это выражается в том, что они в жизни имеют сниженную включенность в события и деятельность, сниженную мотивацию к поиску путей, средств влияния и воздействия на дезадаптирующую ситуацию. Низкие показатели по шкале «Принятие риска» демонстрируют, что личность может не понимать неизбежность риска. Юноша не принимает происходящее событие как вызов и испытание, не даёт возможность приобрести новый опыт извлечь для себя определённые уроки. Таким образом, юноши с расстройством личности по тормозимому типу по сравнению с юношами, имеющими расстройства личности по возбудимому типу, отличаются более низким уровнем жизнестойкости, что делает их уязвимее к стрессу и может повышать вероятность социальной дезадаптации.

Далее для нахождения различий в группе 2 и 3, также был применен непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Данные представлены в табл. 2.

Значимые значения U- критерия Манна-Уитни по методике
«Индекс жизненного стиля» в группах 2 и 3

Шкалы		Средние значения		Медиана		U	Z	p-ур.	
		Группа 2	Группа 3	Группа 2	Группа 3				
LSI	B	5 (2;3)	6 (2;3)	5 (3;7)	5 (4;8)	246,5	1,67	0,0941	+
	D	3 (1;2)	5 (1;2)	3 (2;4)	5 (4;6)	142	3,62	0,0003	***
	F	3 (2;3)	6 (2;4)	3 (1;5)	6 (4;9)	142	3,59	0,0003	***
	ПзП	37 (8;14)	45 (6;11)	37 (29;47)	45 (44;52)	179,5	2,89	0,0039	**

Условные обозначения: Группа 2 – юноши с расстройствами личности по возбудимому типу, Группа 3 – здоровые юноши, LSI – Индекс жизненного стиля, B – Подавление, D – Компенсация, F – Замещение, ПзП – Выраженность защит, + – различия на уровне значимости $p \leq 0,1$, ** – различия на уровне значимости $p \leq 0,01$, *** – различия на уровне значимости $p \leq 0,001$.

Согласно результатам, представленным в таблице 2, выявлены два различия на уровне значимости $p < 0,001$ по параметрам «Компенсация» и «Замещение», одно различие на уровне значимости $p < 0,01$ по параметру «Выраженность защит» и одно различие на уровне значимости $p < 0,1$ по параметру «Подавление», где значения снижены у юношей с расстройствами личности по возбудимому типу. Это можно объяснить тем, что юноши с расстройствами личности по возбудимому типу склонны не использовать защитное поведение через фантазирование или присвоение себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Также склонны не использовать механизм защиты через замещение объекта, вызывающего раздражение. Различие показателя «подавление» говорит о сниженном вытеснении неприемлемых для личности импульсов, желаний, чувств. Сниженный показатель выраженности защит демонстрирует склонность не использовать механизмы психологической защиты юношами с расстройствами личности по возбудимому типу. Таким образом, юноши с расстройством личности по возбудимому типу по сравнению с юношами здоровой группы отличаются более низкой выраженностью защитных механизмов, что делает их более уязвимыми к стрессу и может повышать вероятность социальной дезадаптации.

В таблице 3 представлены результаты статистической обработки, полученные с помощью метода U-критерия Манна-Уитни между группой 1 и группой 3.

Таблица 3

Значимые значения U- критерия Манна-Уитни по методике «Тест жизнестойкости» и «Индекс жизненного стиля» в группах 1 и 3

Шкалы		Средние значения		Медиана		U	Z	p-ур.	
		Группа 1	Группа 3	Группа 1	Группа 3				
HS	I	24 (7;20)	40 (9;16)	24 (19;32)	45 (31;50)	42,5	3,00	0,0027	*
	C	23 (6;16)	35 (7;12)	25 (14;27)	35 (28;43)	48	2,80	0,0052	*
	R	14 (3;8)	19 (3;6)	15 (11;17)	18 (16;21)	61	2,33	0,0199	
	H	61 (15;41)	93 (16;29)	67 (39;75)	98 (78;111)	39,5	3,10	0,0019	*
LSI	D	4 (1;4)	5 (1;2)	4 (2;5)	5 (4;6)	77,5	1,74	0,0813	
	F	4 (2;6)	6 (2;4)	4 (2;5)	6 (4;9)	72	1,93	0,0536	
	ПзП	39 (5;12)	45 (6;11)	39 (34;45)	45 (44;52)	60,5	2,35	0,0189	

Условные обозначения: Группа 1 – юноши с расстройствами личности по тормозимому типу, Группа 3 – здоровые юноши, HS – Тест жизнестойкости, I – Вовлеченность, C – Контроль, R – Принятие риска, H – Жизнестойкость, LSI – Индекс жизненного стиля, D – Компенсация, F – Замещение, ПзП – Выраженность защит, + – различия на уровне значимости $p \leq 0,1$, * – различия на уровне значимости $p \leq 0,05$, ** – различия на уровне значимости $p \leq 0,01$.

Согласно результатам, представленным в таблице 3, выявлены три различия на уровне значимости $p < 0,01$ по параметрам «Вовлеченность», «Контроль» и «Жизнестойкость», два различия на уровне значимости $p < 0,05$ по параметрам «Принятие риска» и «Выраженность защит», два различия на уровне значимости $p < 0,1$ по параметрам «Компенсация» и «Замещение», где у юношей с расстройствами личности по тормозимому типу наблюдается снижение числовых показателей. Следовательно, юноши из этой группы по сравнению со здоровыми отличаются сниженным уровнем жизнестойкости в целом и всех ее компонентов, а также применением защитных механизмов. Это можно объяснить тем, что юноши с расстройствами личности по тормозимому типу, предположительно, склонны не применять защитное поведение через фантазирование или приписывание себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик

другой личности. Также юноши склонны не использовать механизм защиты через замещение объекта, вызывающего раздражение.

Таким образом, юноши с расстройствами личности по тормозимому типу отличаются более низким уровнем жизнестойкости и ее компонентов как от группы здоровых юношей, так и от группы юношей с расстройствами личности по возбуждимоу типу. Мы можем предположить, что юноши с расстройствами личности по тормозимому типу являются наиболее уязвимой группой по отношению к стрессу и более склонной к социальной дезадаптации.

На следующем этапе нашего исследования мы провели анализ корреляционных связей шкал «Теста жизнестойкости» и механизмов психологических защит (коэффициентом ранговой корреляции Спирмена) в 1 группе. Согласно полученным результатам, в группе юношей с тормозимыми типами расстройств личности значимых корреляционных связей не обнаружено. Причиной этого может являться малый размер выборки или ее неоднородность. В будущих исследованиях мы можем рассмотреть группу на наличие нелинейных связей.

В таблице 4 представлены результаты статистической обработки, полученные с помощью метода Коэффициент ранговой корреляции Спирмена в группе 2.

Таблица 4

Корреляционные связи шкал «Теста жизнестойкости»
и механизмов психологических защит
(коэффициентом ранговой корреляции Спирмена) во 2 группе

	A	B	C	D	E	F	G	H	ПзП
	0,27	-0,15	-0,16	-0,01	-0,12	0,01	-0,41*	-0,18	-0,19
	0,28	0,15	0,02	0,12	0,09	0,27	-0,24	-0,34	0,08
	0,1	-0,19	-0,33	-0,21	-0,07	-0,19	-0,22	-0,26	-0,32
	0,3	-0,16	-0,2	-0,06	-0,05	0,02	-0,39*	-0,34	-0,19

Условные обозначения: I – Вовлеченность, C – Контроль, R – Принятие риска, H – Жизнестойкость, A – Отрицание, B – Подавление, C – Регрессия, D – Компенсация, E – Проекция, F – Замещение, G – Интеллектуализация, H – Реактивное образование, ПзП – Выраженность защит, * – связи на уровне значимости $p \leq 0,05$.

Согласно результатам, представленным в таблице 4, выявлены две связи на уровне значимости $p < 0,05$. Первая связь между параметрами «Вовлечен-

ность» и «Интеллектуализация» с $r = -0,41$. Вторая связь между параметрами «Жизнестойкость» и «Интеллектуализация» с $r = -0,39$. Отрицательная связь между параметрами «Вовлеченность» и «Интеллектуализация» означает, что чем ниже вовлеченность, тем чаще человек использует механизм интеллектуализации. Интеллектуализация проявляется в основанном в чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Личность избавляется от переживаний при помощи логических установок и манипуляций.

Также имеется отрицательная связь между параметрами «Жизнестойкость» и «Интеллектуализация». Данная связь означает, чем ниже уровень жизнестойкости, тем чаще использует механизм интеллектуализации. То есть при снижении жизнестойкости, у юношей с расстройствами личности по возбудимому типу, повышается вероятность использования механизма интеллектуализации в ситуации стресса.

Выводы. Юноши с личностными расстройствами по тормозимому типу отличаются низким общим уровнем жизнестойкости и таких компонентов, как «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска», по сравнению с группами юношей с расстройством личности по возбудимому типу и условно здоровых юношей. Также юноши с личностными расстройствами по тормозимому типу отличаются сниженной выраженностью таких механизмов психической защиты как «Компенсация» и «Замещение», так и «Выраженность защит» по сравнению с условно здоровыми юношами. Мы можем предположить, что это снижает их устойчивость к стрессовым ситуациям и может приводить к трудностям социальной адаптации.

Юноши с расстройствами личности по возбудимому типу отличаются склонностью использовать реже «Компенсацию», «Замещение», а также имеют тенденцию в различии использования «Подавление», по сравнению с группой условно здоровых юношей. Существует взаимосвязь общего уровня и различных составляющих жизнестойкости и склонности использовать во фрустрирующих ситуациях механизмы психологических защит у юношей с личностными расстройствами по возбудимому типу.

Результаты, полученные в ходе настоящей работы, могут быть использованы клиническими психологами и другими специалистами с целью разработки психокоррекционных программ для оптимизации использования эффективных механизмов психологической защиты юношами с различными типами личностных расстройств для повышения уровня их жизнестойкости.

Литература

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – С. 63.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2011. – С. 680.

Авторы: **Савин Артём Эдуардович**, г. Ярославль, Ярославский Государственный Медицинский Университет, студент 4 курса, artem.savin00@gmail.com.

Большакова Татьяна Валентиновна, г. Ярославль, Ярославский Государственный Медицинский Университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии, tvb8201@gmail.com.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, УЧАСТВУЮЩЕЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

SOCIAL MATURITY AS A MENTAL STATE INVOLVED IN THE FORMATION OF PERSONAL CHARACTERISTICS IN YOUNG MEN WITH MILD MENTAL RETARDATION

Большакова Т.В., Смирнов А.С., Хмельницкая П.А.
Bolshakova T.V., Smirnov A.S., Khmel'nitskaya P.A.

Аннотация. В работе представлены данные исследования взаимосвязи социальной зрелости, как психического состояния, с некоторыми индивидуально-психологическими особенностями у юношей с легкой степенью умственной отсталости. Были получены следующие результаты: тревожность, враждебность, депрессивность, чувство неполноценности, незащищенности взаимосвязаны с социальной зрелостью у юношей с легкой степенью умственной отсталости.

Ключевые слова: умственная отсталость, социальная зрелость, социальная адаптация, индивидуально-личностные особенности, трудность общения.

Abstract. The paper presents data on the study of the relationship of social maturity as a mental state with some individual psychological characteristics in young men with a mild degree of mental retardation. The following results were obtained: anxiety, hostility, depression, feelings of inferiority, insecurity are interrelated with social maturity in young men with a mild degree of mental retardation.

Keywords: mental retardation, social maturity, social adaptation, individual and personal characteristics, difficulty communicating.

Актуальность. Гуманизация развития общества сегодня приводит к обострению вопросов социальной интеграции лиц с отклонением интеллектуального развития. Снижение общего уровня интеллекта у лиц с легкой степенью умственной отсталостью (УО) оказывает значимое влияние на их приспособительные навыки к бытовой, социальной и трудовой жизни – эти параметры в свою очередь определяются социальной зрелостью. Людей с легкой степенью УО к юношескому возрасту можно обучить самостоятельной жизни и выполнению посильной работы. Именно в этом возрастном периоде большинство молодых людей сталкиваются с воинской комиссией и вопросом о самостоятельной жизни.

Умственная отсталость – врожденная или приобретенная в раннем детстве (до 3-х лет) общее недоразвитие психики, проявляющееся в нарушении интеллекта и социальной адаптации. В клинике умственную отсталость классифицируют по степени тяжести и разделяют на: лёгкую, умеренную, тяжелую и глубокую [2]. В зрелом возрасте интеллектуальное развитие пациентов с легкой степенью УО соответствует умственному развитию детей 9–12 лет, IQ составляет 50–69, возникают трудности при обучении в обычной школе. При обучении же в школах VIII типа лица с умственной отсталостью получают необходимые навыки для устройства на работу и функционирования в обществе.

Социальная зрелость – это состояние психики, которое предполагает обладание человеком определенных качеств, которые способствуют успешному взаимодействию с обществом, принятию верных решений во время различных жизненных ситуаций. В это понятие включают способность человека к психологической близости с другими, ответственность, рефлексии, здоровой самооценке [1].

Научная новизна. В психологической литературе чаще делается акцент на изучение развития социальной адаптации у детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью. Работ, посвященных исследованию и поиску взаимосвязи социальной зрелости юношей с УО и их индивидуально-психологических особенностей – мало.

Цель данного исследования изучить взаимосвязь социальной зрелости и индивидуально-психологических особенностей у юношей с легкой степенью умственной отсталостью.

Материалы и методы. Для измерения уровня интеллекта и верификации диагноза использовался тест Векслера. В нашей работе использовались результаты трёх субтестов – осведомлённость, понятливость, последовательные картинки. Выбор был сделан в связи с тем, что эти субтесты дают представление о следующих индивидуально-личностных особенностях: объем и уровень знаний, способность сохранения их в долговременной памяти, уровень культуры (осведомленность), умение моделировать свое поведение в социальных ситуа-

циях (понятливость), и планировать социальные действия, анализировать опыт межличностного общения (последовательные картинки) [4]. Эти навыки являются неотъемлемыми составляющими социальной зрелости.

Для определения личностных особенностей применена проективная методика исследования личности «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бука, результаты были получены в ходе обработки данных с помощью системы количественной оценки, разработанной Р.Ф. Беляускайте [3]. Статистический анализ проводился с помощью программы «Statistica 10» (непараметрический U – критерий Манна-Уитни и Коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

В исследовании приняли участие 64 респондента мужского пола в возрасте от 16 до 22 лет. Первую группу составили юноши с показателями IQ, соответствующими умственной отсталости легкой степени, в количестве 32 человек, которые проходили обследование в отделении пограничной нервно-психической патологии для подростков и юношей с функциями ВВК ГБУЗ ЯО «Ярославская областная психиатрическая больница». Вторую группу составили условно здоровые юноши, не имеющие диагноза умственной отсталости, в количестве 32 человек.

Результаты и их обсуждение.

При проведении сравнительного анализа между группами юношей без интеллектуальной недостаточности и юношей с легкой степенью умственной отсталости были получены достоверные различия (непараметрический U – критерий Манна-Уитни) как по субтестам Векслера (осведомленность, понятливость и последовательные картинки), так и по симптомокомплексам Р.Ф. Беляускайте. Было выявлено, что для юношей с умственной отсталостью характерно ощущение незащищенности, склонность к тревожности, неспособность доверять себе и собственным силам, сильное переживание своей слабости, проявление негативных чувств и эмоций к окружающим, сложность в нахождении общего языка с окружающими людьми и конфликтность.

Таблица 1

Сравнение выборок по U-критерию Манна-Уитни
Между группами Юношей с УО и условно здоровыми

	Ср.зн. 1	Ср.зн. 2	U (Норм)	Z	p-знач	
IQ	63,781	100,719	0,000	-6,884	0,000000	***
Осведомленность	4,313	15,094	0,000	-7,125	0,000000	***
Понятливость	3,531	13,156	0,500	-6,910	0,000000	***
Послед. Картинки	6,625	13,313	0,000	-6,953	0,000000	***
Незащищенность	2,375	0,813	88,000	6,000	0,000000	***

Тревожность	3,063	1,000	70,500	6,185	0,000000	***
Недоверие к себе	2,469	0,594	23,000	6,861	0,000000	***
Чувство неполноценности	2,688	0,438	53,000	6,344	0,000000	***
Враждебность	1,688	0,375	106,000	5,765	0,000000	***
Конфликтность (фрустрация)	1,188	0,750	303,000	3,329	0,00871	***
Трудности общения	3,344	0,500	65,500	6,148	0,000000	***
Депрессивность	0,500	0,281	411,500	1,594	0,111	

Примечания

1. Условные обозначения: Ср.зн. 1 – средние значения юношей с умственной отсталостью, Ср.зн. 2 – средние значения юношей, не имеющих диагноза интеллектуальной недостаточности.

2. * – различия на уровне значимости $p < 0,05$

** – различия на уровне значимости $p < 0,01$

*** – различия на уровне значимости $p < 0,001$

Таким образом, юноши с УО в сравнении с юношами, не имеющими диагноза интеллектуальной недостаточности, обладают меньшей социальной зрелостью. Было выявлено, что для юноши с умственной отсталостью характерно незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность и трудности общения.

Для анализа полученных результатов на структурном уровне использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Анализу подвергались корреляционные связи параметров социальной зрелости и личностных характеристик.

Таблица 2

Корреляционные связи шкал «Теста Векслера» и субшкал «Дом-Дерево-Человек» у юношей с УО

	Незащищенность	Тревожность	Недоверие к себе	Чув. неполноц.	Враждебность	Конфликтность	Трудн. общения	Депрессивность
IQ	-0,171	0,247	-0,021	-0,320	-0,524 ***	-0,370 *	-0,568 ***	-0,798 ***
Осведомленность	0,070	-0,100	-0,002	0,610 ***	0,040	0,376 *	0,594 ***	0,465 **

Понятливость	0,083	0,106	0,023	-0,565 ***	-0,480 **	-0,555 ***	-0,714 ***	-0,801 ***
Последов. Картин.	-0,234	-0,103	-0,163	0,302	-0,476 **	0,167	0,133	-0,220

Примечания

1. Условные обозначения: Чув. неполноц. – чувство неполноценности; Труд. общения. – трудности общения; Последов. Картинки – последовательные картинки.

2. * – уровень значимости $p \leq 0,05$;

** – уровень значимости $p \leq 0,01$;

*** – уровень значимости $p \leq 0,001$

При анализе корреляционных связей субтестов «Теста Векслера» (осведомленность, понятливость и последовательные картинки) и симптомокомплексов Р.Ф. Беляускайте по «Дом-Дерево-Человек» юношей с УО были получены следующие результаты:

– низкие объем и уровень знаний, способности сохранения и применения их в долговременной памяти, снижают проявление чувства неполноценности, конфликтность, депрессивность и трудности общения.

– чем выше способность моделировать поведение в социальных ситуациях, тем ниже вероятность проявления таких индивидуально-психологических особенностей как чувство неполноценности, трудность общения, враждебность, конфликтность, депрессивность.

– хорошая способность планировать социальные действия, анализировать опыт межличностного общения понижает враждебность.

Выводы. В ходе проведенного эмпирического исследования подтвердилось наличие взаимосвязи между социальной зрелостью и личностными особенностями юношей с УО: повышение уровня понятливости и планирования социальных действий, приводит к снижению чувства неполноценности, трудности в общении, враждебности, конфликтности и депрессивности. Низкий уровень осведомленности, снижает чувство неполноценности, конфликтности, депрессивности и трудности общения. Для юноши с УО в отличие от юношей, не имеющих диагноза интеллектуальной недостаточности, характерна меньшая социальная зрелость и незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебность, конфликтность и трудности общения.

Практическая значимость данного исследования в возможности использования полученных результатов для разработки психологических методов формирования и развития социальной адаптации юношей с легкой степенью УО.

Литература

1. Галета Я.В. Содержание и критерии социальной зрелости личности / Я.В. Галета // Педагогические науки. – 2018. – № 7 (35). – С. 4–9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-i-kriterii-sotsialnoy-zrelosti-lichnosti>
2. Лавров А.В., Банников А.Б., Чаушева А.И., Дадали Е.Л. Генетика умственной отсталости / А.В. Лавров, А.Б. Банников, А.И. Чаушева, Е.Л. Дадали // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2016. – № 6. – С. 13–20.
3. Семенова З.Ф., Семенова С.В. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом-Дерево-Человек» / З.Ф. Семенова, С.В. Семенова – М.: АСТ, СПб. Сова, 2006. – 190 с.
4. Филимоненко Ю.И., Тимофеев В.И. Руководство к методике исследования интеллекта для взрослых Д. Векслера / Ю.И. Филимоненко, В.И. Тимофеев // под ред. Муляр О.И. – СПб ГП: «Иматон», 1995. – 111 с.

Авторы: **Большакова Татьяна Валентиновна**, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет, доцент кафедры клинической психологии, tvb8201@gmail.com.

Смирнов Александр Сергеевич, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет, медицинский психолог, sas57931990@yandex.ru.

Хмельницкая Полина Алексеевна, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет, студентка, 4 курс, alla.golubkina@mail.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEENAGERS EXPERIENCING A STATE OF LONELINESS

Бондаренко Е.В., Виленская М.Н., Шумакова С.В.
Bondarenko E.V., Vilenskaya M.N., Shumakova S.V.

Аннотация. Статья посвящена изучению психологических особенностей подростков с различным уровнем переживания одиночества, а именно взаимосвязи тревожности, уровня самооценки с уровнем переживания чувства одиночества у подростков. Представлен сравнительный анализ гендерного аспекта переживания чувства одиночества в подростковом возрасте.

Ключевые слова: одиночество, тревожность, самооценка, современный подросток.

Abstract. The article is devoted to the study of the psychological characteristics of adolescents with different levels of loneliness, namely the relationship of anxiety, the level of self-esteem with the level of loneliness in teenagers. A comparative analysis of the gender aspect of experiencing loneliness in adolescence is presented.

Keywords: loneliness, anxiety, self-esteem, modern teenager.

Актуальные существенные преобразования и изменения в обществе, связанные со сменой системы ценностей, с предъявлением новых требований со стороны социума, высоким уровнем развития информационных технологий, оказывают влияние на развитие и формирование личности современного подростка.

В связи с интенсивной цифровизацией общества, возникают предпосылки для социальной изоляции отдельного субъекта и формирования у человека одиночества. Наиболее ярко это проявляется у подрастающего поколения, так как оно более чувствительно к социальным изменениям [1]. Подросток, находясь на переходном этапе между детством и взрослостью, сталкивается с большим количеством психологических проблем, одной из которых является феномен одиночества.

В современных исследованиях (Т.Ц. Тудупова, 2009; А.О. Матвеева, 2015) отмечается рост количества подростков, «переживающих состояние одиночества и чувствующих себя непонятыми» [3]. Переживание чувства одиночества, по мнению ряда авторов (Л.И. Дементий, 2010; Е.М. Коротева, 2010; В.А. Герт, 2011) приводит к трудностям в оценивании и осознании себя самого, в поведении и общении, которые, в свою очередь, отрицательно влияют на дальнейшее развитие и формирование личности [3].

В связи с вышеказанным, можно отметить, что проблема одиночества в подростковом возрасте в совокупности с развитием информационных технологий и виртуализацией отношений становится предметом особого научного интереса в психологии [4]. Нами было проведено исследование состояния одиночества подростков и его взаимосвязи с личностными характеристиками (тревожностью и самооценкой).

Исследование было проведено на базе МБОУ лицей № 16 г. Ставрополя, в нем приняли участие 114 школьников, 51 мальчиков и 63 девочек в возрасте от 14 до 16 лет, обучающихся в 8 и 9 классах. Были использованы психодиагностические методики: шкала одиночества «UCLA» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, методика «Самооценка личности» (О. И. Мотков), шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан). Для количественного анализа полученных данных применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, непараметрический статистический метод для независимых выборок – U-критерий Манна-Уитни на основе пакета статистических программ «SPSS-22».

По результатам методики Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона определены 3 группы испытуемых: 1) те, для которых характерна высокая степень одиночества; 2) те, которые испытывают средний уровень одиночества; 3) подростки с низким уровнем переживания одиночества (рис. 1).

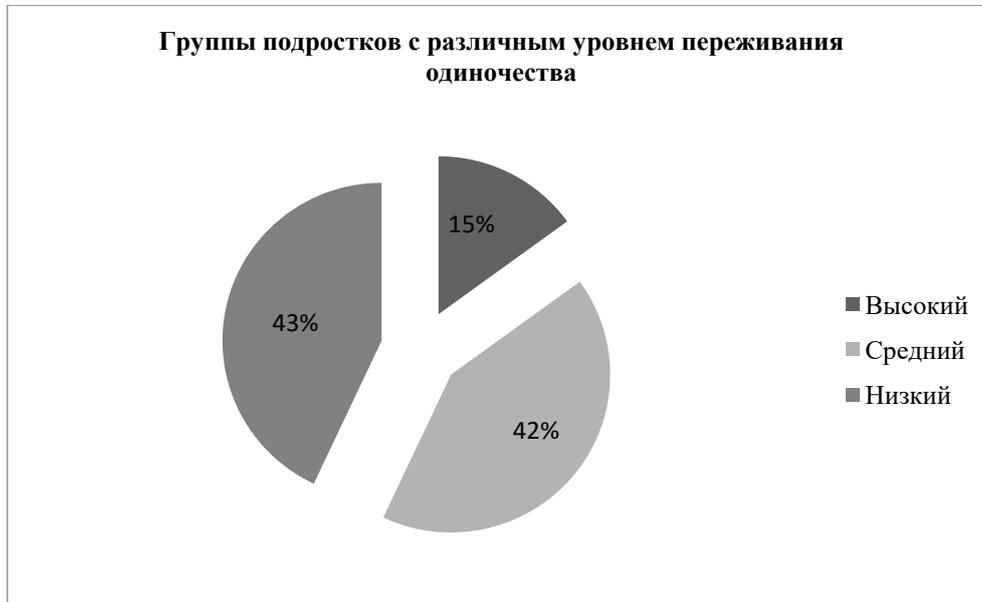


Рис. 1. Частотное распределение испытуемых по степени переживания одиночества (методика шкалы одиночества «UCLA» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона)

Также было проведено распределение подростков по уровням переживания одиночества в гендерном аспекте (рис 2).

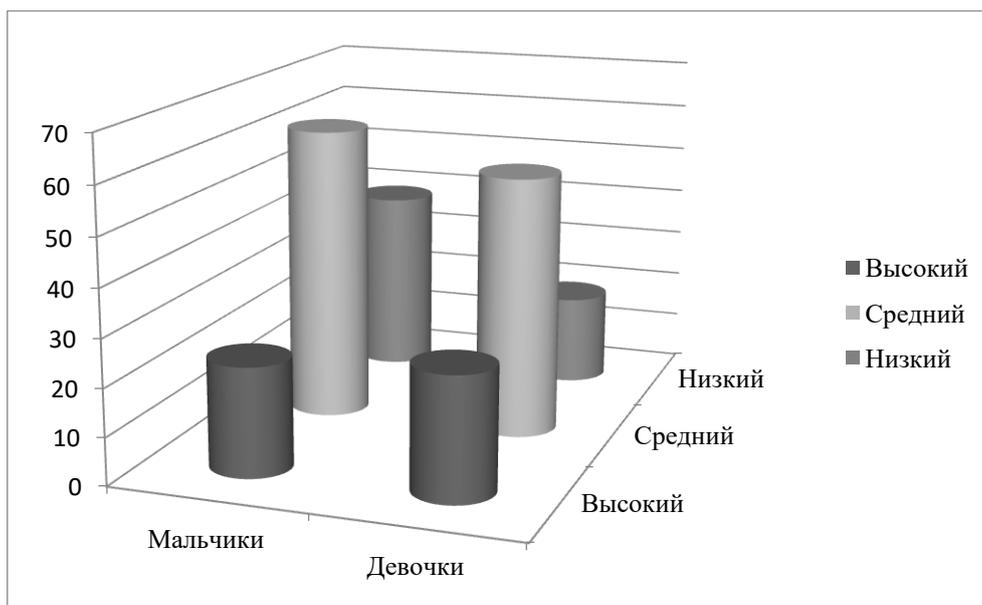


Рис 2. Распределение подростков (мальчиков и девочек) в зависимости от уровня переживания одиночества (в %)

При помощи U-критерия Манна-Уитни были обнаружены статистически значимые различия между группами мальчиков и девочек на высоком уровне значимости ($U_{\text{эмп}}=1212$ $p \leq 0,01$) по уровню переживания одиночества. Это говорит нам о том, что девочки в отличие от мальчиков более склонны к переживанию одиночества. Скорее всего, это может обуславливаться тем, что у девочек более развита чувствительность к происходящим внешним и внутренним событиям, обстоятельствам.

В группах сравнения, различающихся по уровню переживания одиночества при помощи методики «Самооценка личности» (О. И. Мотков) были выделены три уровня самооценки. Так, заниженная самооценка характерна для 29 % учащихся 1 группы (высокая степень одиночества), для 18 % во 2 группе (средняя степень одиночества) и для 22 % в 3 группе (низкая степень одиночества) (рис 3).

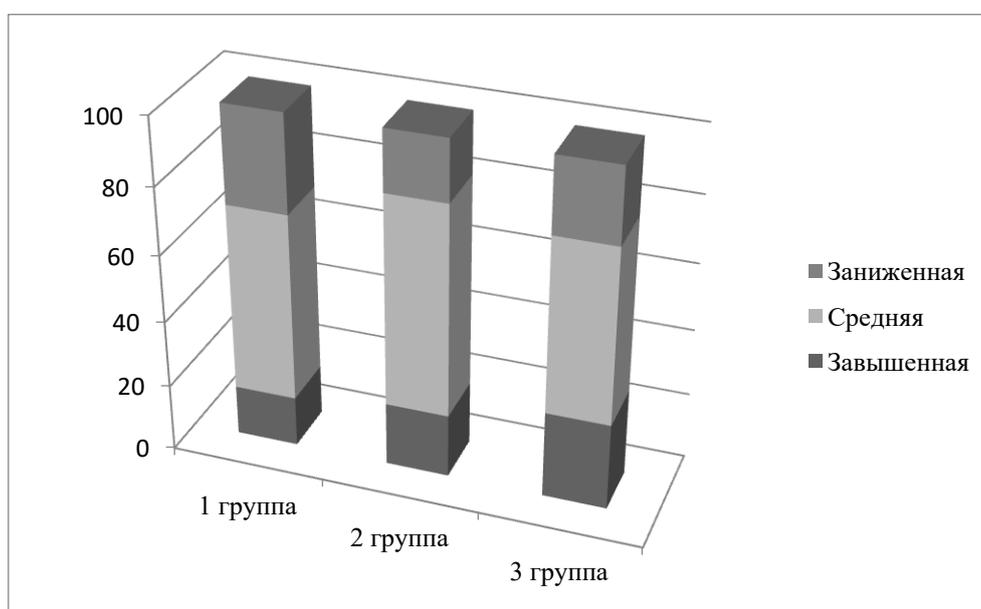


Рис. 3. Распределение уровней самооценки подростков в группах по степени переживания одиночества («Самооценка личности» (О.И. Мотков))

Подростки, имеющие заниженную самооценку, обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач при заниженной самооценке отмечается чрезмерная неуверенность в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив.

Среднюю (адекватную) самооценку имеют 56 % подростков 1 группы, 63 % – 2 группы и 52 % – 3 группы. У таких подростков наблюдается равное признание как своих достоинств, так и недостатков. Учащиеся правильно оценивают свои силы, способности, личностные качества. Уверенность в себе позволяет им регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Завышенную самооценку имеют 15 % учащихся 1 группы, 19 % – второй группы и 26 % – 3 группы. Данные подростки переоценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, несоответствующий их реальным возможностям.

Наблюдается гендерное различие в распределении уровней самооценки среди учащихся. Соответственно у мальчиков преобладает средняя самооценка, у девочек низкая самооценка.

На основании результатов проведенного корреляционного анализа при помощи *t*-критерия Спирмена была выявлена статистическая значимость взаимосвязи уровня самооценки и чувства одиночества. Обратная пропорциональная зависимость определена по шкалам: «Самооценка» и «Субъективное ощущение одиночества» ($r=-0,476$). Полученные результаты дают возможность предположить, что с увеличением уровня самооценки чувство одиночества у подростков снижается.

Для сравнительного анализа тревожности у подростков всех групп, результаты по шкале личностной тревожности (А.М. Прихожан), сведены в табл. 1.

Таблица 1

Уровни тревожности у подростков групп сравнения

Группа сравнения	Уровни тревожности в %		
	Высокий	Средний	Низкий
1 группа (высокий уровень одиночества)	31	54	15
2 группа (средний уровень одиночества)	19	63	18
3 группа (низкий уровень одиночества)	16	59	25

На основании результатов проведенного корреляционного анализа была выявлена незначительная статистическая значимость взаимосвязи уровня личной тревожности и чувства одиночества в 1 группе испытуемых (высокий уро-

вень одиночества) ($r=0,336$). Полученные результаты дают возможность предположить, что с увеличением степени переживания одиночества увеличивается уровень тревожности у подростков.

Важно отметить, что подростки, подверженные личностной тревожности, постоянно находятся в настороженном и подавленном настроении, у них затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный [2].

Таким образом, в нашем исследовании были выявлены статистически значимые различия в гендерном аспекте по степени переживания одиночества подростками, а именно девочки в отличие от мальчиков более склонны к переживанию одиночества. Кроме того, обнаружено наличие связи между уровнем самооценки, тревожностью и уровнем переживания чувства одиночества у подростков, проявляющееся в том, что высокая и низкая самооценка, а также высокая тревожность преимущественно связаны с высоким уровнем переживания чувства одиночества.

Литература

1. Белашева И.В., Есаян М.Л., Польшакова И.Н., Нищитенко С.В. Психологическое здоровье старшеклассников в условиях виртуальных коммуникаций / И.В. Белашева, М.Л. Есаян, И.Н. Польшакова, С.В. Нищитенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2019. – 290 с.

2. Бондаренко Е.В. Индивидуально-типологические особенности эмоциональной устойчивости личности в периоды ранней и поздней взрослости / Е.В. Бондаренко // Инициатива в науке как новая стратегия развития системы знаний: сборник научных трудов. – Казань, 2019. – 381 с.

3. Дементий Л.И., Коротеева Е.М. Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология / Л.И. Дементий, Е.М. Коротеева. – М.: Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 143 с.

4. Нищитенко С.В. Виртуальная реальность как особый вид жизнедеятельности старшеклассника / С.В. Нищитенко // Международный научный журнал «Мир науки, культуры, образования». – 2018. – № 2 (69). – С. 417–419.

Авторы: **Бондаренко Елизавета Владимировна**, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, ebondarenko@ncfu.ru.

Виленская Мелек Науазиевна, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, магистрант 3-его года обучения по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование», malikamelek@mail.ru.

Шумакова Светлана Владимировна, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии личности, snishchitenko@ncfu.ru.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
И МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN AGGRESSIVE
BEHAVIOR AND MOTIVATION OF EDUCATIONAL ACTIVITY
OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN**

Бондаренко Е.В., Долгалева Е.А.
Bondarenko E.V., Dolgaleva E.A.

Аннотация. Данная статья посвящена теоретико-практическому изучению взаимосвязи между агрессивным поведением и мотивацией учебной деятельности. В данной работе мы представили результаты исследования уровня агрессивности, а также проявлений отдельных форм агрессивного поведения младших школьников, определили мотивацию учебной деятельности в группах учащихся с разным уровнем проявления агрессивности. Результаты показали, что высокий уровень агрессивности ребенка связан с понижением мотивации учебной деятельности.

Ключевые слова: агрессивное поведение, агрессивность, мотивация, учебная мотивация, учащиеся младшего школьного возраста.

Abstract. This article is devoted to the theoretical and practical study of the relationship between aggressive behavior and motivation of educational activity. In this paper, we presented the results of a study of the level of aggressiveness, as well as the manifestations of certain forms of aggressive behavior of younger schoolchildren, determined the motivation of educational activities in groups of students with different levels of aggressiveness. The results showed that a high level of aggressiveness of the child is associated with a decrease in motivation for educational activities.

Keywords: aggressive behavior, aggressiveness, motivation, educational motivation, primary school age students.

В современном мире усиливаются угрозы социальной, экономической, бытовой жизни людей. С каждым годом рост социальной напряжённости, трудные, жизненные обстоятельства приводят к противоречиям между взрослыми

и детьми, к повышенной агрессивности детей и подростков. Исследователи отмечают, что на всех уровнях образования молодежи необходимо обучение здоровым формам поведения, формирование навыков саморегуляции и мотивации развития [1].

Возрастные изменения интересов младших школьников создают условия, при которых учение в школе начинает восприниматься как препятствие для занятия более значимыми делами. Такое изменение отношения к учению не может не сказаться на мотивации учебной деятельности. Мотивация учебной деятельности зависит от степени выраженности агрессивных проявлений у младших школьников.

Мотивация учебной, как и любой другой, деятельности определяет ее продуктивность. Изучив отечественные и зарубежные научные источники, рассматривающие проблему взаимосвязи агрессивного поведения и учебной мотивации младших школьников, можно говорить о ее актуальности [2, 3].

Необходимо отметить работы многих отечественных и зарубежных ученых: А.Н. Леонтьев, В.П. Зинченко, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, К.К. Платонов, А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев, А. Бандура, А. Басс, Л. Берковиц, К. Лоренц, З. Фрейд, Х. Хекхаузен.

Целью данного исследования явилось изучение соотношения агрессии и мотивации учебной деятельности, а также выявление взаимосвязи агрессивного поведения и мотивации учебной деятельности младших школьников.

Мы предположили, что мотивация учебной деятельности младших школьников связана с общим уровнем агрессивности, и проявлениями форм агрессивного поведения, следовательно, высокий уровень агрессивности будет влиять на снижение мотивации учебной деятельности.

Для проведения исследования были использованы следующие методики: опросник Басса-Дарки; анкета для определения школьной мотивации (Н.Г. Лусканова); «Кактус» графическая методика М.А. Панфиловой. В исследовании приняли участие 40 учащихся 4-х классов в возрасте 9–10 лет.

Результаты диагностики уровня агрессивности и враждебности по методике Басса-Дарки представлены в табл. 1.

Результаты диагностики уровня агрессивности и враждебности
по методике Басса-Дарки

	Низкий		Средний		Высокий	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
Физическая агрессия	7	17,5 %	15	37,5 %	18	45 %
Косвенная агрессия	10	25 %	7	17,5 %	23	57,5 %
Раздражительность	9	22,5 %	15	37,5 %	16	40 %
Негативизм	2	5 %	16	40 %	22	55 %
Обида	10	25 %	14	35 %	16	40 %
Подозрительность	8	20 %	8	20 %	24	60 %
Вербальная агрессия	9	22,5 %	14	35 %	17	42,5 %
Чувство вины	28	70 %	2	5 %	10	25 %
Враждебность	25	62,5 %	5	12,5 %	10	25 %
Общая агрессивность	8	20 %	12	30 %	20	50 %

Результаты показали, что большинство младших школьников имеют повышенный уровень агрессивности. В основном преобладает косвенная агрессивная реакция. Такие дети очень вспыльчивы и негативно реагируют на большинство ситуаций, что может сказываться на их межличностных отношениях со взрослыми и сверстниками.

Агрессия в целом является суммарной величиной. Для дифференциации учащихся 4-ых классов по уровню агрессии в целом было установлено 3 основных уровня: низкий, средний, высокий (рис. 1.)

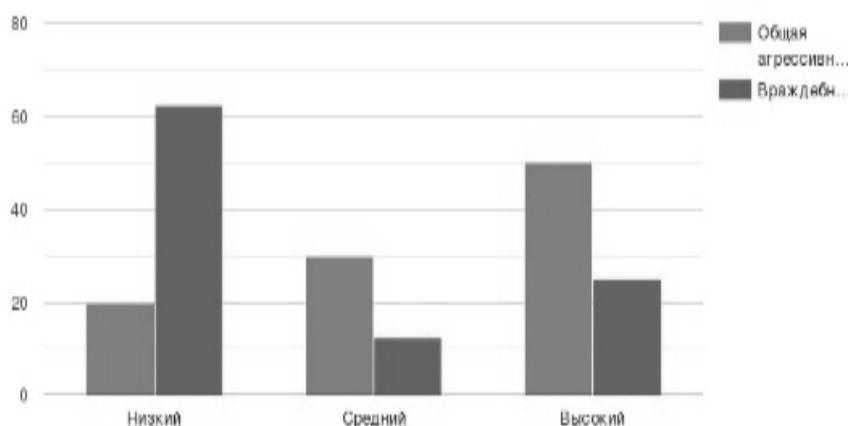


Рис. 1. Оценка общего уровня агрессивности и враждебности по методике Басса-Дарки

Для дифференциации учащихся выделено три уровня по каждой форме агрессивного поведения: низкий, средний, высокий (рис. 2.).

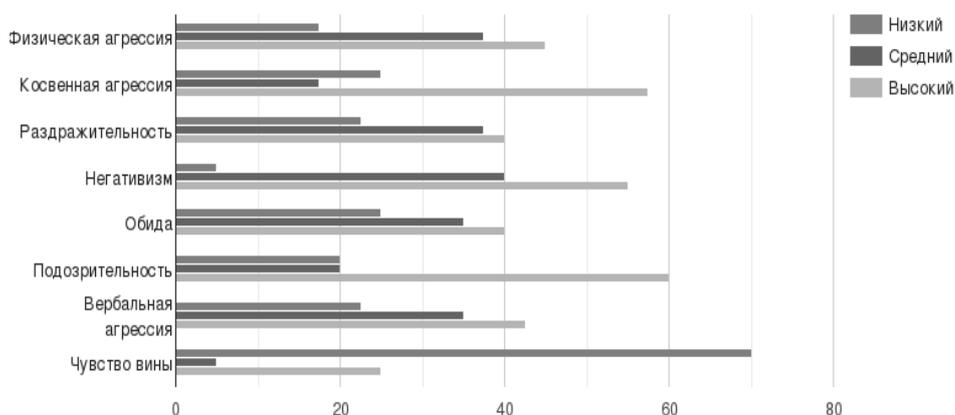


Рис. 2. Оценка уровня компонентов агрессии и враждебности (разделение на 8 факторов)

С помощью проективной методики М.А. Панфиловой «Кактус», было подтверждено, что большинство учащихся (53 %) проявляют агрессивные тенденции.

Результаты исследования по методике «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой показали, что у учащихся преобладает средний уровень учебной мотивации (25 %), и очень низкий уровень учебной мотивации (22,5 %). Очень высокий уровень мотивации показали всего 5 человек (12,5 %). Результаты отображены в табл. 2 и на рис. 3.

Таблица 2

Результаты исследования по методике «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой

Баллы	Уровни мотивации	Результаты	
		чел.	%
25–30 б.	Очень высокий уровень учебной мотивации	5	12,5 %
20–24 б.	Высокий уровень учебной мотивации	8	20 %
15–19 б.	Средний уровень учебной мотивации	10	25 %
10–14 б.	Низкий уровень учебной мотивации	8	20 %
10–1 б.	Очень низкий уровень учебной мотивации	9	22,5 %

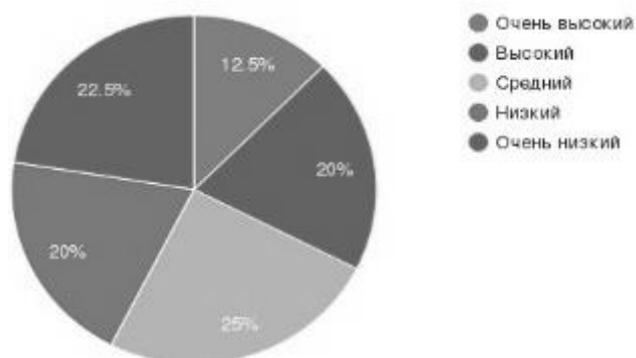


Рис. 3. Результаты исследования по методике «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой

Для анализа взаимосвязи между шкалами был использован корреляционный анализ. Использовался коэффициент корреляции Пирсона. Были выявлены значимые сильные отрицательные взаимосвязи между шкалой «Агрессивность» и шкалой «Мотивация» ($r=-0.946^{***}$, $p<0,001$), что значит, чем в большей степени выражены показатели по шкале «Агрессивность», тем меньше выражены показатели по шкале «Мотивация».

Для анализа взаимосвязи между восемью видами агрессивных проявлений и мотивации учебной деятельности младших школьников использовали критерий коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Между шкалой «Физическая агрессия» и шкалой «Обида» существуют значимые средние положительные взаимосвязи ($r=0.566^{***}$, $p<0,001$). Чем в большей степени выражены показатели по шкале «Физическая агрессия», тем больше выражены показатели по шкале «Обида».

Были выявлены значимые умеренные положительные взаимосвязи между шкалой «Физическая агрессия» и шкалой «Вербальная агрессия» ($r=0.347^*$, $p<0,05$). С увеличением показателей по шкале «Физическая агрессия» также увеличиваются показатели по шкале «Вербальная агрессия».

Были выявлены значимые умеренные отрицательные взаимосвязи между шкалой «Физическая агрессия» и шкалой «Мотивация» ($r=-0.456^{**}$, $p<0,01$). Чем в большей степени выражены показатели по шкале «Физическая агрессия», тем меньше выражены показатели по шкале «Мотивация».

Существуют значимые средние отрицательные взаимосвязи между шкалой «Вербальная агрессия» и шкалой «Чувство вины» ($r=-0.567^{***}$, $p<0,001$). С увеличением показателей по шкале «Вербальная агрессия» уменьшаются показатели по шкале «Чувство вины».

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между уровнем школьной мотивации и агрессивностью в младшем школьном возрасте, что проявляется в том, что при высоком уровне агрессивности снижается учебная мотивация, а, при высокой учебной мотивации ниже уровень агрессивности.

Литература

1. Бондаренко Е.В. Психическая саморегуляция и сохранение здоровья развивающейся личности / Е.В. Бондаренко // Психологическое здоровье личности: теория и практика / под ред. И.В. Белашевой, А.С. Лукьянова. – Ставрополь, 2021. – 260 с.

2. Ковш Е.М., Воробьева Е.В., Ермаков П.Н. Обзор современных исследований психогенетических факторов агрессивного поведения / Е.М. Ковш, Е.В. Воробьева, П.Н. Ермаков // Российский психологический журнал, 2014.

3. Лаврентьева Л.В., Деулина С.А., Ромашова И.А. Аспекты мотивации учебной деятельности школьников / Л.В. Лаврентьева, С.А. Деулина, И.А. Ромашова // Проблемы современного педагогического образования, 2019. – № 62–4.

Авторы: **Бондаренко Елизавета Владимировна**, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, ebondarenko@ncfu.ru.

Долгалева Екатерина Александровна, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, студент 1 курса магистратуры по направлению «Практическая психология образования», dolgaleva_99@mail.ru.

ВЫЯВЛЕНИЕ СПОСОБОВ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА И ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД СЕССИИ У СТУДЕНТОВ

IDENTIFICATION OF WAYS TO REGULATE STRESS AND MAINTAIN ACTIVITY DURING THE SESSION IN STUDENTS

Бондарчук О.А, Шодиметова М.З.
Bondarchuc O.A., Shodimetova M.Z.

Аннотация. В данной работе представлен анализ наиболее популярных способов регуляции стресса и поддержания активности студентами в стрессовый период сессии, выраженность этих способов в 16 часах бодрствования, а также уровень важности для респондентов того или иного способа. В иссле-

довании принимали участие три группы студентов: студентки от 20-30 лет, студенты 21–27 лет и студентки 33–47 лет. Каждая группа изучалась отдельно, затем их результаты сопоставлялись между собой.

Ключевые слова: регуляция, стресс, психическое состояние, уровень важности, категория.

Abstract. This paper presents an analysis of the most popular ways of regulating stress and maintaining activity by students during the stressful period of the session, the severity of these methods in 16 hours of wakefulness, as well as the level of importance for respondents of one or another method. Three groups of students took part in the study: female students from 20 to 30 years old, male students aged 21–27 years old and female students 33–47 years old. Each group was studied separately, and then their results were compared with each other.

Keywords: regulation, stress, mental state, level of importance, category.

Как говорит С. Квале: «исследовательское интервью – это момент конструирования знаний» [2]. В ходе него мы выясняли у респондентов, какие способы регуляции стресса и поддержания своей активности в период сессии они используют. Важность качественных методов была нами отмечена и в других работах [1].

Наша работа посвящена анализу результатов, полученных при помощи составления таблиц типичных «дневных» функциональных комплексов регуляции психических состояний студентов [3]. Эти таблицы удачно подходят для респондентов разного возраста, социального положения, уровня образования, национальной принадлежности и вероисповедания.

Сущность нашей работы выражалась в следующем: испытуемых просили написать способы регуляции стресса и поддержания активности, проявление этих способов они выражали в 16 часов дневной активности, также респонденты проставляли уровень важности того или иного способа по порядку.

Выбор данной проблематики связан с тем, что наш интерес сфокусирован на выявлении способов регуляции стресса и поддержания активности в период сессии студентами вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология».

В нашем исследовании приняли участие 47 респондентов 2-го курса вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология» в возрасте от 20–47 лет. Среди них 16 женщин в возрасте от 20–30 лет, 15 мужчин в возрасте от 21–27 лет и 16 женщин в возрасте от 33–47 лет. Исследование проводилось нами во второй половине декабря 2021 года в период сессии, так как в этот момент испытуемые проявляли интересующие нас способы регуляции и поддержания активности.

Целью исследования является выявление у студентов способов регуляции стресса и поддержания активности в период сессии.

Объектом исследования выступали студенты 2-го курса вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология».

Ниже будут представлены таблицы с категориями, имеющимися больше, чем у 70 % респондентов, каждой из выделенных нами групп.

Таблица 1

Типичные «дневные» функциональные комплексы регуляции психических состояний у студенток 2 курса вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология» в возрасте от 20–30

Способы регуляции	Кол-во испытуемых %	Часы бодрствования																Частота встречаемости	ранг
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Музыка, пение	13 81,25%	3	1	2	4	2	3	4	6	5	1	1	2	2	2	2	4	43	2,3,7,8, 10
Домашние дела	12 75%	1	1	3	4	2	2	3	1			2	1	5	3		1	29	4,5,6

Из таблицы видно, что у женщин 20–30 лет нет согласованности в том, какое место они отводят тому или иному способу регуляции психической деятельности.

Домашние дела выделили 12 респондентов, что составляет 75 % от данной группы испытуемых. В данную категорию вошли такие занятия как уборка, мытье посуды, раскладывание вещей по местам, глажка. Этими видами деятельности не занимаются в 9, 10 и 15 часов активности, используют 29 раз, не отводят ему важное место (приписывают 4, 5, 6 место).

Самым многочисленным приемом является слушание музыки и пение, его выделили 13 испытуемых, что составляет 81,25 % от общего числа женщин 20–30 лет. Данный способ применяется в течение всего дня особенно в 4, 7, 8, 9, 16 часов бодрствования, применяют его 43 раза и отводят ему 2, 3, 7, 8, 10 место.

Теперь приведем таблицу способов регуляции стресса и поддержания активности, выделенную 15 мужчинами возраста от 21–27 лет.

Таблица 2

Типичные «дневные» функциональные комплексы регуляции психических состояний у студентов 2 курса вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология» в возрасте от 21–27

Способы регуляции	Кол-во испытуемых %	Часы бодрствования																Частота встречаемости	ранг
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Активный спорт	12 80,4%	12							9					9		9		39	1,9
Курение	13 87,1%	9	6	8	7	5	7	6	11	13	6	9	5	4	8	10	11	125	3,10
Кофе, энергетик	13 87,1%	4	4	3				3			4			3		3	3	27	2

Активный спорт, к которому было отнесено скалолазание, бег, растяжка занимает у испытуемых весьма неоднозначное место 1 и 9. В первый час пробуждения им занимаются все испытуемые, выбравшие данную категорию, возможно, это активные виды зарядки, 9 испытуемых также занимаются им в 8, 14, 16 часы бодрствования. Какую либо спортивную деятельность проявляют 12 мужчин из 15, что составляет 80,4 % от всех студентов мужского пола, принявших участие в нашем исследовании.

Из таблицы мы видим то, что 2 категории были выделены 13 испытуемым, что составляет 87,1 % от всех мужчин, принявших участие в нашем исследовании. Курению отводят 3 и 10 место, также оно является самым многочисленным по количеству применения за день, в сумме 125 раз, оно выше любой категории, которые были выделены женщинами, возможно, это связано с тем, что образ «матери» сдерживает женщин применять данный способ регуляции. Такое количество респондентов, подвергающихся этой пагубной привычке вызвано, наварное, их юным возрастам и не особой заботой о своем здоровье. Каждый час бодрствования не менее 4-х испытуемых курят, все или почти все респонденты, назвавшие данный способ регуляции стресса и поддержания активности, курят в 8, 9, 15 и 16 часов. Кофе и энергетик занимает 2 место по важности использования, встречается в ответах мужчин оно 27 раз в 1, 2, 3, 7, 10, 13, 15, 16 часы активности.

Ниже будут представлены данные полученные у женщин 33–47 лет

Таблица 3

Типичные «дневные» функциональные комплексы регуляции психических состояний у студенток 2 курса вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология» в возрасте от 33–47

Способы регуляции	Кол-во испытуемых	Часы бодрствования																Частота встречаемости	ранг
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Прогулка	15 93,75%	3	4	3	2	2	3	5	6	2	3	2	3	5	4	1	4	52	2,5,6
Слушание	15 93,75%	3	4	4	2	2	3	3	2	6	3	3	4	4	7	3	53	3,4,5	
Прием пищи	14 87,5%	3	2	3	2		5	6	2	2	2	2		4	7	4	44	6,7	

Из таблицы видно, что у женщин 33–47 в меньшей степени, чем у мужчин наблюдается согласованности в том, какое место они отводят тому или иному способу регуляции.

Приём пищи выделили 14 респондентов, что составляет 87,5 % от данной группы испытуемых. Этим видом деятельности не занимаются в 5 часу активности, используют 44 раз, не отводят ему важное место (приписывают 6,7 место).

Из данных приведенных выше мы видим то, что 2 категории присутствуют у 15 женщин, что составляет из 16 испытуемых 93,75 %. В первую категорию вошло слушание музыки, аудиокниг и т. д. Этим видом деятельности не занимаются в 16 часу активности, используют 53 раз, данный способ регуляции имеет не однозначное значение по важности (2, 5, 6 место). Другим способом регуляции стрессового состояния – прогулкой занимаются в течение всего дня особенно в 7, 8, 13 часов, применяют его 52 раза и отводят ему 2, 5, 6 место.

Подводя итог, мы можем заметить то, что наибольшая согласованность по присвоению уровня важности тому или иному способу регуляции стресса и поддержания активности наблюдается у мужчин, за ними идут женщины 33–47 лет, и наименьшая согласованность наблюдается у женщин 20–30 лет, женщины этой группы наиболее важными считают домашние дела и музыку. Курение, активный спорт, употребление кофе и энергетиков отмечают большинство мужчин. В отличие от них женщины 33–47 активному спорту, предпочитают прогулки, выделенной у женщин 20–30 лет категории «домашние дела» предпочитают прием пищи, в то же время все женщины отводят музыке важную роль, в отличие от мужчин.

Литература

1. Бондарчук О.А. The dependence of the projection structure on some types of team sports / О.А. Бондарчук // Globus scientific journal. – 2021. – Т. 7. – № 4 (61). – С. 13–15.
2. Квале С. Исследовательское интервью / С. Квале. – М.: Смысл, 2003. – С. 6.
3. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито–Центр, 2011. – С. 395.

Авторы: **Бондарчук Олеся Алексеевна**, г. Ташкент, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо-Улугбека, преподаватель Узбекско-Казанской совместной образовательной программы, olesya201991@mail.ru.

Шодиметова Мохичехра, г. Ташкент, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо-Улугбека, студентка 2 курса Узбекско-Казанской совместной образовательной программы, mshodimetova@mail.ru.

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ КАК ОБЪЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДОМ СЕМАНТИЧЕСКОГО ДИФФЕРЕНЦИАЛА

METHODS OF SELF-REGULATION OF STUDENTS' MENTAL STATES AS OBJECTS OF RESEARCH BY THE METHOD OF SEMANTIC DIFFERENTIAL

Валиуллина М.Е., Юсупов М.Г.
Valiullina M.E., Yusupov M.G.

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью расширения и углубления знаний в сфере специфики восприятия и предпочтения студентами определённых способов саморегуляции психических состояний в стрессовых ситуациях. Выявление различий в структуре ведущих факторов, влияющих на выбор того или иного способа саморегуляции на разных этапах обучения (на 1 и 4 курсах) позволяет формировать эффективные стратегии для студентов в процессе овладения способами саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, психическое состояние, семантический дифференциал, факторный анализ, студент, структура

Abstract. The relevance of the study is due to the need to expand knowledge about the choice by students of certain methods of self-regulation of states in stressful situations. Identification of differences in the structure of the leading factors influenc-

ing the choice of one or another method of self-regulation at different stages of learning allows us to form effective self-regulation strategies.

Keywords: self-regulation, psychological states, semantic differential, factor analysis, student, structure.

Введение. Психические состояния как таковые, специфика ситуаций, обуславливающих переживание тех или иных состояний и способы их регуляции на протяжении достаточно большого времени являются актуальной темой, интересующей многих учёных. В частности, широко известны многочисленные исследования в этой сфере А.О. Прохорова и его коллег [3, 4, 5]. Важность дальнейших исследований различных проблем, касающихся специфики переживаний и регуляции психических состояний не вызывает сомнений.

В рамках современного научного подхода к психологическим исследованиям выделяют множество подвидов психосемантических методов. Среди прочих достаточно часто используется метод семантического дифференциала, когда испытуемым предлагается оценить, выразить своё отношение к предлагаемому стимулу при помощи специального набора биполярных шкал. По словам О.В. Кожевниковой: «...Если каждую оценочную шкалу рассматривать как измерение пространства оценки значения, то семантический дифференциал задаёт многомерное пространство оценивания значения, которое называется семантическим пространством» [2, с. 14].

Методики, разработанные на основе метода семантического дифференциала, впервые описанного Ч. Осмгудом [2], можно отнести к проективным, поскольку понятия, ситуации, состояния и т.п. оцениваются не в силу объективного содержания, но на основании субъективных склонностей испытуемых. То есть, предлагаемым стимулам придаётся личностное значение [5].

На сегодняшний момент в области исследований семантических пространств способов саморегуляции психических состояний остаётся много вопросов, которые требуют ответа.

Метод семантического дифференциала полезен как инструмент для углублённого изучения особенностей личностного восприятия субъектами исследования определённых способов саморегуляции психических состояний.

Задачей нашего исследования было выявление наиболее важных факторов, влияющих на отношение студентов к нескольким наиболее широко и не всегда осознанно применяемым способам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Кроме того, необходимо было провести качественный анализ факторов у студентов с целью определения влияния приобретенных в процессе учёбы психологических знаний на отношение к предлагаемым способам саморегуляции состояний.

Организация исследования. Учащимся 1-го и 4-го (соответственно, 28 и 20 человек) курсов отделения психологии КФУ предлагалась адаптированная методика семантического дифференциала, составленная на основе классической методики Ч. Осгуда с опорой на примеры, предлагаемые в ряде соответствующих источников [1, 2, 5].

Студентам необходимо было отметить одну из цифр между двумя полюсами каждой шкалы в зависимости от их представлений о том или ином способе саморегуляции психических состояний. Всего предлагалось пять способов саморегуляции: активная разрядка; общение; переключение; размышление; самовнушение.

Далее некоторые шкалы методики инвертировались для удобства интерпретации результатов факторного анализа.

Таблица 1

Бланк семантического дифференциала, предлагаемый студентам
(первичная и инвертированная формы)

	Бланк для студентов			Бланк с инвертированными шкалами		
1	ЛЁГКИЙ	3-2-1-0-1-2-3	ТЯЖЕЛЫЙ	ТЯЖЕЛЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ЛЁГКИЙ
2	СЛАБЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	СИЛЬНЫЙ	СЛАБЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	СИЛЬНЫЙ
3	ПЛОХОЙ	3-2-1-0-1-2-3	ХОРОШИЙ	ПЛОХОЙ	3-2-1-0-1-2-3	ХОРОШИЙ
4	ЗАМЕТНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	НЕЗАМЕТНЫЙ	НЕЗАМЕТНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ЗАМЕТНЫЙ
5	ТЁМНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	СВЕТЛЫЙ	ТЁМНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	СВЕТЛЫЙ
6	АКТИВНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ПАССИВНЫЙ	ПАССИВНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	АКТИВНЫЙ
7	НЕПРИЯТНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ПРИЯТНЫЙ	НЕПРИЯТНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ПРИЯТНЫЙ
8	ХАОТИЧНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	УПОРЯДОЧЕННЫЙ	ХАОТИЧНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	УПОРЯДОЧЕННЫЙ
9	ПРОСТОЙ	3-2-1-0-1-2-3	СЛОЖНЫЙ	СЛОЖНЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ПРОСТОЙ

10	РАС- СЛАБ- ЛЕН- НЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	НАПРЯЖЕН- НЫЙ	НАПРЯ- ЖЕН- НЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	РАССЛАБЛЕН- НЫЙ
11	РОД- НОЙ	3-2-1-0-1-2-3	ЧУЖОЙ	ЧУЖОЙ	3-2-1-0-1-2-3	РОДНОЙ
12	ДОРО- ГОЙ	3-2-1-0-1-2-3	ДЕШЕВЫЙ	ДЕШЕ- ВЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ДОРОГОЙ
13	БЫСТ- РЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	МЕДЛЕННЫЙ	МЕД- ЛЕН- НЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	БЫСТРЫЙ
14	ТРУДО- ЁМКИЙ	3-2-1-0-1-2-3	НЕТРУДНЫЙ	ТРУ- ДОЁМ- КИЙ	3-2-1-0-1-2-3	НЕТРУДНЫЙ
15	ИНТЕ- РЕС- НЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	СКУЧНЫЙ	СКУЧ- НЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ИНТЕРЕСНЫЙ
16	ЛЮБИ- МЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	НЕЛЮБИМЫЙ	НЕЛЮ- БИМЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	ЛЮБИМЫЙ
17	ГЛУ- ПЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	УМНЫЙ	ГЛУ- ПЫЙ	3-2-1-0-1-2-3	УМНЫЙ

Использование факторного анализа для обработки результатов тестирования позволило выделить для каждого из пяти способов саморегуляции психических состояний в некоторых случаях по 3 фактора, а в некоторых – по 4. Каждый из выделенных факторов в своей структуре содержит не менее двух характеристик.

Ниже приведены названия факторов и их сокращения, которые были даны на основании названий показателей, имеющих наибольшую факторную нагрузку.

А – активность З – значимость О – отношение	Ос – осмысленность Р – разнообразность С – сила Ск – скорость	Т – трудность У – упорядоченность Ц – ценность
---	--	--

Результаты исследования отражены в ряде таблиц.

В таблицах (2-6) указаны факторные нагрузки для каждой из характеристик, вошедших в тот или иной фактор у различных способов саморегуляции

Для проведения сравнительного качественного анализа факторов у студентов 1-го и 4-го курсов составлена сводная табл. 8.

Таблица 2

Факторные нагрузки различных характеристик методики для способа саморегуляции «Активная разрядка» у студентов 1 и 4 курсов

Активная разрядка					
1 курс			4 курс		
Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки	Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки
Ос	глупый	,892	Т	трудоёмкий	,797
	дешевый	,764		нелюбимый	,734
	нелюбимый	,675		глупый	,711
	хаотичный	,598			
	чужой	,581			
Р	скучный	,842	Р	скучный	868
	неприятный	,744		тёмный	,851
				неприятный	,611
				хаотичный	,522
Ск	медленный	,849	З	незаметный	,907
	слабый	,733		расслабленный	,662
	пассивный	,654		простой	,651
				пассивный	,639
Т	сложный	,734	О	родной	,749
	напряженный	,536		хороший	,672
				дорогой	,600

Таблица 3

Факторные нагрузки различных характеристик методики для способа саморегуляции «Общение» у студентов 1 и 4 курсов

Общение					
1 курс			4 курс		
Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки	Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки
Р	скучный	,878	О	нелюбимый	,889
	плохой	,859		чужой	,770

	тёмный	,759		скучный	,697
	нелюбимый	,625		пассивный	,685
				тяжелый	,652
Т	тяжелый	,876	З	незаметный	,891
	напряженный	,760		тёмный	,856
	сложный	,681		сложный	,613
	чужой	,668			
З	незаметный	,702	Ск	быстрый	,703
	дешевый	,695		хороший	,676
	быстрый	,562		сильный	,651
У	упорядоченный	,778			
Т	нетрудный	,721			

Таблица 4

Факторные нагрузки различных характеристик методики для способа саморегуляции «Переключение» у студентов 1 и 4 курсов

Переключение					
1 курс			4 курс		
Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки	Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки
О	неприятный	,940	Т	сложный	,916
	плохой	,837		напряженный	,908
	тёмный	,836		тяжелый	,766
	нелюбимый	,832		активный	,745
	трудоемкий	,830		умный	,672
	чужой	,828		дорогой	,651
	дешевый	,739			
	напряженный	,608			
Т	тяжелый	,865	О	любимый	,802
	сложный	,666		хороший	,742
	медленный	,653		интересный	,700
				светлый	,657
			нетрудный	,642	
З	незаметный	,754	Р	скучный	,706
	слабый	,603		медленный	,540

Таблица 5

Факторные нагрузки различных характеристик методики
для способа саморегуляции «Размышление» у студентов 1 и 4 курсов

Размышление					
1 курс			4 курс		
Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки	Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки
О	неприятный	,762	Р	скучный	,856
	скучный	,706		трудоёмкий	,818
	плохой	,694		пассивный	,682
	тёмный	,686		тёмный	,663
				дешевый	,640
				неприятный	,629
С	слабый	,799	Т	сложный	,829
	незаметный	,767		тяжелый	,666
	чужой	,764		хаотичный	,550
Т	трудоёмкий	,642	З	незаметный	,674
	нелюбимый	,637		плохой	,633
				слабый	,545
Ск	медленный	,805			
	напряженный	,674			
	тяжелый	,667			

Таблица 6

Факторные нагрузки различных характеристик методики
для способа саморегуляции «Самовнушение» у студентов 1 и 4 курсов

Самовнушение					
1 курс			4 курс		
Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки	Факторы	Характеристики методики	Факторные нагрузки
О	нелюбимый	,867	З	заметный	,812
	неприятный	,794		упорядоченный	,757
	тёмный	,768		хороший	,728

	трудоёмкий	,709		сильный	,710
	плохой	,663		активный	,665
				любимый	,630
А	пассивный	,927	Ц	дешевый	,711
	незаметный	,728		трудоёмкий	,673
	чужой	,702		скучный	,658
	глупый	,610		глупый	,644
			тёмный	,617	
Т	сложный	,844	О	чужой	,850
	тяжелый	,805		тяжелый	,770
	напряженный	,803		скучный	,682
				напряженный	,661
			неприятный	,594	
Ц	дешевый	,707	Ск	медленный	,839
	хаотичный	,664		сложный	,546

В таблице 7 представлены условные знаки, обозначающие в таблице 8 специфические особенности факторов, относящихся к различным способам саморегуляции у студентов 1 и 4 курсов.

Таблица 7

Условные обозначения, отражающие смысловую и эмоциональную нагрузку характеристик, используемых в методике в контексте исследования в случаях ситуаций, способствующих и препятствующих выбору способа саморегуляции

Актуализация характеристик способствует выбору данного способа саморегуляции			Актуализация характеристик не способствует выбору данного способа саморегуляции		
У/ о	Смысловая и эмоциональная нагрузка	Характеристики, отражающие отношение к способам саморегуляции	У/ о	Смысловая и эмоциональная нагрузка	Характеристики, отражающие отношение к способам саморегуляции
(+)	Эмоциональное отношение к способу	хороший, светлый, приятный, родной, любимый	(-)	Эмоциональное отношение к способу	плохой, тёмный, неприятный, чужой, нелюбимый

(=)	Энергозатратность способа	лёгкий, простой, расслабленный, нетрудный	(!)	Энергозатратность способа	тяжелый, сложный, напряженный, трудоёмкий
Б	Скорость саморегуляции	быстрый	М	Скорость саморегуляции	медленный
Уп	Структурированность процесса	упорядоченный	Х	Структурированность процесса	хаотичный
Ак	Эффект от саморегуляции	сильный, активный, дорогой	Сл	Эффект от саморегуляции	слабый, пассивный, дешевый
Ин	Интерес к способу саморегуляции	заметный, интересный, умный	Г	Интерес к способу саморегуляции	незаметный, скучный, глупый

Таблица 8

Сводная таблица факторов, выделенных в результате факторного анализа данных методики, характерных для различных способов саморегуляции у студентов 1 и 4 курсов

Способы саморегуляции	№ курса	ФАКТОРЫ			
Активная разрядка	I	Скорость М Сл	Осмысленность Г (=) (-) Х	Разнообразность Г (-)	Трудность (!)
	IV	Значимость Г (=) Сл	Отношение (+) Ак	Разнообразность Г (-) Х	Трудность ! (-) Г
Общение	I	Разнообразность Г (-)	Трудность (!)(-)	Упорядоченность Уп (=)	Значимость Г Сл Б
	IV	Отношение (-) Г (1)	Скорость Б (+) Ак		Значимость Г(-) (!)
Переключение	I	Значимость Г Сл	Трудность (!) М	Отношение (-) (!) Сл	

	IV	Разнообраз- ность Г М	Трудность (!) Ак Ин	Отношение (+) Ин (=)	
Размышле- ние	I	Сила Сл Г (-)	Скорость М (!)	Отношение (-) Г	Труд- ность (!) (-)
	IV	Разнообраз- ность Г (!) Сл	Значимость Г (-) Сл		Труд- ность (!) X
Самовнуше- ние	I	Активность Сл Г (-)	Трудность (!)	Ценность Сл X	Отноше- ние (-) (!)
	IV	Значимость Ин Уп (+) Ак	Скорость М (!)	Ценность Сл (!) Г (-)	Отноше- ние (-) (!) Г

Примечание: Жирным шрифтом выделены те факторы, усиление которых приводит к актуализации того или иного способа саморегуляции. Для остальных факторов – их ослабление способствует выбору способа саморегуляции.

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие **выводы**.

1. Удалось выделить 10 факторов, которые существенно влияют на формирование отношения студентов к тому или иному способу саморегуляции: активность, значимость, отношение, осмысленность, разнообразность, сила, трудность, упорядоченность, ценность.

2. Для каждого отдельного способа саморегуляции из выделенных десяти подходят только три или четыре. Каждый способ саморегуляции имеет и одинаковые, и различающиеся факторы, когда речь идёт о сравнении отношения к конкретному способу саморегуляции у первого и четвёртого курсов.

3. В зависимости от того какие характеристики входят в структуру одного и того же фактора, усиление его влияния может способствовать предпочтению метода саморегуляции или, наоборот, ослабление влияния фактора помогает студентам сделать выбор в пользу конкретного метода саморегуляции.

4. У студентов четвертого курса для четырех способов саморегуляции (активная разрядка, общение, переключение, самовнушение) обнаружены факторы, усиление влияния которых делает тот или иной фактор предпочтительным. Для активной разрядки – это «отношение», для общения – это «скорость», для переключения – это «трудность» и «отношение», для самовнушения – это «значимость». У студентов первого курса наблюдается только для способа саморегуляции «общение» есть фактор «упорядоченность», влияние которого

обуславливает более частое использование этого способа в стрессовых ситуациях.

5. Для такого способа саморегуляции, как «размышление» не выявлен ни один фактор, напрямую способствующий выбору этого способа в качестве предпочтительного.

Несмотря на то, что данное исследование можно было бы назвать пилотажным, поскольку количество студентов, вошедших в исследуемые группы не очень велико и, вероятно, можно было бы доработать содержание используемой в исследовании методики, в целом, гипотеза о том, что будут наблюдаться различия как в структуре ведущих факторов, влияющих на выбор того или иного способа саморегуляции, так и в структурах факторов, соотнесенных с одним способом саморегуляции, но наблюдаемых у студентов разных курсов, получила очевидное подтверждение.

Более глубокое понимание причин, препятствующих или способствующих выбору тех или иных способов саморегуляции для гармонизации и стабилизации продуктивных, укрепляющих и поддерживающих физическое и психологическое здоровье психических состояний, может позволить, в дальнейшем, разработать эффективные методы освоения приёмов саморегуляции с учетом индивидуальности субъектов.

*Исследования выполнены при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 19-29-07072*

Литература

1. Кожевникова О.В., Вьюжанина С.А. Психосемантика. Метод семантического дифференциала: учебно-метод. пособ. для студ. высших учеб. завед. / О.В. Кожевникова, С.А. Вьюжанина – Ижевск: Удмуртский университет, 2016. – 120 с.
2. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Наука, Смысл, 1999. – 349 с.
3. Синкевич З.В. Метод семантического дифференциала в социологическом исследовании (опыты применения) / З.В. Синкевич // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2016. – Сер. 12, вып.3. – С. 118–128.
4. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 278 с.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.
6. Психология состояний: учеб. пособ. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

7. Шелестюк Е.В. Семантический дифференциал как способ выявления внушающего воздействия текстов / Е.В. Шелестюк // Языковое бытие человека и этноса: когнитивный и психолингвистический аспекты. Мат-лы междунар. школы–семинара (V Березинские чтения). Вып. 15. – М.: ИНИОН РАН, АСОУ, 2009. – С. 329–333.

Авторы: **Валиуллина Марина Евгеньевна**, доцент кафедры общей психологии, кандидат биологических наук, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия, marinaval_63@mail.ru.

Юсупов Марк Геннадьевич, доцент кафедры общей психологии, кандидат биологических наук, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия, yusmark@yandex.ru.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПРОФОРЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ, ВОЗНИКШЕМ В РЕЗУЛЬТАТЕ БУЛЛИНГА

MANAGEMENT OF THE PROCESS OF CAREER GUIDANCE OF ADOLESCENTS IN A POST-TRAUMATIC STATE DUE TO BULLING

Ванюхина Н.В., Климанова Н.Г., Григорьева О.В, Семенова-Полях Г.Г.
Vanyukhina N.V., Klimanova N.G., Grigoryeva O.V., Semenova-Poliakh G.G.

Аннотация. В работе рассматриваются особенности профессионального самоопределения подростков, попадавших в ситуацию буллинга. Вне зависимости от роли, буллинг пагубно влияет на психическое состояние участников, вызывая сильнейшее психоэмоциональное напряжение в процессе травли и посттравматические состояния после ее завершения. В данной работе были исследованы группы учеников девятых классов, подвергавшихся и не подвергавшихся травле. Была сравнена их склонность к работе с различными предметами труда, профессиональный тип личности и профессиональная идентичности. Было выявлено, что школьники, испытывающие буллинг, характеризуются большей социальной профессиональной направленностью личности и более неопределенной профессиональной идентичностью, чем школьники, не сталкивавшиеся с буллингом.

Ключевые слова: буллинг, подростки, профориентация, управление профориентацией, посттравматические состояния.

Abstract. The paper discusses the features of career guidance of adolescents who have experienced bullying. Regardless of the role, bullying has a detrimental effect on the mental state of the participants, causing severe psycho-emotional stress in the process of bullying and post-traumatic states after its end. In this work, groups of ninth grade students who were and were not subjected to bullying were studied. Their propensity to work with various objects of labor, professional personality type and professional identity were compared. It was found that schoolchildren experiencing bullying are characterized by a greater social professional orientation and a more uncertain professional identity than schoolchildren who have not experienced bullying.

Keywords: bullying, adolescents, career guidance, career guidance management, post-traumatic states.

Профессиональное самоопределение – один из ключевых процессов подросткового возраста, который, с одной стороны, основывается на самопознании и рефлексии взрослеющего человека, а с другой – служит истоком его самооценки. Понимание того, кем подросток хочет стать, сможет ли он быть тем, кем хочет, насколько его интересы соответствуют его способностям и склонностям, – определяет жизнь учащихся на ближайшие годы. В идеале подросток должен не просто выбрать профессию к моменту окончания школы, но и подготовиться к поступлению в профессиональное учебное заведение, то есть, процесс профессиональной ориентации должен начаться задолго до девятого или одиннадцатого класса. Очевидно, что поступление в ссуз или вуз не означает, что человек не может сменить направление подготовки во время обучения, как он может поступить и значительно позже получения диплома. Однако, менее травматично и более эффективно складывается карьера у лиц, которые не ошиблись со сферой профессиональной деятельности и продолжают развитие в ее рамках, не меняя эту область радикально.

Понимая всю значимость профессиональной ориентации школьников, педагоги не всегда в достаточной степени способствуют ей. Причину этого исследователи видят в недостаточном финансировании воспитательной работы в школах, а также в пересечении экономических интересов школ, старающихся сохранить контингент 10-классников и ссузов, стремящихся набрать студентов-выпускников девярых классов [4]. Решение данных проблем возможно только с помощью системного управления процессом профориентации со стороны руководителей школ. Грамотное распределение директором финансовых потоков, поощрение инициативы педагогов, внедрение разнообразных форм воспитательной и внешкольной работы, система мониторинга результатов, борьба с факторами, осложняющими выбор профессии – способны вывести профориентационную работу учебного учреждения на новый уровень.

Одним из условий, определяющих социально-психологический климат в классе в целом и психические состояния учеников в отдельности, является наличие или отсутствие буллинга. Исследования показывают, что около 75 % подростков так или иначе сталкивались с буллингом (подвергались буллингу лично либо наблюдали травлю друзей и знакомых) [2]. Еще более распространено такое явление, как кибербуллинг (обмен злыми, жестокими и грубыми сообщениями в сети Интернет). Ефимова Е.С. выявила, что 93 % молодежи сталкивались с кибербуллингом, причем 30 % опрошенных не просто наблюдали агрессивную перепалку, но и принимали в ней участие, а 10 % – сами выступали в роли зачинщика и агрессивного спорщика [3]. Вне зависимости от роли, буллинг пагубно влияет на психическое состояние участников, вызывая сильнейшее психоэмоциональное напряжение. У жертв возникает сниженный психоэмоциональный фон, тревожность и депрессивность, неуверенность, фиксация на своих неудачах, жажда одобрения. У обидчиков наблюдается импульсивность, повышенный эмоциональный фон, агрессия, готовность быстро впасть в ярость, недостаток эмпатии и сочувствия. Свидетелей характеризует сильное чувство вины и/или ощущение собственного бессилия, страх, нерешительность.

Урон, нанесенный психике буллингом, выражается в возникновении посттравматических состояний, которые сохраняются у человека даже после прекращения травли. Рассматривая различные исследования, описывающие краткосрочные и долговременные последствия травли, Бочавер А.А. относит к ним последующие суицидальные попытки и завершённые суициды, тревожные и депрессивные расстройства, злоупотребления табаком и психоактивными веществами, агорафобию, панические расстройства и другие проблемы с психическим здоровьем. Буллинг имеет следствием нарушения физического здоровья (головные боли, боли в животе и спине, проблемы со сном, головокружения, утомляемость и др.), снижение академической успеваемости, последующие сложности в создании семьи и поддержании дружеских отношений. В ряде исследований было обнаружено, что участники травли в дальнейшем имеют проблемы с сохранением стабильной работы [1]. Исходя из этого, с подростками, пережившими ситуацию травли (вне зависимости от их роли в данном процессе), необходимо организовывать профориентационную работу с учетом специфики их состояния.

В нашем исследовании приняли участие учащиеся девятых классов. На первом этапе с помощью опросника Д. Олвеуса «Буллинг» были выявлены 25 человек, подвергавшихся буллингу, и 25 человек, не подвергавшихся буллингу. На втором этапе были выявлены и сравнены в этих двух группах подростков: 1) склонность к работе с различными предметами труда с помощью

дифференциально-диагностического опросника Е.А. Климова; 2) профессиональные типы личности с помощью теста профессионального самоопределения Дж. Голланда; 3) профессиональная идентичность с помощью методики А.А. Азбель. Значимость различий определялась t-критерием Стьюдента.

Было выявлено, что группы различаются по такому компоненту самоопределения, как социальный тип личности, а также по таким типам профессиональной идентичности, как неопределенная и сформированная идентичность.

Школьники, испытывающие буллинг, характеризуются большей социальной профессиональной направленностью личности, чем школьники, не сталкивавшиеся с буллингом ($t=2,294$ при $p \leq 0,01$). Социальная направленность личности связана с такими чертами, как «умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей» [5]. Некоторые из этих черт часто делают их обладателей мишенями агрессии (зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства). В то же время, развитие других способно прекратить или предотвратить травлю (умение общаться, активность). Неудивительно, что группа учащихся, переживавших буллинг, стремится обрести именно эти качества. Профессиональное самоопределение у школьников, не испытывающих буллинг, характеризуется разнообразием профессиональных направленностей личности, так как не ограничивается травматичным опытом.

Школьники, испытывающие буллинг, характеризуются более неопределенной профессиональной идентичностью ($t=2,661$ при $p \leq 0,05$), а школьники, не сталкивавшиеся с буллингом, – более сформированной профессиональной идентичностью ($t=2,366$ при $p \leq 0,05$). Это подчеркивает то, что в среде школьников, в которой присутствует буллинг, профессиональная идентичность формируется с большими трудностями.

Таким образом, вызывая ряд травматических явлений и посттравматических состояний, буллинг способен усилить проблемы с профессиональным самоопределением, которое и без того происходит достаточно тяжело в подростковом возрасте. Данный факт необходимо принимать во внимание, управляя системой профориентационной работы в школах, и после завершения буллинга желательно проводить мероприятия, способствующие профессиональному самоопределению школьников, с учетом краткосрочных и долгосрочных последствий травли.

Литература

1. Бочавер А.А. Последствия школьной травли для ее участников / А.А. Бочавер // Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18. – № 2. – С. 390–401.
2. Горлова И.Ю., Кузнецова О.З. Буллинг в образовательных учреждениях / И.Ю. Горлова, О.З. Кузнецова // Электронный научно-методический журнал. – 2019. – № 6. – URL: http://e-journal.omgau.ru/images/issues/2019/S06/00665_1.pdf.
3. Ефимова Е.С. Кибербуллинг как проблема психопедагогики виртуальных сред / Е.С. Ефимова // Успехи в химии и химической технологии. – 2014. – Т. XXVII. – № 7. – С. 65–66.
4. Кобылин А.П. К проблеме профориентации / А.П. Кобылин // Образование. Карьера. Общество. – 2014. – № 3 (42). – С. 82–84.
5. Голланд Д. Тест по определению типа личности / Д. Голланд. – URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/24.html>.

Авторы: **Ванюхина Надежда Владимировна**, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г.Тимирязова, зав. кафедрой психологии развития и психофизиологии, vanyuhina@ieml.ru.

Климанова Наталья Георгиевна, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г.Тимирязова, зав. кафедрой психологии труда и предпринимательства, klimanova@ieml.ru.

Григорьева Ольга Витальевна, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г.Тимирязова, декан факультета психологии и педагогики, grigoryeva@ieml.ru.

Семенова-Полях Галина Геннадьевна, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г.Тимирязова, замдекана факультета психологии и педагогики по научной работе, semenovar@ieml.ru.

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

FEATURES OF REGULATION OF MENTAL STATES OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Вахнина В.В., Васильева В.А.

Vakhnina V.V., Vasilyeva V.A.

Аннотация. В статье рассмотрены психологические особенности переговорной деятельности сотрудников ОВД, определены особенности саморегуля-

ции, специфика проявления неравновесных состояний в условиях проведения переговорной деятельности сотрудниками органов внутренних дел в различных кризисных и конфликтных ситуациях. Выделены психологические особенности сотрудников с разным типом поведенческой активности в структуре профессионально-значимой переговорной деятельности.

Ключевые слова: психические состояния, кризисная ситуация, неравновесные состояния, переговорная деятельность, сотрудники органов внутренних дел, саморегуляция.

Abstract. The article examines the psychological features of the negotiation activity of the police officers, identifies the features of self-regulation, the specifics of the manifestation of non-equilibrium states in the conditions of negotiation activities by employees of internal affairs agencies in various crisis and conflict situations. Psychological features of employees with different types of behavioral activity in the structure of professionally significant negotiation activity are highlighted.

Keywords: mental states, crisis situation, non-equilibrium states, negotiation activity, employees of internal affairs bodies, self-regulation.

В настоящее время многие ученые рассматривают психическое состояние индивида как целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени [5, с. 134]. Исследуя особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, были выявлены условия. Способствующие возникновению кризиса. Было определено, что состояние психической напряженности формируется как реакция на кризисную ситуацию, решающим условием преодоления кризисной ситуации или ее недопущения является стрессоустойчивость сотрудников, позволяющая развивать профессиональную надежность [4, с. 167; 2, с. 64].

В частности, рассматривая особенности регуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел, переговоры в различных профессионально-значимых ситуациях исследуется нами как управляемая система, т. е. состояние управляемой системы переговорного процесса вне кризиса в большей или меньшей степени сбалансировано (равновесно). В ситуации нарушения взаимодействия между субъектами, можно предположить наличие кризисного состояния.

Важно отметить, что психические состояния можно исследовать как компонент большой системы – психики. В психическом целом неравновесные (неустойчивые) состояния выполняют специфические функции, выделяются трехуровневые функциональные структуры психических состояний, характеризующиеся спецификой функций в отрезках актуального, текущего и длительного времени. Учет феноменологических особенностей неравновесных состояний

индивида, динамических характеристик неравновесных психических состояний и их структурно-функциональная организация, позволяют выделить особенности динамики неравновесных состояний и их переход в аспекте макропериодов жизнедеятельности от «нормы» к «кризису» [7, с. 19], неравновесные состояния возникают, прежде всего, в сфере конфликтных отношений [8, с. 78].

Неравновесные состояния характеризуются близкими уровнями физиологической реактивности, отличаясь особенностями проявлений и дисперсией показателей со стороны психических процессов. Так, в нашем случае при неравновесности системы переговорной деятельности, можно предположить разнообразие проявлений и дисперсию показателей. Мы рассматриваем феноменологические особенности кризиса как неравновесного состояния системы переговорной деятельности.

Индивидуально-личностные изменения возникают в ситуациях, связанных с преобразованиями в профессионально-значимой среде. Формируются различные взаимосвязи, появляются новые социально-психологические условия, формируется профессиональная социально-психологическая адаптация.

Исследования саморегуляции начались во второй половине 80-х и более активно – в 90-х гг. XX века. В.А. Иванников отмечает, что такое достаточно позднее развертывания проблематики саморегуляции личности детерминировано ее неразрывной сочетанием с проблемой воли, на протяжении многих лет не занимала должного места в понятийной системе психологической науки. Понятие «саморегуляция» имеет междисциплинарный характер изучения [6, с. 118]. Понятие саморегуляции мы рассматриваем как системно организованный процесс инициации, построения, поддержания и управления произвольной активностью личности, связанной с достижением ею собственных целей. В русле субъектного подхода саморегуляция выступает своеобразным координатором разномодальных личностных явлений в преодолении противоречий в той или иной деятельности. Личностный уровень саморегуляции, как отмечает К.А. Абульханова-Славская, предлагает, прежде всего, осознание психологической природы субъективности. Системный характер саморегуляции способствует определению ресурса мобилизации индивида.

Субъектный подход позволил исследовать саморегуляцию с позиций возможности личности осмысленно и осознанно управлять собственной активностью, ставить и реализовывать свои цели. А.А. Конопкин связывает субъектность с регулятивными интегральными образованиями личности высокого уровня, считает саморегуляцию личности такой, что обеспечивает субъектность человека. В.А. Конопкин показал, что существует взаимосвязь между саморегуляцией и производительностью в различных видах деятельности. Так, под-

тверждено, что успех деятельности обусловлен сформированностью целостной системы саморегуляции. Низкий уровень выраженности того или иного компонента системы саморегуляции или несформированность межфункциональных связей считается структурно функциональным дефектом саморегуляции и может не только ограничивать эффективность деятельности, но и мешать успешной адаптации личности к различным условиям [3, с. 129].

Таким образом, саморегуляция, по А.А. Конопкину – это целостная, замкнутая, информационно открытая функциональная система. По нашему мнению, такое толкование саморегуляции личности свидетельствует о том, что этот процесс становится фактором и средством оптимального и эффективного конструирования жизнедеятельности в целом. Итак, саморегуляцию целесообразно рассматривать как целостный процесс, в котором взаимосвязь самостоятельных решений субъекта в достижении цели обеспечивается согласованностью между действиями и функционированием регуляторных процессов. Для определения сущности психологического содержания понятия «саморегуляция» важно также рассматривать его в соотношении с родственными понятиями: самоорганизация, самодетерминация, самоконтроль, самокоррекция.

Саморегуляция, по Андрееву Н.В. [1, с. 201], значимая психологическая особенность индивида, которая влияет на актуальные поведенческие стратегии. Известно в психологии понятие самоэффективности, разработанное А. Бандурой, что отражает регуляторную роль представлений о собственных способностях и возможностях. Проблема саморегуляции поведения сотрудника ОВД, который действует в экстремальных условиях, сегодня является особо актуальной. Под процессом саморегуляции мы понимаем такую форму поведения сотрудников ОВД, которая включает ресурсы самопознания, самопрограммирования, ценностно-смыслового постижения. Саморегуляция рассматривается как системный процесс, который имеет сложную многоуровневую структуру и свойственный всем живым системам, обуславливает их целесообразное функционирование. Саморегуляция в узком смысле трактуется в психологии, как самопрограммирования, самоконтроль, самокоррекция поведения личности на основе обратной связи. Перспективы дальнейшего исследования этой проблемы видится в поиске новых смысловых наполнений психологических характеристик саморегуляции личности.

Литература

1. Андреев Н.В. Психологическое обеспечение деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях / Н.В. Андреев // Учебно-методические материалы. – М.: Академия управления МВД России, 1997. – 201 с.

2. Вахнина В.В., Костина Л.Н., Ефимова И.В. Динамика психоэмоционального состояния руководителей территориальных органов МВД России на районном уровне в процессе развивающего консультирования / В.В. Вахнина, Л.Н. Костина, И.В. Ефимова // Психология и право. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 64–75.

3. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологи. – 2004. – № 2. – С. 129–130.

4. Кубышко В.Л., Вахнина В.В., Крук В.М., Федотов А.Ю. Психологическое обеспечение стрессоустойчивости как элемента профессиональной надежности специалиста силовых структур / В.Л. Кубышко, В.В. Вахнина, В.М. Крук, А.Ю. Федотов // Психология и право. – 2020. – Т. 10. – № 2. – С. 167–178.

5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

6. Морсанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Морсанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. – 1994. – № 5. – С. 134–140.

7. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 152 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1061623>.

8. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕРСЭ, 2012. – 352 с.

Авторы: **Вахнина Виктория Владимировна**, профессор кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами ФГКОУ ВО «Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации МВД России», e-mail: vikavahnina@mail.ru.

Васильева Валерия Александровна, педагог-психолог ГБПОУ г. Москвы Колледж по подготовке социальных работников, e-mail: valeria12011994@mail.ru.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СУБЪЕКТОВ ПОЛИКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОЛИЭТНИЧЕСКОГО РЕГИОНА

TO THE QUESTION OF STUDYING MENTAL STATES SUBJECTS OF POLYCULTURAL EDUCATIONAL POLYETHNIC REGION

Веденина В.К., Кулеш Е.В.
Vedenina V.K., Kulesh E.V.

Аннотация. Статья посвящена анализу актуальной проблемы современного образования – изучению особенностей психических состояний субъектов поликультурного образования полиэтнического региона. В результате определено, что полиэтническая образовательная среда является некоторой суммой психического состояния субъектов поликультурного взаимодействия.

Ключевые слова: культурный интеллект, стратегии межкультурного взаимодействия, педагоги, обучающиеся, этническая идентичность, коммуникативные умения, способность самоуправления, позитивная полиэтническая образовательная среда.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the actual problem of modern education – the study of the characteristics of the mental states of the subjects of multicultural education in a multiethnic region. As a result, it was determined that a multi-ethnic educational environment is a certain sum of the mental state of the subjects of multicultural interaction.

Keywords: cultural intelligence, strategies of intercultural interaction, teachers, students, ethnic identity, communication skills, the ability of self-government, a positive multi-ethnic educational environment.

Сегодня ведущей тенденцией развития современного общества является стремление к взаимопониманию, солидарности, эффективному сотрудничеству и возрождению культурного потенциала каждого этноса на основе своей этнической принадлежности. Закономерно, что на этом фоне рождается внимание к проблемам готовности педагога к реализации своей профессиональной деятельности в условиях полиэтнической образовательной среды и подготовке будущего поколения к жизни в многонациональном обществе, эффективной адаптации в поликультурной среде и к более глубокому изучению культурного наследия народов, включая различные традиции и обычаи, нормы взаимоотношений, национально-психологические особенности и др.

Исходя из того, что поликультурное взаимодействие в диаде «педагог-обучающийся» представляет собой сумму личностных особенностей участников диалога, следовательно, оно всегда имеет место в конкретных условиях: технико-технологических, социально-политических, природных, психологических и культурных [1]. Это указывает на необходимость взаимопонимания между участниками образовательного процесса и выдвигает необходимость развития полиэтнической образовательной среды как одного из возможных инструментов создания успешного учреждения образования через формирование в нём эффективного и благоприятного климата, способствующего всестороннему обучению и самореализации личности, способной к сопереживанию, общению, и содействию по отношению к другим личностям и культурам [2].

В рамках изучаемого вопроса, значимым для исследования является положение о том, что полиэтническая образовательная среда является результатом особого психического состояния её субъектов [3], предполагающего принятие ценностей полиэтнического образования и умения воплощать их в образовательном процессе в новых условиях жизнедеятельности. Это значит, что необходимо участие всех заинтересованных сторон в интериоризации и изучении культурного наследия, результатом которого будет высокий уровень культурного интеллекта педагогов, и как следствие, выбор обучающимися адаптивных стратегий межкультурного взаимодействия.

Цель нашего исследования состояла в раскрытии полиэтнической образовательной среды как особого психического состояния её субъектов. При этом важным составляющим поликультурной образовательной среды является взаимосвязь культурного интеллекта педагогов и стратегий межкультурного взаимодействия обучающихся в условиях полиэтнического региона. Отметим, что в Хабаровском крае проживает порядка 145 национальностей, из них 8 – коренные малочисленные народы Севера.

В качестве эмпирической базы исследования выступили 50 педагогов и 50 обучающихся из которых 25 педагогов и 25 обучающихся из классов с полиэтническим контингентом (МБОУ СОШ № 29 г. Хабаровска) и 25 педагогов и 25 учащихся с русскоязычным контингентом (МБОУ СОШ № 58 г. Хабаровска).

Результаты, проведенного эмпирического анализа результатов исследования при помощи корреляционного анализа с использованием R-критерия Пирсона позволил определить, что в полиэтнической образовательной среде существует взаимосвязь между культурным интеллектом педагога и выбором стратегий межкультурного взаимодействия обучающихся, проявление которой будет зависеть от различного рода содержания убеждений и проявления отношения к представителям своей и других этнических групп, а также в наличии со-

циальной дистанции или готовности к взаимодействию с людьми разных национальностей.

Так, респонденты из школы с полиэтническим контингентом обучающихся, находясь в поликультурной среде, опираясь на полученные знания о культурных особенностях, начинают определенным образом адаптироваться к той или иной культуре, регулировать и «перенастраивать» собственное мышление с тем, чтобы выстроить более эффективную стратегию поведения во взаимодействии с представителями других культур. Кроме того, у респондентов можно отметить высоко уровня мотивации на изучение других культур, стремление понимать их и вступать с ними во взаимодействие. Таким образом, они способны входить в мир иной культуры, сохраняя при этом самобытность своей национальной принадлежности и возможность устанавливать связи между различными культурными системами, сохраняя при этом целостность собственной культурной идентичности, что предполагает способность и возможность приумножать общекультурные ценности посредством единения межкультурных различий.

Респонденты из школы с русскоязычным контингентом обучающихся знают, понимают обычаи, ценности и нормы в различных культурах. Кроме того, они осознают и понимают существующие в разных культурах особенности социальных отношений, специфику экономического устройства и правовых систем. Однако, они предпочитают либо игнорировать чужую культуру в пользу собственной; либо находится «на грани» двух культур, ни в одной, из которых, не чувствуя себя комфортно. Это может быть следствием отсутствия возможности или интереса для поддержания культурной идентичности из-за вынужденных или навязанных культурных потерь и отсутствия желания установления отношений с окружающим обществом. В такой ситуации респонденты оказываются неспособными удовлетворить противоречивые требования соответствующих референтных групп, что может привести к серьезным нарушениям адаптации и росту психологического напряжения.

Таким образом, можно рассуждать о благоприятном варианте развития личности с учетом представителей разных культур в образовательном учреждении.

Полученные данные подверглись математико-статистической обработке, а именно анализу достоверности различий по параметрическому t-критерию Стьюдента. Данный критерий позволяет установить статистически достоверные различия изучаемых показателей испытуемых и провести сравнительный анализ групп респондентов.

Сравнение эмпирически полученных параметрических t-критериев Стьюдента сравнивались с критическим значением ($t_{кр.}$) для данного числа испыту-

емых, которое бралось из специальной таблицы при уровне статистической значимости $p \leq 0,05$. Полученные экспериментальные значения критерия Стьюдента были больше $t_{кр.}$, следовательно, это позволяет нам принять альтернативную гипотезу и сделать вывод о том, что существуют статистически значимые различия в средней выраженности в группах респондентов следующих личностных параметров: компонентов культурного интеллекта, стратегий межкультурного взаимодействия, типов этнической идентичности, компонентов способности самоуправления и коммуникативных умений.

Следовательно, полученные результаты указывают на то, что важным условием развития культурного интеллекта педагогов является наличие в общеобразовательном учреждении благополучной полиэтнической образовательной среды. Обсуждение условий ее формирования показывает, что системообразующим основанием как культурного интеллекта и межкультурной компетентности является признание права на быть другим как отдельного индивида, так и этноса, и национальной культуры.

Таким образом, полиэтническая образовательная среда является некоторой суммой психического состояния субъектов поликультурного взаимодействия – носителей разных культур, создающих условия для накопления и трансформации разнообразного опыта и смыслообразующей активности личности. В полиэтнической образовательной среде в процессе обучения, самовыражения и саморазвития личность совершенствуется в своем личностном предназначении и получает способность интегрировать в своей деятельности разные культурные значения, сферы, смыслы, преобразаясь в носителя межкультурного сознания [4].

Литература

1. Андреева И.В., Балобанова Л.А. Межкультурная коммуникация / И.В. Андреева, Л.А. Балобанова – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2011. – 96 с.
2. Мельник О.А. Концепция поликультурной образовательной среды: характеристики, психологические особенности и ценности / О.А. Мельник // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – 2019. – № 2. – С. 55–61.
3. Ткаченко Н.В. Психологическое сопровождение поликультурного образования / Н.В. Ткаченко. – М.: МПГУ, 2016. – 116 с.
4. Янчук В.А. Экокультурная образовательная среда: формирование и развитие / В.А. Янчук. – 2013. – № 1. – С. 69–71.

Авторы: **Веденина Валерия Константиновна**, г. Хабаровск, Тихоокеанский государственный университет, студент 5 курса, koleta1@mail.ru.

Кулеш Елена Васильевна, г. Хабаровск, Тихоокеанский государственный университет, доцент кафедры психологии, кандидат психол. наук, resurs-sentr@mail.ru.

САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ СИТУАЦИЯХ

SELF-ASSESSMENT OF THE MENTAL STATES OF STUDENTS IN VARIOUS LEARNING SITUATIONS

Велиева С.В.
Velieva S.V.

Аннотация. В статье представлены результаты изучения специфики психических состояний обучающихся, возникающих в различных жизненных ситуациях (в обычных ситуациях, ситуациях аудиторных занятий, в ситуациях с неопределенным исходом). Установлено, что по мере повышения неопределенности ситуации снижается эффективность всех сторон психических состояний: сферы переживания, физиологических и психических процессов, продуктивности поведения.

Ключевые слова: психические состояния, обучающиеся, ситуация неопределенности, рельеф.

Annotation. The article presents the results of studying the specifics of the mental states of students that arise in various life situations (in ordinary situations, in classroom situations, in situations with an uncertain outcome). It has been established that as the uncertainty of the situation increases, the effectiveness of all aspects of mental states decreases: the sphere of experience, physiological and mental processes, the productivity of behavior.

Keywords: mental states, students, situation of uncertainty, relief.

Интенсификация учебной нагрузки, изменение формата обучения, внедрение программ углубленного изучения дисциплин повышает интерес к ресурсам личности обучающегося. Учебная деятельность обучающихся вуза сопряжена с необходимостью усвоения значительного объема информации, овладения универсальными и профессиональными компетенциями при сохранении здоровья, необходимости регуляции баланса физического и психического состояния в условиях сложной и интенсивной умственной работы. Представляется, что оптимальный образовательный процесс не должен вызывать переутомление и другие негативные психические состояния.

В психологической науке чаще изучалась проблема обеспечения результативности образовательного процесса с учетом личностных особенностей обучающихся (Н.А. Буравлева, С.А. Богомаз) [1]. Между тем готовность личности справляться с растущими нагрузками обеспечивается особенностями психических состояний, формирующих фон для любой деятельности.

Целью настоящего исследования явилось выявление специфики психических состояний обучающихся, возникающие в различных жизненных ситуациях (в обычных ситуациях, ситуациях аудиторных занятий (лекции, практические), в ситуациях с неопределенным исходом (экзамен).

Для выявления особенностей проявлений структурных компонентов психических состояний 132 обучающихся характеризовали выделенные состояния в каждой из ситуаций, отвечая на опросник А.О. Прохорова «Рельеф психических состояний» [2]. Структурные компоненты психических состояний (физиологических и психических процессов, сферы переживания и поведения) распределялись по степени выраженности: высокая (8–11 баллов), средняя (4–7 баллов) и низкая (0–3 балла).

Показатели психических состояний респондентов *в повседневных обычных ситуациях* соответствуют высокому и достаточному уровню их мобилизующих компонентов. Эти состояния проявляются через активность психических процессов (четкости, осознанности восприятия (9,96), памяти (9,92), эмоциональных процессов (9,19), воображения (9,88), представлений (9,77), мышления (9,67), внимания (9,59), волевых процессов (9,44), речи (9,40)). Менее всего осознаются в обыденных ситуациях параметры ощущения (7,48). Среди физиологических процессов отмечается повышенная координация движений (9,75), несколько повышенное состояние мышечного тонуса и двигательной активности (по 9,12), вовлеченности сердечно-сосудистой системы (9,03). Потоотделение (8,29), температурные ощущения (8,19) и кожные покровы (7,51) соответствуют средним значениям. Сфера переживания характеризуется веселостью (9,60), оптимистичностью (9,81), задорностью (8,89), активностью переживаний (9,52), бодростью (9,39) и бойкостью (9,20).

Показатели поведения характеризуются высокой управляемостью (10,08), адекватностью (10,12), продуманностью (9,83), уверенностью (9,73), устойчивостью (9,67), активностью (9,51), последовательностью (9,49), открытостью (9,37), размеренностью (8,93), средний уровень напряженности (6,73).

На *аудиторных занятиях* наиболее подвержены отрицательным влияниям выделительная система (7,07), органы дыхания (7,87), желудочно-кишечный тракт (7,41), сердечно-сосудистая система (7,95). Это может быть связано с необходимостью занимать статичное положение при сохранении произвольного внимания достаточно длительное время. Продуктивность психических процессов

остается также стабильной: сохраняется достаточное внимание (7,71), понимание сути вещей (7,97), восприимчивость к внешним воздействиям (7,55), уверенность и активность (7,65). По сравнению с обычной ситуацией растут показатели мышления (8,21), речи (8,57), памяти (8,6). По сравнению с обычной ситуацией в эмоциональной сфере переживания оказываются более стабильными и ровными, приближенными к равновесным: тоскливость – веселость (6,24), грусть – оптимистичность (6,32), печаль – задорность (6,39), пассивность – активность (7,67), сонливость – бодрость (8,11), вялость – бойкость (8,00), опускает – поднимает (6,76), напряженность – раскрепощенность (6,11), тяжесть – легкость (6,83), скованность – раскованность (7,05). Поведенческие характеристики психических состояний в аудиторной ситуации во многом схожи с подобными проявлениями с ситуациями с неопределенным исходом (на экзамене). Отличием является только большая управляемость (8,28), адекватность (8,81), продуманность (8,19), активность (7,91), последовательность (7,77), размеренность (7,29), мобилизованность (7,24), устойчивость (8,35) и уверенность (8,75), открытость (7,57) и расслабленность (6,59). Отметим, что состояния на аудиторных занятиях характеризуются сохранением достаточной силы, энергичности, спокойствия, стремления к действию, мобилизующие и демобилизующие факторы уравновешены в большей степени, чем в обычных и в ситуации с неопределенным исходом.

В *ситуации экзамена* все психические процессы снижают свою продуктивность, однако, сохраняются в пределах нормативных значений: память (7,99), мышление (7,67), воображение (7,52), особенности представлений (7,41), четкость, осознанность восприятия (7,28), речь (7,21), волевые процессы (7,04). Значительно снижаются: внимание (6,75), чувствительность к внешним воздействиям (6,08) и эмоциональные процессы (5,84). Это означает, что появляется отвлекаемость, снижается чувствительность к внутренним ощущениям и внешним воздействиям, эмоциональные процессы притормаживаются и меньше осознаются, появляется легкая истощаемость и уязвимость к негативным воздействиям. Физиологические реакции также ухудшаются (особенно в сравнении с обычных ситуаций): координация движений (7,49), сердечно-сосудистая система (7,40), состояние мышечного тонуса (7,37), ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта (7,21), проявления со стороны органов дыхания (7,12), состояние слизистой оболочки полости рта (7,08), двигательная активность (6,89), температурные ощущения (6,84), состояние потовыделения (6,81), окраска кожных покровов (6,76). В сфере переживания обнаруживается тоскливость (4,99), грусть (5,09), печаль (4,93), средний уровень активности (6,31) и бодрости (6,95), бойкости (6,43), ощущение опускания рук (5,95), повышение напряженности (5,89) и тяжести (5,71), увеличение скованности (6,20). Стоит отметить, что характеристики сферы переживаний регистрируются в значениях, чуть ниже нормы.

Большинство респондентов считают свое поведение в период экзамена соответствующим ситуации (6,55), активным (6,55), последовательным (6,95), размеренным (6,87), продуманным (7,89), управляемым (8,41), адекватным (8,76), напряженным (6,59), в меру устойчивым (7,79) и уверенным (7,86), открытым (7,16).

Таблица 1

Распределение показателей компонентов психических состояний в разных ситуациях («Рельеф психического состояния») в средних значениях

№	Компоненты психических состояний	Обычная ситуация	Ситуация аудитор.	Ситуация экзамена	Среднее значение частот (\bar{x})	Динамика
1	Психические процессы	9,42	7,88	7,07	8,2	-2,35
2	Физиологические реакции	8,69	7,78	7,11	7,9	-1,58
3	Переживания	9,08	6,91	5,89	7,3	-1,78
4	Поведение	9,35	8,00	7,44	8,3	-1,05

Распределение показателей компонентов психических состояний в разных ситуациях (табл. 1) указывает на вовлеченность в формировании психических состояний поведенческих особенностей (8,3), психических процессов (8,2), физиологических реакций (7,9) и переживаний (7,3). Рост неопределенности ситуации значительно ухудшает показатели психических процессов (на 2,35) и сферы переживаний (на 1,78). Меньше всего подвергаются деструктивным воздействиям физиологические реакции (изменяются на 1,58) и поведенческие особенности (на 1,05).

В сравнении с повседневной ситуацией по мере повышения неопределенности ситуации имеют место ухудшение всех сторон психических состояний: сферы переживания (с 9,08 до 5,89), физиологических (с 8,69 до 7,11) и психических (с 9,42 до 7,07) процессов, эффективности поведения (с 9,35 до 7,44).

Отметим, что состояния *на аудиторных занятиях* характеризуются сохранением достаточной силы, энергичности, спокойствия, стремления к действию, мобилизующие и демобилизующие факторы уравновешены в большей степени, чем в обычных и в ситуации с неопределенным исходом.

Демобилизующие показатели психических состояний *в ситуациях с неопределенным исходом* (на экзамене) повышаются, а мобилизующие снижают-

ся. В такой ситуации заметно страдает сфера переживания (ухудшается на 1,02), психические (на 0,81) и физиологические (на 0,2) процессы и эффективность поведения (на 0,56).

Литература

1. Буравлева Н.А., Богомаз С.А. Личностные особенности студентов как прогностические характеристики их готовности к инновационной деятельности / Н.А. Буравлева, С.А. Богомаз // СПЖ. – 2020. – № 76. – С. 155–180.

2. Прохоров А.О. Психология состояний / под ред. А. О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

Автор – **Велиева Светлана Витальевна**, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, доцент кафедры возрастной, педагогической и специальной психологии, кандидат психологических наук, stlena70@mail.ru.

СОСТОЯНИЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОЙ СЕДАЦИИ И АМНЕЗИЯ: В ПОИСКАХ МЕХАНИЗМОВ ЗАБЫВАНИЯ

STATE OF DRUG SEDATION AND AMNESIA: IN THE SEARCH OF FORGETTING MECHANISMS

Взорин Г.Д., Чураков В.О., Букин А.М.

Vzorin G.D., Churakov V.O., Bukinich A.M.

Аннотация. Рассматривается взаимосвязь индуцируемых медикаментозно (седативными препаратами) состояний сознания, а также факторов эмоционального и когнитивного состояния с эффективностью вербальной эпизодической памяти. Показано, что характерный для данных препаратов амнезогенный эффект частично объясняется нарушением функции удержания материала в кратковременной памяти, связанным с измененным состоянием сознания. Депрессивное состояние оказалось снижающим воспроизведение и узнавание в ситуациях отсутствия седативных препаратов. Состояние тревоги, а также когнитивный статус не оказали значимого влияния на эффективность воспроизведения и узнавания материала.

Ключевые слова: память, амнезия, седация, эмоциональное состояние, пропофол, дексдор

Abstract. Article explores the relation of mental states, induced by sedatives, emotional and cognitive states to the productivity of verbal episodic memory. The

amnesic effect of sedatives is confirmed and partly explained via disfunction of stimuli retention in short-term memory. Depressive state turned up to decline memory performance in no-sedative cases. However, anxious and cognitive states appeared not to influence the effectiveness of stimuli recall.

Keywords: memory, amnesia, sedation, emotional state, propofol, dexdor.

Широко применяемые в анестезиологической практике седативные препараты зачастую помимо снижения тревожности и индукции медикаментозного сна обладают амнестическим эффектом [1, 2]. Хорошо документирован амнестический эффект пропофола [1, 5], проявляющийся в существенном снижении формирования эксплицитной памяти о событиях, имевших место в течение периода инфузии препарата при относительной сохранности имплицитных мнемических следов [4]. Сходным, хотя и менее изученным в этом плане является дексмететомидин («Дексдор») [3]. При этом недостаточно внимания уделяется психологическим механизмам функционирования памяти пациентов, комплексное состояние которых в ходе операции обусловлено как специфическим изменением сознания, индуцированного медикаментозным воздействием, так и стрессовым эмоциональным состоянием, характеристики которого зависят от личностных и когнитивных особенностей. Мы предполагаем, что на разных этапах проведения хирургической операции в силу различий характеристик состояний испытуемого данные компоненты общего состояния будут по-разному влиять на последующую мнемическую продуктивность. Настоящее исследование имеет целью эмпирическую диссоциацию эмоциональных, когнитивных и фармакологических компонентов состояния в ходе операции и изучение их взаимосвязи с эффективностью вербальной эпизодической памяти.

Сформулируем основные гипотезы исследования:

1. Реплицируется амнестический эффект пропофола и дексмететомидина: пациенты, получающие во время операции седативное воздействие, будут значительно хуже воспроизводить через сутки предъявленный во время седации материал по сравнению с контрольной группой без седации.

2. В амнестический эффект данных препаратов вносит вклад обусловленное их воздействием снижение способности пассивно удерживать материал в кратковременной памяти на период отвлечения внимания. Снижение уровня воспроизведения сразу после отвлечения будет объяснять существенную часть дисперсии результатов тестов памяти через сутки после операции.

3. Влияние фактора дефицита кратковременной памяти проявится только для материала воспринятого в интервале воздействия препарата (поскольку это состояние вызывается им), в то время как до и после его введения значимы будут факторы эмоционального состояния (тревоги и депрессии) и общего состо-

яния когнитивных функций. При этом фактор эмоционального состояния не будет оказывать влияния на мнемическую продуктивность в период введения препаратов благодаря их анксиолитическим свойствам.

В исследовании приняли участие 80 человек (30 женщин). Средний возраст – 43,8 года ($SD = 14,2$). Всем участникам исследования проводилась хирургические операции с применением спинальной анестезии на нижней части тела, что сохраняло возможность продуктивного контакта с экспериментатором. Были созданы 3 группы: 1) контрольная – только спинальная анестезия ($N=27$), 2) экспериментальная группа 1 – спинальная анестезия + седация препаратом «Пропофол» ($N=27$), 3) экспериментальная группа 2 – спинальная анестезия + седация препаратом «Дексдор» ($N=26$).

Оценка продуктивности памяти проводилась на вербальном материале 15 сбалансированных по частотности слов. Участники получали задание на запоминание слов во время проведения хирургической операции. Тесты на активное воспроизведение и узнавание среди дистракторов (всего 10) проводились через сутки после операции. В тесте на активное воспроизведение фиксировались и правильные ответы, и привнесения. Результат теста на узнавание анализировался с поправкой на выбранные дистракторы.

Оценка эмоционального состояния осуществлялась за день до назначенной операции при помощи Госпитальной шкалы тревоги и депрессии (HADS). Когнитивный статус оценивался Монреальской шкалой оценки когнитивных функций (MoCA).

Предъявление стимульного материала состояло из трех этапов. Первый этап проходил в первые 15 минут операции. После введения спинальной анестезии и до введения седативных препаратов в наушники дважды подавался набор из пяти слов. После каждого предъявления пациент должен был эти слова повторить.

Второй этап начинался в тот момент, когда пациентам из экспериментальных групп вводился седативный препарат. Контрольная группа препарат не получала. На втором этапе пациентам также дважды повторялись в наушники 5 слов, задачей было их повторить. Однако затем экспериментатор отвлекал пациента беседой на несколько минут и повторно просил повторить только что предъявленные 5 слов.

Третий этап начинался после прекращения инфузии седативного препарата. Ввиду его быстрого выведения из метаболизма уровень бодрствования пациентов повышался. В этот момент через наушники дважды предъявлялись очередные 5 слов, которые нужно было повторить.

Спустя сутки после завершения операции участников просили воспроизвести все слова. После фиксации ответов давался бланк, включавший целевые слова и дистракторы и проводился тест на узнавание.

Для анализа различий в воспроизведении и узнавании использовался многофакторный дисперсионный анализ. Факторами выступили группа и этап предъявления материала, независимой переменной – воспроизведение или узнавание. Отсроченное воспроизведение после отвлечения на 2-м этапе и привнесения оценивались с помощью однофакторного дисперсионного анализа. Для оценки возможного вклада различных предикторов в воспроизведение материала было построено несколько регрессионных моделей с различными наборами предикторов (группа, когнитивный статус, эмоциональное состояние, отсроченное воспроизведение слов после отвлечения). Упомянутые предикторы также вошли в регрессионные модели, где независимой переменной выступили привнесения испытуемых в отсроченное воспроизведение на втором этапе после отвлечения, а также привнесения на финальном этапе тестирования воспроизведения всего материала (3-й день).

В соответствии с гипотезой 1, пропофол и дексдор оказали выраженное амнестическое воздействие на материал, предъявленный на 2 и 3 этапах. Факторы препарата и фактор этапа значимы как для воспроизведения, так и для узнавания: $F(2, 80) = 78.64, p < 0.001$ и $F(2, 80) = 69.5, p < 0.001$ и, наблюдается значимое их взаимодействие $F(4, 80) = 5.23, p = 0.001$ и $F(4, 80) = 10.23, p < 0.001$. При попарных сравнениях видно, что для материала, предъявленного на втором и третьем этапах под воздействием препаратов, воспроизведение снижено для обоих препаратов по сравнению с контрольной группой (все уровни значимости с поправкой $p \leq 0.05$).

В соответствии с гипотезой 2 на втором этапе процент объясненной дисперсии фактором продуктивности отсроченного воспроизведения оказался выше, чем на 1 и 3 этапах: для воспроизведения он составил 35 % ($p < 0.001$), для узнавания – 54.4 % ($p < 0.001$). Вклад в объясняемую дисперсию фактора состояния депрессии незначим. Зато значимым оказался фактор препарата (группы): для воспроизведения процент объясненной дисперсии этим фактором составил 12 % ($p < 0.001$), для узнавания – 4.8 % ($p = 0.004$).

Анализ предикторов воспроизведения и узнавания материала через сутки после операции частично подтвердил гипотезу 3. На первом и третьем этапах оказался значимым вклад субшкалы депрессии и количества, повторенных после отвлечения во время операции слов. Объем объясненной дисперсии шкалой депрессии на 1-м этапе для воспроизведения составил 9.2 % ($p = 0.007$), для узнавания – 7.3 % ($p = 0.018$); на 3-м этапе для воспроизведения – 5.6 % ($p = 0.036$), для узнавания – 10.7 % ($p = 0.004$). Объем объясненной дисперсии количеством правильно повторенных слов после отвлечения во время операции на 1-м этапе для воспроизведения составил 5.6 % ($p = 0.043$); на 3-м этапе для воспроизведения – 6.9 % ($p = 0.036$), что меньше, чем для 2-го этапа. Вклад дан-

ного предиктора в узнавание оказался незначим. Данные МоСА значимо не повысили объяснительные возможности модели ($p = 0.867$ для воспроизведения и $p = 0.511$ для узнавания).

Таким образом, в нашем исследовании был реплицирован хорошо известный амнестический эффект пропофола и декседора, причем благодаря диссоциации влияния различных состояний и собственно механизмов нарушения консолидации удалось уточнить механизмы данного эффекта. Седативные препараты снижают депрессивное эмоциональное состояние пациентов и связанные с ним амнестические эффекты, которые проявляются до и после седации. Однако сами по себе эти препараты существенно снижают мнемическую эффективность, и происходит это не только за счет описанных ранее механизмов модуляции консолидации, но и за счет индуцированного ими состояния расторможенности внимания, приводящего к нарушению функционирования кратковременной памяти еще на этапе кодирования информации.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 19-29-07069*

Литература

1. Сорокина Е.Ю. Пропофол в современной поликомпонентной общей анестезии / Е.Ю. Сорокина // Медицина неотложных состояний. – 2014. – № 3 (58). – С. 69–75.
2. Glannon W. Anaesthesia, amnesia and harm / W. Glannon // Journal of medical ethics. – 2014. – Vol. 40. – № 10. – P. 651–657.
3. Hayama H.R. et al. Event-related functional magnetic resonance imaging of a low dose of dexmedetomidine that impairs long-term memory / H.R. Hayama // Anesthesiology. – 2012. – Vol. 117. – № 5. – P. 981–995.
4. Quan X. et al. Propofol and memory: a study using a process dissociation procedure and functional magnetic resonance imaging / X. Quan // Anaesthesia. – 2013. – Vol. 68. – № 4. – P. 391–399.
5. Walsh C.T. Propofol: milk of amnesia / C.T. Walsh // Cell. – 2018. – Vol. 175. – № 1. – P. 10–13.

Авторы: **Взорин Глеб Дмитриевич**, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, студент 6 курса, g.vzarin@mail.ru.

Чураков Вячеслав Олегович, г. Москва, Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова, churakovslava1@gmail.com.

Букинич Алексей Михайлович, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, студент 6 курса
aleksey.bukinich@mail.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЙ НАРУШЕННОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS CONDITIONS OF EATING DISORDERS IN ADOLESCENCE

Волоскова Н.Н., Пшеничная Я.А.
Voloskova N.N., Pshenichnaya Y.A.

Аннотация. В статье дано определение понятий пищевого поведения, здорового пищевого поведения и состояний нарушенного пищевого поведения, анорексии и булимии. Описаны привычки пищевого поведения в онтогенезе развития ребенка, механизмы травматизации в воспитании детей и появление расстройств пищевого поведения. Представлены результаты собственных исследований.

Ключевые слова: пищевое поведение, здоровое пищевое поведение, пищевые привычки, состояние нарушенного пищевого поведения, анорексия, булимия, психическое состояние.

Abstract. The article defines the concepts of eating behavior, healthy eating behavior and condition of eating disorders, anorexia and bulimia. Dietary habits in child development ontogeny, traumatization mechanisms in child-rearing and the appearance of eating disorders are described. Results of original research are presented.

Keywords: eating behavior, healthy eating behavior, eating habits, condition of eating disorders, anorexia, bulimia, mental condition.

Интерес к исследованию смысла тела растет на протяжении последних 20 лет, особенно актуализируется эта тема в период пандемии. Безусловно, это отражает насколько в современном обществе важно само тело и возможность воздействия на него, которое происходит с одной стороны в широком социальном контексте (например, фитнеса и эстетической медицины), а с другой стороны на биологическом уровне. Состояния нарушенного пищевого поведения стали распространёнными клиническими картинами не только у взрослых людей, но и среди подростков. Сегодня люди, которые обращаются за терапевти-

ческой помощью, меньше страдают от последствий неразрешенных конфликтов, чем от вопросов касательно широких областей их идентичности.

Поскольку пищевые привычки закладываются в детстве, необходимо знать причинные факторы с целью разработки эффективных стратегий по формированию здорового пищевого поведения. Пищевая потребность играет важнейшую роль в первые годы жизни человека с точки зрения формирования эмоциональной привязанности и базового доверия к миру. Ощущение сытости, блаженства и защищенности в переживании ребенка оказываются связанными между собой. Для взрослого человека ощущение сытости будет равнозначно нахождению в безопасности, а удовлетворение желания поесть неосознанно способствовать редукции страхов и отрицательных психических состояний. В связи с этим здоровое пищевое поведение становится возможным только в ситуации безоговорочной поддержки матерью своего ребенка, которая выражается в том числе в умении матери чувствовать потребность младенца в питании. Однако могут возникать ситуации нарушенного пищевого поведения. Новорожденного может приводить к различным нарушенным поведенческим реакциям (резкие смены эпизодов продолжительного плача, апатия и прочее). Нарушенное пищевое поведение может возникать и в другой ситуации, когда при первых сигналах плача мать незамедлительно приступает к кормлению ребенка. В результате младенец научается использовать пищу как средство достижения различных целей (в этом возрасте речь, прежде всего, идет о комфорте, любви и ласке). В дальнейшем взрослый может использовать переедание в качестве механизма, защищающего индивида от различных угроз и помогающего справляться с различными препятствиями [1].

В период пандемии, перехода к дистанционным формам работы и общения обостряется отношение к пищевому поведению (бесконтрольное употребление жирного, соленого, острого), что быстро увеличивает массу тела.

Социальная и медицинская значимость исследуемой проблемы определяется также и тем фактом, что среди всех психических расстройств максимальная смертность пациентов от естественных и неестественных причин наблюдается при состояниях нарушенного пищевого поведения. С.М. Джурард считает ожирение главной проблемой США, связанной с внешностью. Л.П. Ульман и Л. Краснер утверждают, что переедание может символизировать «прогрессирующее самоубийство». Излишний вес вызывает одышку, повышенную утомляемость, патологию суставов, повышенное АД, сердечные приступы, патологию внутренних органов и повышенный риск диабета [3].

Г.В. Старшенбаум указывает, что пищевая зависимость или расстройства пищевого поведения включают нервную анорексию (F-50) и булимию (F-50.2) [4].

Нервную анорексию характеризует наличие следующих признаков: 1) отказ от поддержания веса на уровне минимального для данного роста и возраста; 2) сильный страх прибавить в весе, вопреки недостаточному весу; 3) нарушенное восприятие тела и отрицание серьезности проблемы снижения веса; 4) аменорея у половозрелых женщин, снижение либидо и потенции у мужчин [4].

Нервная булимия распространена среди истероидных девушек, многие из которых ранее болели нервной анорексией. Расстройство проявляется в виде тайных приступов переедания высококалорийной пищи с последующим опорожнением желудочно-кишечного тракта для предотвращения увеличения массы тела, которая возрастает из-за переедания [4].

Булимия (МКБ-10) проявляется следующими признаками: 1) два и более эпизодов компульсивного переедания в неделю на протяжении трех месяцев; 2) постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к пище; 3) недовольство собственной полнотой, болезненный страх ожирения; 4) попытки предотвратить прибавку в весе с помощью искусственно вызываемой рвоты, клизм, периодического голодания, приема слабительных, мочегонных, препаратов щитовидной железы, средств, снижающих аппетит [4].

В психоаналитической литературе состояния нарушенного пищевого поведения ассоциируются с травматизацией при которой жертва совершенно беспомощна. У пациентки с анорексией, например, может быть амбивалентное отношение к родителям после пережитого в раннем детстве и не переработанного физического насилия с их стороны. Для них характерны зависимость от членов семьи. Соперничество с сиблингами и страх расставания с близкими, который, как правило, актуализируется вследствие смерти бабушки или дедушки. Развода родителей, ухода брата или сестры из родительского гнезда [2].

Булимия обычно развивается в связи с межличностным конфликтом в семейной, сексуальной или учебно-профессиональной сфере, вхождением в новый коллектив; нередко дезадаптация возникает во всех сферах жизни [4].

Нами было проведено исследование характерных психологических особенностей личности с состояниями нарушенного пищевого поведения. Исследовательский этап был организован среди студентов на базе Северо-Кавказского федерального университета г. Ставрополя. Выборка включала в себя 10 девушек, страдающих анорексией и 32 девушек, страдающих булимией.

Для осуществления исследования были использованы следующие методики: 1. Методика «Шкала тревожности Бека»; 2. Методика «Экспресс-диагностика уровня самооценки» Н.П. Фетискина; 3. Методика «Исследование самоотношения к образу физического Я» А.Г. Черкашиной.

Статистическая обработка результатов методик осуществлялась с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

В ходе исследования тревожности, как психологической особенности испытуемых с булимией и анорексией по методике Бека, нами были получены следующие результаты. Для 60 % респондентов с булимией характерна средняя степень тревоги. У 10 % исследуемых была выявлена низкая степень. 30 % респондентов с булимией показали высокую степень тревоги. Для 40 % испытуемых с анорексией характерна средняя степень тревоги. Для такого же процента респондентов (40 %) характерна высокая степень тревоги. Низкая степень тревоги была обнаружена у 20 % исследуемых.

Таким образом, можно говорить о том, что респондентам с булимией и анорексией присуща преимущественно средняя степень выраженности тревоги, однако, нами наблюдается дисперсия в сторону высокой степени тревожности. Далее, в ходе исследования, с помощью методики экспресс-диагностики самооценки, нами были получены следующие данные. 60 % респондентов с булимией присуща нормальная самооценка. У 10 % исследуемых была выявлена завышенная самооценка. Для 30 % респондентов с булимией была выявлена характерная заниженная самооценка. При анорексии девушки оценивали себя либо как «идеальную» 60 %, либо как толстую, безобразную, считая себя безвольной и отвратительной 40 % (заниженная самооценка). Таким образом, выраженными психологическими особенностями испытуемых, страдающих анорексией и булимией, являются склонность к повышенной тревожности и заниженной самооценке.

В ходе исследования самоотношения к образу физического «Я» по методике Черкашиной, нами были получены следующие результаты. Для респондентов с булимией: по шкале самоотношения к своим физиологическим характеристикам для 50 % респондентов характерны средние оценки своих физиологических характеристик. Они властны, уверены в себе, стремятся подавлять окружающих их сокурсников своим солидным видом. Для второй половины респондентов (50 %) характерны низкие оценки своих физиологических характеристик. У них снижено настроение из-за стыда за свою полноту и депрессивного настроения.

Для респондентов с анорексией нами были получены результаты: По шкале самоотношения к своим физиологическим характеристикам для 50 % респондентов характерны средние оценки своих физиологических характеристик, убеждения в том, что их критически разглядывают окружающие, депрессивные переживания преобладают в их настроении. Для 40 % испытуемых характерны низкие оценки своих физиологических характеристик. Они жалуются на свою излишнюю полноту, особенно в области ягодиц, живота, верхней части бедер. Высокие оценки социальных характеристик характерны для 10 % респондентов.

По шкале самоотношения к своим функциональным характеристикам для 70 % респондентов характерны средние оценки. 30 % испытуемых оценили низко свои функциональные характеристики. Высоких оценок по данной шкале обнаружено не было.

По шкале самоотношения к своим социальным характеристикам для большей части респондентов (70 %) характерны средние оценки. 10 % респондентов оценили свои социальные характеристики низко. В свою очередь, 20 % респондентов поставили высокие оценки своим социальным характеристикам.

Был проведен корреляционный анализ результатов всех методик, который дал нам следующие результаты. Выявлена значимая корреляция (-0.653**) между шкалой «Тревожность» и шкалой «Физиологические характеристики», свидетельствующая о том, что чем выше тревожность, тем ниже человек оценивает свои физиологические характеристики. Также, была выявлена значимая прямая корреляция (0.452*) между шкалой «Самооценка» и шкалой «Социальные характеристики», свидетельствующая о том, что чем ниже самооценка человека, тем ниже он оценивает свои социальные характеристики. Результаты исследования позволяют утверждать, что в период пандемии осложняются состояния пищевого поведения у молодых людей, необходима психологическая помощь, разработка рекомендаций психологической профилактики этой группе студентов.

Литература

1. Залыгина Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина – Минск, 2004. – 195 с.
2. Корсини Р., Ауэрбаха А. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбаха – СПб., 2003. – 1096 с.
3. Крылов В.И. Пограничные психические расстройства с нарушениями пищевого поведения / В.И. Крылов – СПб., 1995. – 46 с.
4. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум – М.: Когнито-Центр, 2006. – 366 с.

Авторы: **Волоскова Наталья Николаевна**, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии и психологии личности СКФУ, voloskova.vnn24@yandex.ru.

Пшеничная Яна Андреевна, г. Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет, студентка 4 курса, yana.pschenichnaya@gmail.com.

МЕНТАЛЬНЫЕ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ

MENTAL REPRESENTATIONS OF MOTIVATION IN STUDENTS

Втюрина Т.А.

Vtyurina T.A.

Аннотация. В статье обозначена проблема значимости изучения субъективной формы видения мотивации. Цель статьи – раскрыть содержание и структуру ментальных репрезентаций мотивации в научном и обыденном сознании. Представлена четырехкомпонентная концептуальная схема ментальных репрезентаций мотивации, раскрывающая содержание концепта мотивации в ее сущностных, функциональных, структурных и рефлексивных классах категорий. Установлено, что в научном сознании мотивация определяется сущностно, в обыденном сознании прежде всего, в ее функционировании.

Ключевые слова: ментальная репрезентация, мотивация, психологическое познание, научное сознание, обыденное сознание.

Abstract. The article outlines the problem of the significance of studying the subjective form of seeing motivation. The purpose of the article is to reveal the content and structure of mental representations of motivation in scientific and everyday consciousness. A four-component conceptual scheme of mental representations of motivation is presented, revealing the content of the concept of motivation in its essential, functional, structural, and reflexive classes of categories. In the scientific mind, motivation is determined essentially, in ordinary consciousness first, in its functioning.

Keywords: mental representation, motivation, psychological knowledge, scientific consciousness, ordinary consciousness.

Анализ современных трендов в развитии образования дает основание утверждать, что наблюдается смещение акцента с дидактики (как учить) на “Learning to Learn” (как учиться). Любому субъекту образовательного процесса важно иметь знание о своих психических состояниях, психических процессах и возможностях управления собственным познанием [6].

Сегодня актуализируется запрос общественной практики на управление мотивацией, но управлять можно только тем, что *осознаешь*. К.В. Анохин пишет о том, что осведомленность или осознание «характеризует свойство сознания как активного состояния. Однако оно описывает его уже не со стороны его качественного содержания, а как процесс доступа субъекта к этому качественному содержанию. “Ментальное состояние является сознательно доступным,

если субъект имеет определенный вид доступа к содержанию этого состояния. Точнее, состояние является осознанным, если в силу наличия этого состояния его содержание доступно для вербального сообщения, для рационального вывода и для сознательного контроля поведения” (Chalmers, 2010, с. 503)» [1]. Чем точнее знание о психической реальности, тем успешнее ориентировка в ней, тем больше возможностей связать практические рекомендации относительно феномена с научным знанием о нем.

В связи с этим задачей статьи выступает описание оснований для определения сущностных характеристик и структурной организации ментальных репрезентаций мотивации у студентов.

Исторические корни исследования ментальной репрезентации (МР) связаны с информационным подходом, основным допущением которого была аналогичность процессов психического функционирования и процессов переработки информации. В рамках когнитивного подхода появилась идея о том, что человек способен активно участвовать в познавательном процессе на основе сознательного отбора тех или иных событий (М. Айзенк, Р. Солсо).

Отечественные авторы трактуют понятие МР как позволяющее описать содержание психического отражения и формат, в котором оно происходит. Понятие репрезентация определяется как «представленность», «изображение», «отображение одного в другом или на другое», при этом уточняется, что «речь идет о внутренних структурах, формирующихся в процессе жизни человека, в которых представлена сложившаяся у него картина мира, социума и самого себя» [3, с. 8]. С точки зрения М. А. Холодной, МР являются оперативной формой ментального опыта, зависят от обстоятельств и строятся в конкретных условиях для специфических целей, «являясь специализированной и детализированной умственной картиной события» [5, с. 98].

В изучении содержания и формата психического отражения исследователи в настоящее время ориентируются на основные идеи когнитивной психологии и когнитивной лингвистики. Представим некоторые наиболее значимые из них.

Опираясь на теорию А. Пайвио о двойном кодировании информации (через словесное обозначение и наглядное впечатление) ментальные репрезентации изучают на разных уровнях: ассоциативном, понятийном и образном.

Содержание репрезентаций рассматривается как имеющее категориальную организацию, фиксирующую принадлежность понятия к некоторому семантическому классу (Б.М. Величковский). Разновидности категорий являются результатами научного и обыденного типов познания (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия).

Принципиально важно разграничение картины мира на научную и наивную. Научная картина мира определяется как картина мира с четко очерченными границами категорий, структура компонентов внутри которых упорядочена, а все члены являются равноправными. Наивная картина мира охватывает категории, структура которых может изменяться. (Е.В. Дзюба).

МР имеют полевой принцип организации, то есть в их структуре может быть выделено ядро, ближняя и дальняя периферия. Данная позиция основывается на разработанных в когнитивной лингвистике представлениях о структуре концепта (М.А. Холодная).

Представленные положения актуализируют изучение МР различных психических состояний. Как отмечает А.О. Прохоров, «на сегодняшний день явно недостаточно исследований, целью которых являлось бы изучение и описание содержания репрезентаций состояний, их структуры и динамики, их связи с другими психическими явлениями и конструктами сознания» [4, с. 37].

В данной работе мы попытались выяснить, какая психическая реальность стоит за осмыслением субъектом феномена мотивации и соотнести основные идеи, связанные с мотивацией, в научном и обыденном сознании.

В качестве метода сбора информации о МР мотивации в научном сознании выступил метод контент-анализа определений данного понятия (39 определений), взятых из учебников и учебных пособий для студентов вузов, обучающихся по психологическим направлениям.

Исследование МР мотивации в обыденном сознании проводилось на выборке студентов (N=360). Были применены следующие методы: метод определения понятий, свободный ассоциативный эксперимент; метод рисунка. Студентам предъявлялось слово-стимул «мотивация» и предлагалось 1) сначала нарисовать (изобразить) «мотивацию» так, как они себе ее представляют, 2) затем написать не менее пяти ассоциаций к этому слову, 3) и в завершение дать определение понятия «мотивация».

Полученные в исследовании данные обрабатывались методом контент-анализа, что позволило выявить категориальную организацию репрезентаций; методика прототипического анализа П. Вержеса использовалась для выявления ядерно-периферической структуры МР мотивации.

По результатам анализа была разработана четырехкомпонентная концептуальная схема ментальных репрезентаций мотивации, включающая в себя существенные, функциональные, структурные и рефлексивные классы категорий. В основу разграничения категорий легли идеи рассмотрения мотивации как: 1) целостной характеристики, указывающей на внутреннюю связность явления (*Целостность*); 2) динамической характеристики, указывающей на его процессуальность, изменение, протяженность во времени (*Динамика*); 3) энергетизиру-

ющего момента, раскрывающего понятие «мотивация» через субъективное восприятие, через упоминание о силе, которая формирует и приводит ситуацию в движение (*Энергия*); 4) влияния, указывающего на исходные основания, воздействия внутри процесса, на направленность, обдуманность и последовательность действий (*Влияние*); 5) интерпретации, используемой для истолкования, разъяснения чего-либо (*Интерпретация поведения*); 6) прояснение, кто продуцирует мотивацию и к каким объектам или процессам приложима мотивация (*Носитель мотивации, Объект детерминации*).

Выявлено, что существуют общие и особенные классы категорий, репрезентирующие мотивацию в научном и обыденном сознании (табл.).

Таблица 1

Распределение элементов ядерно-периферической структуры ментальных репрезентаций мотивации понятийного уровня по категориям (% от понятий, преодолевших 5 % барьер упоминания)

Категории/ подкатегории МРМ в научном сознании	%	Категории/ подкатегории МРМ в обыденном сознании	%
Общее значение категорий МРМ в научном и обыденном сознании			
Целостность <i>совокупность, система</i>	9,6	Целостность <i>совокупность</i>	2,7
Динамика <i>процесс, активность, формирование, действие, образование, осуществление</i>	22,3	Динамика <i>достичь/ достигать, выполнение, совершить, делать</i>	16,4
Энергия <i>мотив, побуждение, поддержка, энергетический момент/ импульс, начало</i>	21,7	Энергия <i>побуждение, мотив, стремление, желание</i>	23,1
Влияние <i>направляющее, определяющее, придающее детерминирующее, управляющее, выбор, регуляция, фактор, причины</i>	25,5	Влияние <i>заставляет, цель, направление, причина</i>	14,2
Объект детерминации <i>поведение, деятельность</i>	12,7	Объект детерминации <i>действие, деятельность</i>	23,5

Носитель мотивации <i>человек, индивид, испытуемый, личность</i>	6,4	Носитель мотивации <i>человек</i>	14,4
Специфика значений категорий МРМ в научном сознании			
Интерпретация поведения/действий <i>объясняющих</i>	1,9		
Специфика значений категорий МРМ в обыденном сознании			
		Неопределенность описываемого явления <i>то, что</i>	5,7
Примечание: <i>полужирным курсивом</i> представлены элементы, принадлежащие ядру МР мотивации			

Анализ показывает, что в научном сознании значимо чаще ($p \leq 0,01$) актуализируются элементы сущностного (*Целостность, Динамика*) и функционального (*Влияние*) класса категорий, в обыденном – структурного (*Объект детерминации, Носитель мотивации*). Категория *Энергия* не имеет значимых различий ($p \geq 0,05$) по частоте встречаемости.

В научном сознании ядерные компоненты (*совокупность, процесс, мотив, побуждение*) принадлежат сущностному и функциональному классу категорий, в то время как в обыденном сознании только к функциональному (*побуждение*).

Полученные данные в сочетании с показателями возможных совместных появлений категорий дают возможность спрогнозировать несколько альтернативных схем репрезентирования мотивации в сознании субъекта [2].

Проведенное исследование позволяет наметить перспективы в развитии научных представлений о мотивации, а также может быть полезным в разработке рекомендаций по организации воспитательной работы, расширяющей знания студентов о своих ментальных состояниях, влияющих на возможности управления собой, собственным познанием и поведением.

Литература

1. Анохин К.В. Когнитом: в поисках фундаментальной нейронаучной теории сознания /К.В. Анохин // Журнал ВНД. – 2021. – Т. 71. – № 1. – URL: <https://www.sciencejournals.ru/viewissue/?j=jourvnd&y=2021&v=71&n=1>.

2. Втюрина Т.А., Левченко Е.В. Структурно-уровневая организация ментальных репрезентаций мотивации в обыденном сознании / Т.А. Втюрина,

Е.В. Левченко // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2018. – № 3. – С. 192–202. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/308565>.

3. Ментальная репрезентация: динамика и структура / под ред. А.В. Брушлинского, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. – 320 с.

4. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: теоретические и эмпирические аспекты / А.О. Прохоров // Познание и переживание. – 2021. – Т.2. – № 2. – С. 8–52. – URL: https://inpsycho.ru/roznanie_i_perezhivanie

5. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб., 2002. – 264 с.

6. Hotulainen R., Vinni-Laakso J., Kupiainen S. Development of learning to learn competence across secondary education and its association with attainment in Finnish/Swedish high-stake exit exam / R. Hotulainen, J. Vinni-Laakso, S. Kupiainen // Thinking Skills and Creativity. – 2020. – V. 38. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100738>

Автор – **Втюрина Татьяна Анатольевна**, г. Киров, Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры психологии, usr11182@vyatsu.ru.

**ОСОБЕННОСТИ ИМПУЛЬСИВНОСТИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА
У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ
COVID 19: КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АНАЛИЗ
НА ВЫБОРКАХ ИЗ РОССИИ И БОЛГАРИИ**

**FEATURES OF IMPULSIVITY AND PERFECTIONISM IN INDIVIDUALS
WITH ADDICTIVE BEHAVIOR DURING COVID 19 PANDEMIC:
CROSS-CULTURAL ANALYSIS
ON SAMPLES FROM RUSSIA AND BULGARIA**

Вълчев М.В., Трусова А.В.

Valchev M.V., Trusova A.V.

Аннотация. Целью исследования является изучение взаимосвязи между особенностями импульсивности и перфекционизма и аддиктивного поведения. В исследовании оценивались: употребление алкоголя (AUDIT), употребление наркотиков (DAST-20), импульсивность (BIS-11), перфекционизм (F-MPS), вы-

раженности тревоги и депрессии (HADS), а также алекситимии (TAS-20). Согласно результатам исследования, различные проявления импульсивности и перфекционизма ассоциированы с аддиктивным поведением, что может быть учтено в проведении психологических интервенций, направленных на профилактику химической зависимости.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, импульсивность, перфекционизм, тревога, депрессия, алекситимия, ПАВ

Abstract. The study aims to investigate the relationship between the features of impulsivity and perfectionism and addictive behavior. A number of methods used were analyzed: alcohol use level (AUDIT), substance use level (DAST-20), impulsivity (BIS-11), perfectionism (F-MPS), severity of anxiety and depression (HADS), alexithymia (TAS-20). According to the results of the study, various manifestations of impulsivity and perfectionism are associated with addictive behavior, which can be taken into account in conducting psychological interventions aimed at preventing chemical dependence.

Keywords: addictive behavior, impulsivity, perfectionism, anxiety, depression, alexithymia, PAS

Введение. Аддиктивное поведение (АП) и по сей день не обладает единой объяснительной теоретической моделью [6] и продолжает представлять сложность для ряда специалистов по всему миру [8]. Изучение лиц, употребляющих психоактивные вещества (ПАВ), представляет собой неимоверную важность во время пандемии, причем эти индивиды рассматриваются как частью уязвимой группы [1] [7].

На основании данных многих исследований импульсивность признана одним из индивидуально-психологических факторов, как способствующих употреблению ПАВ [2], так и характеризующих уже употребляющих [4]. Исследования с импульсивностью чаще всего рассматривают связь со злоупотреблением и зависимостью. Связь между перфекционизмом и аддиктивным поведением изучена не так подробно, однако есть некоторые исследования, показывающие наличие этой связи. В существующих исследованиях внимание сосредоточено на связи между АП и нездоровым перфекционизмом – было показано, что для людей с дезадаптивным перфекционизмом более вероятно злоупотребление ПАВ [5].

Цель данного исследования – сравнительное кросс-культурное изучение связи чертами импульсивности и перфекционизма и АП у взрослых.

Характеристика выборки. В данном исследовании приняли участие 116 респондентов из Болгарии и России. Средний возраст обеих выборок составил 32,5 года ($M(\sigma)=10,2$). Болгарская выборка состоит из 60 человек

(43 женщин, 17 мужчин). Российская выборка состоит из 56 респондентов (34 женщин, 22 мужчин).

Материалы и методы. Исследование проводилось в онлайн-формате на платформе Google-Forms. Форма была размещена в социальных сетях: Facebook, VK, Viber. Безопасная среда и минимизация/устранение рисков обеспечены с помощью подробного информированного согласия.

Оценка АП проводилась с помощью методики AUDIT для употребления алкоголя и DAST-20 для употребления наркотиков.

Импульсивность и перфекционизм измерялись с помощью шкалы импульсивности Барратта (BIS-11) и многомерной шкалы перфекционизма Фроста (F-MPS). Подбор методик в исследование учитывал доступность русскоязычной и болгароязычной версий с хорошими психометрическими свойствами. Для распределения участников в две группы (употребляющие/не употребляющих) использовались результаты методик употребления, а также сравнение частоты встречаемости употребляющих ПАВ с применением критерия Хи квадрат Пирсона (с поправкой Йети на непрерывность).

Анализ данных производился с помощью программы IBM SPSS Statistics 23. Использовались следующие математические методы обработки данных: критерий Хи-квадрат Пирсона, Тест Тьюки, корреляционный анализ (критерий Спирмена), дисперсионный анализ.

Результаты. Взаимосвязь особенностей импульсивности с употреблением ПАВ. Корреляционный анализ с применением критерия Спирмена позволил выявить положительные достоверные взаимосвязи на всей выборке между проблемной зависимостью и импульсивностью ($r=0,42$, $p<0,001$) (в частности импульсивностью внимания ($r=0,37$, $p<0,001$), импульсивностью деятельности ($r=0,38$, $p<0,001$), когнитивной неустойчивостью ($r = 0,24$, $p<0,05$), двигательной импульсивностью ($r=0,37$, $p<0,001$), усидчивостью/настойчивостью ($r=0,34$, $p < 0,001$), самоконтролем ($r=0,33$, $p<0,001$)). Также обнаружены взаимосвязи между вредными последствиями употребления ПАВ и импульсивностью ($r=0,31$, $p<0,001$) (в частности двигательной импульсивностью ($r=0,31$, $p<0,001$)). При этом, при переходе со всей выборки к выборке лиц, употребляющих ПАВ с АП, эти корреляции усиливаются и появляются новые. У лиц с АП взаимосвязи между проблемной зависимостью и импульсивностью ($r=0,56$, $p<0,001$), импульсивностью внимания ($r=0,49$, $p<0,001$), импульсивностью деятельности ($r=0,51$, $p<0,001$), когнитивной неустойчивостью ($r=0,30$, $p<0,05$), двигательной импульсивностью ($r=0,42$, $p<0,001$), самоконтролем ($r=0,46$, $p<0,001$), когнитивной сложностью ($r=0,38$, $p<0,01$) усилились. Взаимосвязь между проблемной зависимостью и усидчивостью/настойчивостью ($r=0,30$, $p<0,001$) немного ослабилась. Также у лиц, употребляющих ПАВ, уси-

лились взаимосвязи между вредными последствиями и импульсивностью ($r=0,39$, $p<0,01$), импульсивностью деятельности ($r=0,33$, $p<0,01$), двигательной импульсивностью ($r=0,36$, $p<0,01$), вниманием ($r=0,34$, $p<0,01$).

Для выявления факторов, влияющих на импульсивность, применен двухфакторный дисперсионный анализ (ANOVA 2x2). Результат анализа позволяет сделать вывод о том, что импульсивность взаимосвязана как со страной ($F(1,113)=10,76$, $p=0,01$), так и с аддиктивностью ($F(1,113)=4,2$, $p=0,04$).

Русские ($M=60,32$, $SD=10,35$) в среднем импульсивнее, чем болгары ($M=53,97$, $SD=10,78$), а употребляющие ПАВ ($M=58,35$, $SD=11,38$) – импульсивнее, чем не употребляющие ($M=55,52$, $SD=10,45$).

У употребляющих ПАВ ($M=8,95$, $SD=2,12$) внимание ниже, чем у не употребляющих ($M=8,22$, $SD=3,01$). Дисперсионный анализ помог выявить, что фактор употребления ПАВ статистически достоверно связан с внимательностью ($F(1,113)=4,09$, $p=0,05$).

Также внимательность достоверно взаимосвязана со страной ($F(1,113)=13,82$, $p<0,001$): у русских ($M=9,64$, $SD=3,00$) внимательность ниже, чем у болгар ($M=7,65$, $SD=2,85$). Апостериорные сравнения с помощью теста Тьюки помогли выявить парные различия между русскими и болгарами, не употребляющими ПАВ ($\text{diff}=2,96$, $p=0,002$), болгарами, употребляющими и не употребляющими ПАВ ($\text{diff}=1,83$, $p=0,04$), а также употребляющими русскими и не употребляющими болгарами ($\text{diff}=3,31$, $p<0,001$).

Для фактора «Моторный компонент» ($F(1,112)=8,23$, $p=0,005$) и фактора «Двигательная импульсивность» ($F(1, 112)=4,46$, $p=0,04$) выявлено влияние взаимодействия факторов страны и инфицированности.

С помощью апостериорных сравнений были выявлены достоверные различия между неинфицированными русскими и болгарами по шкале «Моторный компонент» ($\text{diff}=2,55$, $p=0,02$) и по шкале «Двигательная импульсивность» ($\text{diff}=3,14$, $p=0,03$).

Взаимосвязь особенностей перфекционизма с употреблением ПАВ.

С помощью корреляционного анализа с применением коэффициента Спирмена рассмотрены взаимосвязи между перфекционизмом и особенностями употребления у лиц употребляющих ПАВ и не употребляющих. У лиц, не склонных к аддиктивному поведению, выявлены положительные взаимосвязи между обеспокоенностью ошибками и вредными последствиями ($r=0,35$, $p<0,05$), родительской критикой и алкогольным употреблением ($r=0,41$, $p<0,01$), родительской критикой и степенью употребления ($r=0,33$, $p<0,05$). У лиц, употребляющих ПАВ, выявлены положительные корреляции между степенью употребления и перфекционизмом ($r=0,36$, $p<0,01$), обеспокоенностью ошибками ($r=0,29$,

$p < 0,05$), личными стандартами ($r = 0,40$, $p < 0,01$), родительскими ожиданиями ($r = 0,30$, $p < 0,05$) и родительской критикой ($r = 0,34$, $p < 0,01$).

Обсуждение результатов. Подтвердилась связь между импульсивностью и употреблением ПАВ. Выявлены также корреляции с импульсивностью внимания, импульсивностью деятельности, двигательной импульсивностью, вниманием и самоконтролем.

С помощью двухфакторного дисперсионного установлены факторы, влияющие на импульсивность. Импульсивность связана с фактором страны и фактором аддиктивности. Русские в среднем более импульсивны, чем болгары. Потребители ПАВ относительно более импульсивны, чем не употребляющие лица.

Потребители ПАВ имеют более низкие показатели внимания, чем не употребляющие ПАВ лица.

При дальнейшем рассмотрении результаты показывают, что фактор внимательности достоверно связан с фактором страны. Фактор страны взаимосвязан с импульсивностью внимания, импульсивностью деятельности, настойчивостью, самоконтролем, когнитивной сложностью.

В исследовании показана связь между употреблением ПАВ и чертами перфекционизма в период пандемии COVID-19. Установлены положительные корреляции с некоторыми особенностями нездорового перфекционизма – обеспокоенностью ошибками, личными стандартами, родительскими ожиданиями и родительской критикой.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать предварительные выводы о наличии взаимосвязи между такими индивидуально-психологическими чертами, как импульсивность и перфекционизм, и развитием аддиктивного поведения в период пандемии COVID-19, что может быть учтено при разработке программ психологического сопровождения населения и профилактики развития аддикций.

Литература

1. Chodkiewicz J., Talarowska M., Miniszewska J., Nawrocka N., Bilinski P. Alcohol consumption reported during the COVID-19 pandemic: The initial stage // International journal of environmental research and public health. – 2020. – Т. 17. – № 13. – Р. 2-11. – DOI: 10.3390/ijerph17134677 (дата обращения: 09.04.2021).
2. McCarthy D.M., Niculete M.E., Treloar H.R., Morris D.H., Bartholow B.D. Acute alcohol effects on impulsivity: associations with drinking and driving behavior // Addiction. – 2012. – Vol. 107. – Р. 2109–2114. – DOI: 10.1111/j.1360-0443.2012.03974.x (дата обращения: 07.04.2021).
3. McCown W.G., Carlson G. Narcissism, perfectionism, and self-termination from treatment in outpatient cocaine users // Journal of rational-emotive and cogni-

tive-behavior therapy. – 2004. – Vol. 22. – № 4. – 329–340. – DOI: 10.1023/B:JORE.0000047314.90953.c9 (дата обращения: 09.04.2021).

4. Hentges R.F., Shaw D.S., Wang M.T. Early childhood parenting and child impulsivity as precursors to aggression, substance use and risky sexual behavior in adolescence and early adulthood // *Development and psychopathology*. – 2017. – Vol. 30. – P. 1305–1319. – DOI: 10.1017/S0954579417001596 (дата обращения: 06.04.2021).

5. Rice K.G., Lapsley D.K. Perfectionism, coping and emotional adjustment // *Journal of College Student Development*. – 2001. – Vol. 42. – P. 157–168.

6. Thombs D.L., Osborn C.J. Introduction to addictive behaviors. – The Guilford Press. – 2013. – P. 120–135.

7. Volkow N.D. Collision of the COVID-19 and addiction epidemics // *Annals of internal medicine*. – 2020. – Vol. 173. – P. 61–62. – DOI: 10.7326/M20-1212 (дата обращения: 06.04.2021).

8. Werch C.E., Owen D.M. Iatrogenic effects of alcohol and drug prevention programs // *Journal of studies on alcohol*. – 2002. – Vol. 63. – P. 581–590. – DOI: 10.15288/jsa.2002.63.581 (дата обращения: 07.04.2021).

Авторы: **Вълчев Михаил Владимиров**, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, аспирант первого года обучения, частная практика, клинический психолог, mvv_bs@abv.bg.

Трусова Анна Владимировна, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии; Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева, старший научный сотрудник, кандидат психол. наук, anna.v.trusova@gmail.com.

СУЕВЕРНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С ХРОНИЧЕСКИМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

SUPERSTITION IN THE STRUCTURE OF DEFENSIVE-COPING BEHAVIOR OF CHRONICALLY ILL PERSONS

Габдрашитова Л.И., Абитов И.Р.
Gabdrashitova L.I., Abitov I.R.

Аннотация. В настоящее время суеверное поведение рассматривают как механизм защиты в рамках адаптации к стрессовой ситуации или ситуации бо-

лезни (И.Я. Стоянова). Считается, что в момент болезни или травмирующего события суеверные представления становятся более важными и способствуют принятию смысла болезни или ситуации, в которой находится больной. В статье изложены результаты исследования суеверности лиц с хроническими соматическими заболеваниями.

Ключевые слова: суеверность, адаптация, хроническое соматическое заболевание, защитно-совладающее поведение, копинг механизмы, защитные механизмы

Abstract. Superstitious behaviour nowadays is seen as a protective mechanism in adapting to a stressful situation or situation of illness (I.Y. Stoyanova). It's believed that at the moment of illness or traumatic events, beliefs and superstition become more important and contribute to the acceptance of the meaning of the disease or the situation in which the patient finds himself. The article presents the results of the study of superstitious behaviour of persons with chronic somatic diseases.

Keywords: superstition, adaptation, chronic somatic disease, defensive-coping behavior, coping mechanisms, defense mechanisms.

Защитно-совладающее поведение – многоуровневая система, направленная на преодоление стресса. В эту систему включены интерпсихические и интрапсихические механизмы, определяющие способы функционирования, в частности использование копинг-механизмов или защитных механизмов личности.

Категория «пралогической защиты» используется для описания верований, суеверий и ритуалов, которые актуализируются при взаимодействии человека в социокультурной среде [4].

Суеверие – предрассудок о том, что человек принимает за реальность неизвестные силы, чаще всего магические, способные предугадывать события или влиять на них. Их психологической особенностью является то, что в случае успеха или подтверждения, факты фиксируются, а в случае неудачи вытесняются [4].

Существуют разные мнения о суеверии, например, В.И. Лебедев подчеркивает, что в мире постоянного движения, экономической и политической нестабильности происходит рост чувства бессилия, тревоги, страха, одиночества и смерти. Соответственно, суеверие оказывает терапевтический эффект, снижая тревожность, увеличивая веру в себя и дарит некую надежду и уверенность в своем существовании. Данная точка зрения близка и для Д.В. Ольшанского, который определял суеверие как механизм психологической защиты, необходимый для людей в борьбе с тревогой в ситуации неопределенности. Также считает и И.Д. Ялом, он определял основную функцию суеверий как защиту от страха старения, смерти и реальности [1, 4].

В настоящее время суеверное поведение рассматривают как механизм защиты в рамках адаптации к стрессовой ситуации или ситуации болезни. Считается, что в момент болезни или травмирующего события убеждения и суеверия становятся более важными и способствуют принятию смысла болезни или ситуации, в которой находится больной.

Хроническое течение заболевания и соматическое нарушение оказывают прямое воздействие на психическое состояние человека. Также многие авторы рассматривают такие характеристики как длительность, тяжесть и частота проявления симптомов заболевания, так как они оказывают дезорганизующее воздействие на системы психологической защиты и совладания. А нарушение в работе защитно-совладающего поведения или даже несформированность отдельных ее звеньев или подсистем приводит к трудностям адаптации или противодействия заболеванию, стрессу и травмирующей ситуации [2].

Психологические особенности личности и особенности адаптации больных хроническими соматическими заболеваниями в состоянии декомпенсации как нарушенного функционирования органа или систем органов, характеризуются высокой напряженностью и слабостью в работе механизмов психологической защиты, а также отмечается преобладание неконструктивных копинг-стратегий в ситуации стресса и заболевания [3]. Так как заболевание является хроническим, оно оказывает влияние на все аспекты жизни человека, в частности, на качество жизни. Больные сокращают социальные контакты, отмечается повышенная утомляемость и низкая жизненная активность, интровертированность, социальная депривация.

Цель исследования – изучить взаимосвязи проявлений суеверности с показателями защитно-совладающего поведения лиц с хроническими соматическими заболеваниями.

На основании этого была выдвинута *гипотеза* о том, что у лиц с хроническими соматическими заболеваниями с высокой степенью объективной тяжести различные показатели суеверности взаимосвязаны с показателями механизмов психологической защиты и совладающего поведения.

Организация исследования. В данном исследовании приняли участие 18 человек с хроническими соматическими заболеваниями с высокой степенью объективной тяжести (высокая вероятность летального исхода и инвалидизации), из них 13 женщин и 5 мужчин. Средний возраст участников 2 группы составил 41,5 лет.

Методы и методики исследования: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х.Р. Конте), опросник суеверности (И.Р. Абитов), опросник верований и суеверий (И.Я. Стоянова), шкала тревожности Спилбергера-Ханина (адаптирован и модифицирован Ю. Ханиным).

Данные, полученные в ходе исследования, позволили выявить следующие наиболее значимые взаимосвязи в группе лиц, страдающих хроническими заболеваниями с высокой степенью объективной тяжести заболевания. Результаты исследования представлены на рис. 1.



Рис. 1. Корреляционная плеяда взаимосвязей особенностей защитно-совладающего и суеверного поведения в группе лиц, страдающих хроническими заболеваниями с низкой степенью объективной тяжести заболевания

Результаты. Корреляционный анализ выявил, что копинг механизм «поиск социальной поддержки» имеет прямую связь с показателями «шкала магического прогноза» ($r = 0,545$, $p = 0,019$) и «шкала активного применения пралогической защиты» ($r = 0,566$, $p = 0,014$), а также имеет обратную взаимосвязь с показателем «реактивная тревожность» ($r = -0,607$, $p = 0,008$). Больные склонны использовать поддержку других людей, но также обращаются за помощью к верованиям, используют ритуалы и «магические» средства, амулеты. В ситуации повышенной ситуативной тревоги они не могут обращаться за помощью к другим людям для получения поддержки и понимания. Противоположные результаты получены при изучении копинга «дистанцирование». Они не используют ритуалы, приметы и верование в сверхъестественное для снижения психоэмоционального напряжения, об этом свидетельствует обратная связь с показателем «шкала активного применения пралогической защиты» ($r = -0,475$, $p = 0,046$).

Копинг механизм «положительная переоценка» прямо коррелирует с показателем «шкала пралогического восприятия» ($r = 0,480$, $p = 0,044$). Чем больше больные склонны переоценивать трудности в контексте личного роста

и самосовершенствования, тем больше они склонны использовать различные приметы и ритуалы для защиты от неудач. А показатель защитного механизма «интеллектуализация» отрицательно связан с показателями «коэффициент суеверности» ($r = -0,732$, $p = 0,001$), «шкала пралогического восприятия» ($r = -0,806$, $p = 0$), «шкала магического прогноза» ($r = -0,702$, $p = 0,001$). То есть, чем больше для испытуемых характерен неосознаваемый контроль над своими эмоциями, чувствами и желаниями посредством размышления, рассуждения вместо их непосредственного переживания, тем меньше они склонны использовать ритуалы, и в их деятельности не отмечается суеверное поведение, такое как использование примет.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что различные проявления суеверности у лиц с хроническими соматическими заболеваниями с высокой степенью объективной тяжести связаны положительными связями с копинг-стратегиями «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка» и обратными связями с копинг-стратегией «дистанцирование» и механизмом психологической защиты «интеллектуализация».

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта «Суеверность как механизм психологической адаптации личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности», № 20-013-00644 А
The reported study was funded by RFBR, project number 20-013-00644 А

Литература

1. Габдрашитова, Л.И. Суеверность как механизм адаптации к хроническому соматическому заболеванию // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. – Казань. – 2021. – № 15. – С. 150–154.
2. Куфтяк, Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования, 2016. – Т. 9. – № 49. – С. 4.
3. Михайлова, Т.В. Психологические факторы в декомпенсации хронической сердечной недостаточности: дис. ... д-р психол. наук. – СПб, 2006.
4. Стоянова, И.Я. Пралогические образования в системе психологической защиты у пациентов с психосоматическими нарушениями // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 29. – С. 59–63.

Авторы: **Габдрашитова Лейсан Ильдусовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студентка 6 курса, laysan834@gmail.com.

Абитов Ильдар Равильевич, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности, ildar-abitov@yandex.ru.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ В СВЯЗИ С ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПОВСЕДНЕВНОГО СТРЕССА

ADOLESCENT LIFE SATISFACTION IN CONNECTION WITH CHARACTERISTICS OF DAILY STRESS

Галашева О.С.

Galasheva O.S.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности восприятия стресса подростками в связи с их удовлетворенностью жизнью. В исследовании применялись: шкала воспринимаемого стресса (В.А. Абабаков и др.) и шкала удовлетворенности жизнью Э. Динер (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева). Выявлена связь удовлетворенности подростков жизнью с их восприятием стресса, стрессовой напряженностью и противодействием стрессу.

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, удовлетворенность жизнью.

Abstract. The article examines the peculiarities of the perception of stress in connection with life satisfaction in adolescents. The following methods were used: the scale of the scale of perceived stress (V.A. Ababakov), life satisfaction scale E. DIENER (adaptation by E.N. Osin, D.A. Leont'ev). Life satisfaction among adolescents was revealed with their perception of stress, stress tension and resistance to stress.

Keywords: adolescence, stress, life contentment.

Актуальность проблемы обусловлена особенностями жизнедеятельности современного общества. Стресс стал неотъемлемой частью жизни любого человека, в том числе и подростка. Подростковый возраст является важным этапом становления социального развития, при этом, стрессовая напряженность может быть связана напрямую с особенностями протекания данного возрастного этапа. Исследования показывают, что подростки склонны наиболее ярко воспринимать происходящие события, драматизировать их. При этом, при должной поддержке родных, друзей, подросток вполне способен справиться со стрессом [5].

Также, ученые отмечают биологические особенности подросткового возраста и физиологической реакции на стресс, которая может оказывать влияние

на взаимоотношение подростка с окружающим [3]. В данном случае удовлетворенность жизнью и предшествующие ей личностные особенности подростков могут смягчать стрессогенные воздействия на подростка [4].

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что показатели восприятия стресса могут зависеть от удовлетворенности жизнью подростков.

Цель: изучить восприятие стресса подростками с разными показателями удовлетворенности жизнью.

Методы: шкала воспринимаемого стресса (В.А. Абабаков и др.) [1], для изучения удовлетворенности жизнью использовалась шкала Э. Динер (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева) [2]. Также, был проведен опрос подростков с целью выявления стрессовых ситуаций, которые они выделяют в своей жизни. Методы обработки данных: первичный статистический анализ, вычисление различий при помощи Т-критерия Стьюдента. Выборка: 48 подростков, возраст от 13 до 15 лет.

Результаты исследования

В первую очередь были выделены группы подростков, согласно показателям удовлетворенности жизнью. В данном случае использовалась методика изучения удовлетворенности жизнью (Е. Динер, адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева). Так, была выделена группа, показывающая высокие показатели (N= 23) и группа подростков, проявляющая низкие показатели удовлетворенности жизнью (N= 25).

Далее, проводился анализ показателей восприятия стресса подростками, в данном случае ими стали перенапряжение, противодействие стрессу, воспринимаемый стресс (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение средних значений показателей восприятия стресса в связи с показателем удовлетворенностью жизнью

Показатели	Подростки, испытывающие удовлетворенностью жизнью N= 23		Подростки, не удовлетворенные жизнью N= 25		t- критерий Стьюдента	Доверительная вероятность p
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
Удовлетворенность жизнью	29,21	3,84	15,44	4,13	11,921	$p \leq 0,000$
Перенапряжение	10,47	2,57	18,56	5,69	-6,241	$p \leq 0,000$
Противодействие стрессу	8,43	3,13	14,12	4,08	-5,376	$p \leq 0,000$
Воспринимаемый стресс	18,91	4,83	32,68	9,08	-6,470	$p \leq 0,000$

Подростки, проявляющих низкие показатели удовлетворенности жизнью, в большей мере испытывают перенапряжение, тогда как подростки из второй группы в большей степени проявляют противодействие стрессу.

Таким образом, можно предположить, что основной акцент может заключаться именно в личной позиции подростка и его стремлении, и умении противодействовать стрессу, нежели сам факт наличия стрессового события в жизни подростка. Похожие мысли излагают и Milas G. с соавт., Nagabharana T. K. с соавт., которые говорили о важности предыдущего опыта в жизни подростка и его жизненного ресурса [4, 5].

Полученные данные подкрепляются высказываниями подростков, описывающих стрессовые для них ситуации. Значимая часть подростков (70,83 %) отмечает, что их сильно волнует учебная деятельность и сложности в школе. Другая часть (62,5 %) отмечает межличностное общение со сверстниками. Также, нередко подростки выделяют сложности во взаимодействии в семье (66,66 %). Превалирование ситуаций, связанных со школой, вероятно, связано с тем, что учебная деятельность может оставаться одной из основных в подростковом возрасте, а посещение школы – часть ежедневной рутины подростка.

В это же время, подростки, неудовлетворенные жизнью, ярко выделяли стрессовые ситуации, связанные с семьей (80 %) и куда реже со школой (64 %) и сверстниками (64 %). В данном случае, они нередко использовали высказывания, касающиеся смежных категорий, а именно: «бабушка отчитывала за оценки» (выказывание, относящееся и к учебной деятельности, и к взаимодействию с родными), «подруга не дала списать д\з и мне поставили 2» (учебная деятельность и взаимодействие со сверстниками).

Стоит отметить, что подростки, проявляющие высокие показатели удовлетворенности жизнью, также отмечали проблемы по учебной части (78,26 %) и межличностного взаимодействия (60,86 %), при этом куда реже выделяя проблемы, связанные с взаимодействием в семье (52,17 %).

Эти данные согласуются с результатами исследований, в которых говорится о том, что конфликты в семье и со сверстниками, а также сложности в учебной деятельности являются основными причинами повышенного стресса в жизни подростка [5]. При этом, снятие стрессового напряжения возможно за счет надежных стратегий совладания и поддержке со стороны семьи и общества в целом [3].

Таким образом, в исследовании обнаружены различия в восприятии стресса подростками в зависимости от удовлетворенности жизнью. Это можно объяснить тем, что подростки испытывают повышенную социальную чувствительность, проходя биологические, психологические и социальные изменения

в данный возрастной период что подтверждается исследованием Katz D.A. с соавторами [3].

Ограничения исследования. Полученные результаты нуждаются в дальнейшем уточнении в лонгитюдном исследовании при увеличении состава выборок.

Литература

1. Абабков В.А. Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабков, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер, И.А. Горбунов, С.В. Капранова, Е.А. Пологаева, К.А. Стуклов // Вестник СПбГУ – СПб. – 2016. – Вып. 2. – С. 6–15.

2. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 17.

3. Katz D.A., Peckins M.K., Lyon C.C. Adolescent stress reactivity: Examining physiological, psychological and peer relationship measures with a group stress protocol in a school setting / D.A. Katz, M.K. Peckins, C.C. Lyon // Journal of adolescence, 2019. – Vol. 74. – P. 45–62.

4. Milas G., Martinović Klarić I., Malnar A., Saftić V., Šupe-Domić D., Slavich G.M. The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. Stress and health / G. Milas, I. Martinović Klarić, A. Malnar, V. Saftić, D. Šupe-Domić, G.M. Slavich // Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 2021. – Vol. 37. – P. 1026–1034.

5. Nagabharana T.K., Joseph S., Rizwana A., Krishna M., Barker M., Fall C., Kumaran K., Krishnaveni G.V. What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India / T.K. Nagabharana, S. Joseph, A. Rizwana, M. Krishna, M. Barker, C. Fall, K. Kumaran, G.V. Krishnaveni // Wellcome open research, 2021. – Vol. 6.

Автор – **Галашева Ольга Сергеевна**, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), аспирант СПбГУ, oly.g.996@gmail.com

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА
ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

**THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPONENT
OF PROGNOSTICATION IN PRESCHOOL CHILDREN
WITH HEARING IMPAIRMENTS**

Гаращенко В.В., Артемьева Т.В.
Garachshenko V.V., Artemyeva T.V.

Аннотация. В статье изучается способность детей дошкольного возраста с нарушениями слуха прогнозировать эмоции в ситуациях будущего. На основании изученного теоретического материала и проведенных исследований было выделено и подтверждено, что у дошкольников с нарушениями слуха из-за органического нарушения слуха затрудняется понимание и дифференциация эмоциональных состояний во время социальных взаимодействий ситуации. Самостоятельно произвести прогноз или дать его при помощи наводящих вопросов большая часть детей данной нозологии не способна. Представлена специфика и этапы коррекционной работы по развитию у детей способности понимать эмоции участников ситуации взаимодействия и прогноза будущей ситуации.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, прогнозирование эмоций, дошкольный возраст, нарушение слуха, социализация.

Abstract. The article considers the criterion of emotional and mental development – the ability to predict the emotional actions of the child and his environment. On the basis of the studied theoretical material and conducted research it was highlighted and confirmed that preschool children with hearing impairment due to organic hearing impairment have difficulty understanding and differentiating emotional states during social interactions of the situation. The majority of hearing-impaired preschool children are not able to make a prediction independently or give it with the help of leading questions. Further, on this basis in the article the authors have presented the specifics and stages of correctional work for the development of children's ability to understand the emotions of participants in an interaction situation and the prediction of a future situation.

Keywords: mental states, emotions, emotion prediction, preschool age, hearing impairment, socialization.

Постановка проблемы: Эмоциональное формирование, а также развитие эмоций у детей дошкольников с нарушениями слуха происходит под влиянием

различных положительных и негативных факторов и условий. Из-за изолированности нарушением они не владеют в достаточной степени словесным общением и у них возникают проблемы по накоплению социального опыта для применения его в эмоциональном прогнозировании.

Изучением и нахождением путей решения проблем эмоциональности и прогнозирования эмоций у детей с нарушениями в развитии (слуха) занимаются современные исследователи. Так, В. Петшак, В. Ф. Матвеев и другие занимались изучением и теоретической разработкой сферы эмоций личности у детей с нарушением слуха. А.Н. Ахметзянова, Т.В. Артемьева, Т.Ю. Сироткина, Р.Р. Хакимуллина, В.В. Гаращенко занимались изучением у детей дошкольников с нарушением слуха предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования.

Отставание в развитии речи имеет негативный эффект на способности осознания чужой и собственной эмоциональности у детей с нарушенным слухом, что приводит к проблемам в прогнозировании эмоций, а также к снижению межличностных взаимодействий. Поэтому актуальным становится изучение развития эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха.

На основании проведенных исследований в этой области следует выделить, что внешне правильно очерченные проявления (жесты, мимика), понятность ситуации дает ребенку с нарушением слуха адекватность опознания эмоциональных состояний своего окружения. А позднее понимание многообразия чувств влекут за собой неблагоприятные для такого ребенка последствия. Однако в дошкольном возрасте проходит процесс развития эмоциональной сферы таких детей. Они могут постепенно овладеть понятиями, которые относятся к эмоциям и чувствам, ими лучше распознаются эмоции по описанию или внешнему выражению, также определяются правильно причины, которые их спровоцировали. Все это происходит за счёт развития познавательной сферы (речь, память, социальный опыт, словесно-логическое мышление и осмысление) [4].

В проведенном исследовании В.Петшак подчеркивает, что у глухих детей и их слышащих сверстников были затруднения по определению эмоциональных состояний на примере выбора изображений. По результатам, которые были получены дети с нарушением показали низкие результаты чем их сверстники по опознанию эмоций среди представленных вариантов изображение, но было исключение. На тех изображениях где был показан гнев опознали все участники исследования [6].

А.И. Ахметзянова и Р.Р. Хакимуллина в своем экспериментальном исследовании особенностей прогнозирования эмоций у детей с нарушением слуха

дошкольного возраста выделили, что дети испытывают трудности в прогнозе эмоций. Большая часть выборки не могла произвести прогноз эмоций в ситуациях будущего, а если прогноз был, то он носил в основном негативную окраску. На основании этих данных авторами была выведена гипотеза: дети с нарушенным слухом не могут предвосхитить эмоции в ситуациях будущей организованной и свободной деятельности во всех сферах отношений [3].

Похожие результаты были получены в проведенном исследовании, в котором рассматривалась проблема предвосхищения эмоций у детей в дошкольном возрасте с нарушением слуха в социальных ситуациях. В результате проведенного исследования было выявлено, что 2,85 % детей смогли назвать эмоции, 5,71 % дошкольников смогли дать свой ответ после наводящего вопроса «Что будут чувствовать герои?». В них дети смогли выделить такие эмоции как «страх», «обида», «спокойствие». 91,42 % детей не смогли назвать ни одну из эмоций [1].

Полученные результаты практических исследований и проанализированные источники по специфике эмоциональной сферы и прогнозировании эмоциональных состояний у детей дошкольного возраста с нарушениями слуха наталкивают на необходимость развития у них этой сферы и ее прогноза [5].

Специфика коррекционной работы. На базе выше перечисленных прогностических особенностей у дошкольников с нарушениями слуха необходимо провести коррекционную работу. Ее возможно провести на материале альбома с изображениями диагностической методики «Прогностические истории» (2018) [2]. Данная методика использовалась как диагностический инструмент на предыдущем исследовании [1], однако для коррекции она может также применяться.

Важно отметить, что нарушение слуха у детей дошкольников предполагает создание для них специальных условий для воспитания и обучения. Так для полного понимания речи педагога ребенок должен видеть губы, лицо и слушать с помощью СА, КИ говорящего человека, поэтому важно местоположение относительно ребенка. Говорить педагогу нужно четко, короткими предложениями, не быстро, инструкция произносится голосом достаточной громкости и проверка ее понимания. При самой работе важно сотрудничество с сурдопедагогом.

Этапы коррекционной работы. 1 этап. На нем педагог должен ознакомить ребенка с базовыми эмоциями (страх, радость, гнев, печаль, удивление, интерес). На примере одного героя ситуации ребенку объясняют какие эмоции он может испытывать, как их определить и почему можно испытывать такие эмоции. Например, чтобы объяснить радость героя педагог обращает внимание ребенка на улыбку. При улыбке уголки губ подняты вверх. Чтобы объяснить,

что герой грустный педагог указывать на уголки губ, которые направлены вниз и опущенные брови. И спросить позже у самого ребенка, когда он испытывает такие эмоции в своей жизни.

2 этап. На данном этапе педагог обучает ребенка дифференциации усвоенных эмоций. Сначала ребенку показывают обрезанные лица героев ситуации, спрашивают, что они сейчас чувствуют и почему. Далее для ребенка демонстрируют уже цельную картинку, и педагог наводящими вопросами подсказывает, почему герой испытывает такую эмоцию, используя наводящие вопросы (Пример: что происходит на картинке? Посмотри, почему такие лица у Манюни и ее мамы? Что они сейчас могут чувствовать?).

3 этап. Данный этап сводиться к выбору из 2 сюжетных картинок для прогноза. Затем следует постепенный уход от них в виде самостоятельного ответа. Педагог на данном этапе задает наводящие вопросы, но не такие развернутые, между ребенком и педагогом проходит обсуждение вариантов развития ситуации и тем самым ребенка как бы подводят к итогу какие эмоции будет испытывать герой, если сделать тот или иной выбор. Для примера можно задать следующие вопросы: Что делает Манюня и ее мама на этих картинках? Что чувствовала Манюня, когда ее ругала мама? Что чувствовала мама в этот момент? А когда Манюня помогла маме убрать осколки, что чувствовала мама? На какой из картинок Манюня чувствует себя лучше?

Таким образом, теоретический обзор и проведенное исследование подтвердили необходимость развития эмоциональной сферы, а эмоций как структурного компонента прогноза у дошкольников с нарушениями слуха. Разработка плана коррекции для этого способствует последовательному распознаванию (знакомство с базовыми эмоциями), дифференцированию эмоций (по отдельности и в ситуации), а по завершению к дальнейшему эмоциональному прогнозированию в ситуациях взаимодействия (переход с наводящих вопросов на окончательный самостоятельный ответ в ситуациях прогнозирования эмоций).

Работа выполнена за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030).

Литература

1. Артемьева Т.В., Гаращенко В.В. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с нарушением слуха / Т.В. Артемьева, В.В. Гаращенко // Психология психических состояний: сб. материалов XV Междунар. науч. практ. конф. для студ., магистрантов, аспиран-

тов, молодых ученых и преподавателей вузов / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2021. – Вып. 15. – С. 38–41.

2. Ахметзянова А.И. Диагностика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей: методическое руководство / А.И. Ахметзянова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2020. – 78 с.

3. Ахметзянова А.И., Хакимуллина Р.Р. Специфика прогнозирования у дошкольников с нарушением слуха / А.И. Ахметзянова, Р.Р. Хакимуллина // Вестник Моск-го ун-та. – 2020. – Сер. 14. – № 2. – Психология. – С. 158–176.

4. Богданова Т.Г. Сурдопсихология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Т.Г. Богданова. – М.: Академия, 2002. – 203 с.

5. Гаращенко В.В. Специфика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей дошкольного возраста с нарушением слуха // Science and education in the modern world: challenges of the xxi century: материалы IX Междунар. науч-прак. конф. / сост.: Е. Ешим, Е. Абиев. Нур-Султан. – 2021. – С. 10–13.

6. Петшак В. Изучение эмоциональных проявлений у глухих и слышащих дошкольников / В. Петшак // Дефектология. – 1989. – № 4. – С. 61–65.

Авторы: **Гаращенко Виолетта Владимировна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 4 курса, gr.violetta97@mail.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН, СВЯЗАННЫЕ С ПОСТРОЕНИЕМ КАРЬЕРЫ

MENTAL STATES OF WOMEN ASSOCIATED WITH CAREER BUILDING

Гареева Л.Р.

Gareeva L.R.

Аннотация. В статье рассмотрены психические состояния женщин, связанные с профессиональным ростом и построением карьеры. Выделены основные проблемы в профессиональном становлении женщин, рассмотрены гендерные стереотипы общества. Изучены труды отечественных и зарубежных авторов. Выявлены основные проблемы для развития женщины в современном обществе, требующие решения.

Ключевые слова: женщина, переживания, уверенность в себе, карьера, гендерные особенности, профессиональный рост, ролевой конфликт.

Abstract. The article discusses mental states of women in career, factors influencing career growth. Considered are the main problems in the professional development of women, the gender stereotypes of society. In the article are studied the works of russian and foreign authors. The main problems for the development of women in modern society that need to be addressed are identified.

Keywords: woman, experiences, self-confidence, career, gender features, professional growth, role conflict.

В современных условиях женщине приходится выполнять одновременно несколько задач: работать на продвижение по службе, растить детей и поддерживать дом. Между тем, согласно международным исследованиям, женщины в целом в большей степени подвержены так называемому «синдрому самозванца» – психологическому состоянию, когда человеку кажется, что он не заслуживает своих успехов и все время находится в шаге от «разоблачения». Женщины реже, чем мужчины, рассматривают и откликаются на топовые вакансии.

Целью данной работы является выявить переживания, сдерживающие карьерный путь женщин, изучить особенности карьерных ориентаций женщин в России, основных барьеров, возникающих на их карьерном пути.

Говоря о карьере женщин необходимо рассмотреть, как складывался этот путь исторически. Безусловно, положение женщин меняется. Они становятся и главами государств, и руководителями крупных компаний. Но на данном этапе это скорее исключения из правил.

В обществе сформирован стереотип, что основная роль женщины – быть матерью, вести домашнее хозяйство, а главное в жизни мужчины – это работа. Это является барьером в сознании и поведении других людей и самих женщин, причиной неравенства социальных позиций мужчин и женщин. Вопросы равенства между женщинами и мужчинами обусловили развитие такого социального феномена, как «гендерное движение». По данным Госкомстата РФ, на 2015 год в структуре населения РФ женщины занимают 54 %, мужчины соответственно – 46 %. Но при этом из всех женщин занятыми являются лишь 53 %, тогда как мужчин – 64 %. Женщины, как и раньше, составляют меньшинство в сфере управления. 80 % безработных в РФ – женщины. Уровень женской заработной платы составляет в среднем 73 % от зарплаты мужчин [3].

Женщина оказалась в парадоксальной ситуации: управляя семьей, воспитывая детей, она вынуждена зарабатывать деньги. Поэтому, построение карьеры часто сопровождается негативными эмоциональными переживаниями женщины.

Еще один важный социально-психологический фактор: женщины более ориентированы на межличностные отношения и внешнее одобрение. Благополучие семьи, детей и близких часто имеет для них более высокий приоритет, чем личное развитие и финансовая независимость [4].

Общество исторически возлагает на женщину роль матери и хранительницы домашнего очага, часто давая негативные оценки женщинам, предпочитающим профессиональное развитие. В связи с этим возникает еще один важный фактор – *тревожность и чувство вины*, вызванные невозможностью или нежеланием полностью посвятить себя вопросам материнства и семьи. Как следствие, *неуверенность* становится причиной того, что многие женщины останавливаются в своем карьерном росте. Возникает *ролевой конфликт*. Это проблемные зоны, восприятие несостоятельности в которых ведет работающих женщин к негативным переживаниям, связанным с неспособностью успешно сочетать семейные и профессиональные роли [1]. «Вина может заставить женщину делать вещи, подсознательно разрушающие ее карьеру», – считает И.П. Стивенс.

Еще одной стороной влияния общества на карьерный рост женщин является *представление об экономических функциях в семье*. Женщины осознанно отказываются от профессионального развития, тем самым предоставляя мужчине время и возможности для концентрации на своей карьере и финансовых результатах [6]. Это определенная «жертвенная позиция», которая так же нередко прогрессирует в неуверенность в себе и в своем будущем без мужчины рядом.

Значительное влияние на карьеру женщин оказывает *организационная среда*. Существует распространенное мнение, что женщины менее вовлечены в рабочий процесс, ограничены в возможности командировок и переработок, не могут соответствовать руководящим позициям в компании [7]. Веским аргументом становится также возможность декретного отпуска.

Для описания женского карьерного пути наиболее часто применяется калейдоскопная модель, разработанная С. Сулливаном и Л. Маиниеро [8].

Данная модель включает три ключевые карьерные ориентации:

1) на самоопределение (*authenticity*) – вопросы личных целей, ценностей и смыслов;

2) на баланс (*balance*) – учитывается первоочередное желание гармоничного совмещения трудовой деятельности с другими аспектами жизни;

3) на вызов (*challenge*) – поиск новых карьерных возможностей, амбициозных задач, должностных уровней и статуса. в [Sullivan, Mainiero, 2005].

Ориентации женщины, вероятно, подобно калейдоскопу, меняются на протяжении жизни женщины в определенном порядке. В зависимости от ее со-

стояния, способности к саморегуляции и рефлексии, складываясь в уникальную картину их карьерного пути.

Для исследования мной был проведен опрос среди женщин. Был задан вопрос «*На что вы ориентированы в своей работе?*» В выборке участвовали 30 женщин. Среди них возрастные категории: от 22 до 30, от 30 до 40, от 40 до 50 и выше. Приняли участие, как молодые специалисты, так и с опытом работы, с разным семейным положением, с детьми и без.

По результатам опроса сделан вывод, что на раннем этапе карьеры женщины эмоционально спокойны и уверены в себе, их фокус ориентирован на вызов. Она еще полна сил, стремлений, не столкнулась со стереотипами среды. Далее (ориентировочно после 30) фокус смещается в сторону ориентации на баланс, так как появляется роль жены, матери, социальные установки, а вместе с этим переживания и тревожность. Из 30 женщин ориентацию на гармоничное совмещение ролей выбрали 11 женщин в возрасте от 30 до 40 лет, большинство замужем. И затем фокус смещается на предпочтение поиска личных смыслов и достижение самоопределения (ориентация на самоопределение) на ее завершающем этапе.

На ранних этапах путь женщины практически не отличается от мужского: они так же ориентированы на активный профессиональный рост. На данном этапе женщины, как правило, не имеют семьи и детей, что позволяет им максимально сосредоточиться на рабочих активностях и полностью нести ответственность за финансовое обеспечение своих материальных потребностей, что также мотивирует их работать [5].

К сожалению, найти ответ на вопрос, что могло бы способствовать более гармоничному сочетанию профессиональных и семейных ролей работающими женщинами, основываясь на отечественных работах, не представляется возможным: эти работы слишком малочисленны и проведены, в основном, в социологическом, а не психологическом ключе.

Исследование М.В.Сафоновой показало, что важным фактором успешной карьеры женщин является практика семейного воспитания родительской семьи. В подавляющем большинстве карьерно-успешные женщины являются старшими детьми в полных семьях, где родители имеют высокий образовательный и социо-профессиональный статус. При этом особо важны «нетрадиционные» установки матери относительно роли женщины в обществе, а также поддерживающее поведение отца.

В современном обществе происходят процессы трансформации общественных отношений, меняются социальные ценности, что воздействует на институт семьи и положение в ней женщины. Они становятся более уверенными в себе и своих силах. Происходят глубокие изменения в социальном сознании

женщины. Многие ученые (У. Гуд, А. Мишель, Р. Рапопорт, Н. Шимин) связывают это с переменами, произошедшими в семье, а именно, с преодолением женщинами одной из зависимостей патриархальной семьи: жены от мужа и детей от семьи.

Для того, чтобы женщина могла полноценно реализовывать себя в карьере, при этом чувствовать себя комфортно в социуме и иметь психическое и физическое здоровье необходимо решение ряда задач.

В первую очередь, разрушение дореволюционных стереотипов о роли женщины. Необходимы изменения, как социального статуса, так и социального положения женщин. В России в отличие от Европейских стран и США практически не развиты разнообразные организации и общества, которые специализируются на защите прав женщин в трудовой и прочих сферах.

Необходимо преодоление гендерного фактора, социокультурных и институциональных преград для профессиональной карьеры женщины.

И не менее важным является здоровое воспитание дочерей, при котором родителями не внушается первоочередная задача – выйти замуж и родить детей. Система образования, грамотные учителя и наставники так же могут стать хорошим мотиватором не только для получения образования, но и формированием девушками уверенности в себе для самореализации на рынке труда.

Литература

1. Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. Ролевой конфликт работающей женщины / Ю.Е. Алешина, Е.В. Лекторская Е.В. // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С.21–44.

2. Гусева Ю.Е. Гендерные представления советского периода: формирование нового стереотипа фемининности. Стереотипы и национальные системы ценностей в межкультурной коммуникации / Ю.Е. Гусева – СПб. Невский институт языка и культуры, Центр исследований. – С. 220–225.

3. Федеральная служба государственной статистики. – URL: <http://www.gks.ru>.

4. Gilligan, 1982; Powell, Mainiero, 1999; August, 2011.

5. O'Neil, Bilimoria, 2005; August, 2011.

6. Powell, Mainiero, 1992.

7. Stone P., Lovejoy M. Fast-track women and the “choice” to stay home. The Annals of the American Academy of Political and Social Science 596 (1) / P. Stone, M. Lovejoy. 2004, – С. 62–83.

8. Sullivan, Mainiero. Kaleidoscope Careers: An Alternate Explanation for the Opt-Out Revolution / Sullivan, Mainiero – 2005.

Автор – **Гареева Лилия Рафаэлевна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, магистр 2 курса, Lele4kag@mail.ru.

РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИОННОГО ПСИХОЛОГА В ПРЕОДОЛЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

THE ROLE OF AN ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGIST IN OVERCOMING AND PREVENTING PROFESSIONAL STRESS

Гвоздовенко А.А., Шевелёва А.М.

Gvozdoenko A.A., Sheveleva A.M.

Аннотация. В статье рассматривается структура и составляющие понятия «стресс», а также обозначена важная роль организационного психолога в преодолении и профилактике профессионального стресса у сотрудников.

Ключевые слова: составляющие стресса; профессиональный стресс; организационный психолог; профилактика стресса.

Abstract. The article discusses the structure and components of the concept of “stress”, as well as the important role of an organizational psychologist in overcoming and preventing professional stress among employees.

Keywords: active learning technologies; component of professionalism; workshop; competence.

Стресс (в переводе с англ. stress – давление, нагрузка, напряжение) является составной частью жизни каждого человека, любые изменения в нашей жизни, положительные (например, свадьба, долгожданная поездка) или отрицательные (например, развод) вызывают стресс. Его нельзя избежать, но можно управлять. Это необходимо уметь каждому человеку.

Понятие «стресс» введено в 1936 г. канадским физиологом Гансом Гу-го Бруно Селье: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [3, с. 9].

Стресс – это механизм, заложенный в наши реакции. Небольшая доля стресса необходима человеку для развития, потому что если постоянно находиться в зоне комфорта, то нет необходимости развиваться. Но постоянно пребывать в состоянии стресса чревато негативными последствиями. Нужен баланс.

К проблемам управления стрессом (совладающего со стрессом поведения) было привлечено внимание многих учёных, среди них наиболее известны – Анцыферова Л.И., Водопьянова Н.Е., Бодров В. А., Леонова А.Б.

Для того, чтобы управлять стрессом, необходимо научиться распознавать его признаки, знать причины, учитывать неблагоприятные последствия.

Существуют два вида стресса: эустресс («положительный») и дистресс («отрицательный»).

Эустресс может быть вызван и положительными эмоциями (позитивный), и негативными событиями (мобилизующий).

Дистресс – негативный вид стресса, с которым организму сложно справиться самостоятельно. Он истощает нервную систему, подрывает здоровье человека и разрушает организм.

Если человек систематически подвергается воздействию стрессового фактора, все его органы и системы напряженно работают. В результате организм интенсивно растрчивает силы, проходя через три стадии процесса стресса (три фазы), которые выделял Ганс Селье [3, с. 13]: реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения.

Профессиональная деятельность – важная часть жизни человека, в которой проявляются стрессогенные факторы.

Шульц Дуэйн П., Шульц Сидни Элен утверждают: «Работа дает людям не только средства к существованию, но и нечто гораздо большее работа – это фактор, от которого зависит не только финансовое благополучие человека, но и его психическое здоровье, чувство собственного достоинства и удовлетворенность жизнью» [4, с. 6].

На работе возможно проявление феномена профессионального стресса, приводящего к потере интереса к работе, что негативно сказывается на её эффективности.

Профессиональный стресс – состояние напряжения работника, которое возникает под воздействием эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, вызванных профессиональной деятельностью.

Профессиональный стресс влияет на работоспособность и здоровье работника, а как следствие и на производительность и качество его труда. Как и любой вид стресса, профессиональный стресс имеет как физиологические, так и психологические особенности проявления и развития. Психологические эффекты профессионального стресса могут появляться в эмоциональном выгорании, трудоголизме, перфекционизме, тревоге, ролевом конфликте.

Виды профессионального стресса.

Выделяют три вида профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный.

Информационный стресс может возникнуть при переизбытке информации, а также частой изменчивости данных.

Эмоциональный стресс у работника затрагивает глубинные ценности и установки, которые связаны с профессиональной деятельностью. К ситуациям, порождаемым эмоциональный стресс, можно отнести взаимоотношения

в коллективе и конфликты на разных уровнях, которые сопровождаются такими переживаниями как унижение, вина, гнев, обида, чувство опасности. Запугивание, грубость, выживание с работы также могут привести к стрессу.

Коммуникативный стресс, его источников могут послужить ситуации делового общения.

Факторы профессионального стресса – связанные с трудовой деятельностью, организационные и личностные факторы.

Факторы, связанные с трудовой деятельностью: интенсивность работы, выделенное время на выполнение работы, внештатные ситуации, отсутствие чётко обозначенных трудовых задач, многозадачность, сложность задач, недостаток ресурсов или информации.

Организационные факторы: факторы, которые связаны с правилами и традициями производственной организации. К ним относятся противоречия в регламентах и инструкциях, несправедливые формы оплаты труда, придирки, несправедливые оценки процессов и результатов труда.

Личностные факторы: повышенная личностная тревожность, пониженная самооценка, склонность к чувству вины, выраженная эмоциональная лабильность, наружный локус контроля (в жизни опираются на мнение других людей, опираются на случайность удачу).

Признаки стрессового напряжения, которые могут проявляться на фоне стресса, снижают качество нашей жизни и влияют на эффективность работы:

- трудности в концентрации внимания, сосредоточения на чём-либо, чаще допускаются ошибки в работе, отсутствует удовлетворение работой, потеряна прежняя радость от нее, затягиваются сроки выполнения работы, невозможно вовремя закончить её;

- ухудшается память, теряется нить разговора, мысли улетучиваются, теряется чувства юмора, часто появляется чувство усталости;

- быстрая речь, появляется психосоматическая симптоматика – боли (голова, спина, область желудка), растёт уровень возбудимости;

- растёт количество выкуриваемых сигарет, появляется склонность к употреблению алкогольных напитков, пропадает аппетит, теряется вкус к еде и т. д.

И сам человек, и общество несёт значительные потери. У человека, пребывающего в длительном стрессовом состоянии, снижается эффективность труда, в конце концов он может заболеть.

Кроме того, в состоянии стресса значимость негативных факторов выше. Восприятие и мышление во время стресса существенно меняются. Скачет фокус внимания, преувеличивается негатив, человек не ставит себе долгосрочные цели, не может спрогнозировать последствия своих действий.

Наше мышление очень зависит от психологического состояния и состояния тела. Чем человек слабее физически, чем хуже контроль внимания и возможность адекватного оценивания ситуации. Михаил Ефимович Литвак говорил на своих занятиях о том, что, если у вас стоит выбор между видами деятельности: заняться сегодня психологией, или пойти потренироваться (поплавать, например), следует выбирать физическую активность.

Работая, люди часто склонны игнорировать «звоночки организма», накапливаемые напряжения и усталость, забывая важное правило: «Отдыхать нужно раньше, чем устал». Нужно проявлять волю по отношению к своему здоровью.

В зависимости от типа темперамента, наиболее подвержены стрессовым факторам холерический и меланхолический типы. Переделать природу нельзя, но можно знать особенности своего темперамента для того, чтобы управлять ими.

Чтобы вовремя отследить такие состояния у сотрудников, проводить диагностику, принимать профилактические меры, в компаниях нужен организационный психолог. У него важная роль в психологическом сопровождении управленческой деятельности, процессном консультировании, профилактике и выявлении у сотрудников признаков профессионального стресса или профессионального выгорания, чтобы не терять ценных сотрудников. Ведь по мнению доктора психологических наук Е.П. Ильина: «Перегоранию на работе подвержены прежде всего самые ответственные работники, на которых начальство привыкло полагаться. Поэтому эмоциональное выгорание можно назвать профессиональной болезнью трудоголиков. Основная причина заключается в переоценке и расточительности собственных ресурсов. Работники, мнение и степень доверия которых начальника интересуют мало, практически не подвержены риску перегорания» [2, с. 73].

Сочетание правильной организации труда и применение способов контроля стресса является результативным методом его преодоления.

Людям очень важно учиться управлять стрессом. Учиться взаимодействовать с самим собой так, чтобы не стресс управлял деятельностью человека, а человек управлял своей деятельностью.

В современных условиях динамично меняющегося окружающего мира компаниям нужны организационные психологи.

Меры, возможные к применению для улучшения ситуации на рабочем месте:

1. Создание и поддержание благоприятной психологической атмосферы в коллективе (пример – Хоторнский эксперимент).
2. Формирование корпоративной и личной культуры.

3. Тщательно продуманный и обоснованный подход к подбору сотрудников с привлечением организационного психолога: составлению профиля вакансии как в части должностных обязанностей, так и в части понимания необходимых личностных качеств.

4. Внедрение стратегии обзора талантов. Обозначение перспектив продвижения работников по карьерной лестнице.

5. Проведение организационным психологом диагностики коллектива в целом и сотрудников в отдельности.

6. Чёткое определение обязанностей.

7. Предоставление некоторой свободы в принятии решений, связанных с выполнением работы. Стимулирование и поощрение инициативы сотрудников.

8. Вовлечение сотрудников в командообъединяющие мероприятия.

Список мер открытый, не исчерпывающий.

Для повышения эффективности работы организаций, по мнению авторов статьи, необходимо наличие в штате организационного психолога как в образовательных учреждениях, так и в органах государственной и муниципальной службы. В школах и в некоторых организациях государственной службы имеются психологи, но не во всех. Например, в отдельных федеральных органах исполнительной власти (например, в органах внутренних дел) имеются психологи, а в органах государственной гражданской службы субъектов Российской Федерации, в местных администрациях в штате отсутствуют организационные психологи.

В современном мире возрастает и очень важна роль организационного психолога в своевременном выявлении начальных признаков профессионального стресса и профессионального выгорания у сотрудников, в поддержании благоприятного климата в коллективе, нормализации обстановки среди сотрудников, психологической поддержке управленческого состава и других сотрудников, в эффективном управлении организацией [1, с. 304].

Литература

1. Гвоздовенко А.А., Шевелёва А.М. Факторы и признаки профессионального стресса / А.А. Гвоздовенко, А.М. Шевелёва // Неделя науки 2021: Сборник тезисов: в 2 ч.; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2021. – Ч. 1. – 942 с.

2. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб. Питер, 2011. – 224 с.

3. Селье Ганс. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – Москва, 1979. – 124 с.

4. Шульц Д.П., Шульц С.Э. Психология и работа / Д.П. Шульц, С.Э. Шульц. – СПб. 2003. – 562 с.

Авторы: **Гвоздовенко Анна Алексеевна**, г. Ростов-на-Дону, Академия психологии и педагогики Южного федерального университета, студент 2 курса магистратуры, degvo@mail.ru.

Шевелёва Анна Максимилиановна, г. Ростов-на-Дону, Академия психологии и педагогики Южного федерального университета, кандидат психологических наук, доцент кафедры организационной психологии образования, amsheveleva@sfedu.ru.

ФЕНОМЕН ОДИНОЧЕСТВА КАК ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

THE PHENOMENON OF LONELY AS AN EXISTENTIAL AND EMOTIONAL STATE IN MODERN SOCIETY

Гефеле О.Ф., Новожилова И.В., Долгова Т.В.
Gefeleva O.F., Novozhilova I.V., Dolgova T.V.

Аннотация. Представлены результаты теоретического анализа проблемы одиночества, характерное для всех возрастных периодов и развивающееся под влиянием различных социальных ситуаций и личностных факторов. Указываются возрастные особенности проявления чувства одиночества, которое впервые появляется в подростковом возрасте и формируется как эмоционально-личностное образование. При анализе психологических исследований выявлена конструктивная и деструктивная роль одиночества, влияющая на психоэмоциональное состояние и поведение личности.

Ключевые слова: одиночество, эмоциональное состояние, Я-концепция, экзистенциальное состояние, когнитивные показатели.

Abstract. The results of a theoretical analysis of the problem of loneliness, which is typical for all age periods and develops under the influence of various social situations and personal factors, are presented. The age-related features of the manifestation of a feeling of loneliness, which first appears in adolescence and is formed as an emotional and personal formation, are indicated. The analysis of psychological research reveals the constructive and destructive role of loneliness, which affects the psycho-emotional state and behavior of the individual.

Keywords: loneliness, emotional state, self-concept, existential state, cognitive indicators.

Феномен одиночества является предметом междисциплинарного исследования, привлекающее внимание в связи с социальной потребностью изучения

явления. Хотелось бы отметить, что, несмотря на активное исследование одиночества, среди ученых, занимающихся изучением этой проблемы, отсутствует единые взгляды в отношении терминологии, основных черт и содержания, а также детерминант возникновения данного состояния.

В современной психологической науке феномен одиночества рассматривается как определенное психоэмоциональное состояние личности, сопровождаемое отсутствием позитивных эмоциональных отношений с людьми (С.Л. Вербицкая, О.Б. Долгинова), как результат социальной ситуации (Р.С. Вейс), как адаптивная способность к изменению социальной ситуации при применении техник регуляции поведения (Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко), как качество состояния сознания личности (Ж.В. Пузанова) [5].

Многими исследователями подчеркивается конструктивная и деструктивная роль одиночества, акцентируя внимание на конструктивности одиночества, способствующему развитию личности.

В зависимости в каком возрастном периоде возникло чувство одиночества можно наблюдать разные движущие силы и способы преодоления одиночества. Для каждого возраста характерны свои особенности переживания этого чувства. Как отмечают исследования, впервые это чувство возникает в подростковом возрасте и протекает более остро в отличие от других возрастных категорий. По результатам исследований (Е.С. Горбунова, Т.Г. Яничева, С.В. Дубровина и др.), такое чувство развивается наиболее часто в основном в зрелом возрасте у жителей мегаполиса, либо у интеллектуально одаренных подростков, а также у подростков, испытывающих социальные страхи и у интернет-зависимых подростков (А.В. Губанова, М.М. Мишина, Д.И. Фельдштейн и др.).

К основным причинам, вызывающим возникновение и развитие чувства одиночества можно отнести изменения личности, резкое физиологическое созревание, увеличение кризисных составляющих возраста, которые имеют высокую амплитуду в подростковом периоде.

С точки зрения Д. И. Фельдштейна, «то, каким образом значимые взрослые (родители, учителя) относятся к подростку; то, как он сам оценивает себя и свои возможности, насколько он общителен, принят группой, разносторонен и дисциплинирован, – все это в конечном итоге и определяет особенности переживания им состояния одиночества» [5].

Одиночество в подростковом возрасте имеет свои особенности проявления в зависимости от того как проявляется во времени (скука, отчуждение), в содержании (низкий психологический статус) и сферах личности (коммуникативная, духовная и др.).

Одиночество можно рассматривать как эмоциональное состояние человека, который лишен положительных эмоциональных связей с людьми. Различа-

ют два проявления феномена одиночества. С одной стороны, можно наблюдать некую уединенность и в этом случае одиночество выступает как позитивное явление, с другой стороны можно наблюдать изоляцию, когда человек намеренно избегает общения с другими людьми, ведет затворнический образ жизни и в этом случае проявляется негативная сторона одиночества. И как показывают исследования, в последнее время все чаще наблюдается негативное проявление одиночества [2; 4].

В ряде исследований, посвященных проблеме чувства одиночества, представлены различные причины как ситуативного, так и личностного характера: смена места жительства; перевод в другую школу; физические недостатки; низкая самооценка; событие в семье (разрыв родителей, ссоры с родителями); неприятие среди сверстников; агрессивность; повышенная тревожность; отсутствие навыков общения. На наш взгляд ситуативный фактор тесно связан с личностным фактором, определяющим экзистенциально-эмоциональное состояние одиночества у подростков [1].

Согласно личностному подходу рассматриваемого феномена, с точки зрения концепции И. С. Кона, возникновение одиночества у подростков связано с конфликтом «Я-концепции», что приводит к определенной эмоциональной реакции. Я-концепция заключается в некоем представлении человеком о самом себе, являясь центральным новообразованием подросткового возраста. И.С. Кон пишет о том, что ««Я» подростка еще расплывчато, не имеет четких границ, часто проявляется в форме тревожности, беспокойства, что является благодатной почвой для возникновения чувства одиночества» [3].

Как отмечают К. Роджерс и Дж. Уайтхорн, «одиночество вызывается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным “Я” и тем, как видят другие “Я”» [3].

При сформированной адекватной самооценке чувство одиночества связано с тем, что человек пытается разобраться в самом себе, в сложившихся коммуникативных отношениях, анализируя создавшуюся жизненную ситуацию.

При сформированной неадекватной самооценке, которая в дальнейшем при отсутствии оказания превентивных мер может привести к диффузии самосознания, чувство одиночества связано с конфликтом «Я», сопровождающимся отрицательными эмоциональными состояниями (пассивность, депрессия), что как следствие может привести к негативному переживанию одиночества.

В случае развитой завышенной самооценки, когда возникает ситуация конфликта между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе наблюдается нарушение формирования межличностных отношений, а также является благодатной почвой для развития агрессивных и эгоистических форм поведения, что в свою очередь может привести к развитию острого чувства одиночества [3].

При заниженной самооценке, особенно в случае моббинга в подростковой группе, когда подросток не уверен в себе, непопулярен среди сверстников, может также развиваться острое чувство одиночества.

Одиночество как экзистенциально-эмоциональное состояние может стать результатом когнитивного диссонанса, когда индивид находится в состоянии психологического дискомфорта, вызванного конфликтом ценностей, идеалов, норм или эмоциональных реакций.

Когнитивные показатели одиночества наиболее чаще актуализируются при нарушении представления об определенном типе социальных отношений, которые нарушены на данный момент времени. Человек может чувствовать одиночество через призму своих внутренних ощущений, чувств, мыслей, поступков. Одиночество может сопровождаться различными эмоциями – от депрессии или враждебности до пассивного ухода, в зависимости от собственных объяснений причин одиночества.

Исходя из анализа проблемы одиночества в современном социуме было выявлено, что значительную роль для формирования чувства одиночества отводят психоэмоциональному состоянию индивида, подвергающееся постоянному воздействию различных факторов (социальные сети, гаджеты с игроманией). Одиночество как психологический феномен рассматривают с точки зрения различных аспектов (когнитивный процесс, отношение, потребность, чувство). Одиночество проявляется в переживании человеком своего отличия от других, которое может привести к формированию психологических барьеров в общении (непринятие других, непонимание или не разделение мнения других). Следствием одиночества может быть сформированная неадекватность социальной перцепции и социального поведения относительно своего окружения.

При этом как показывают исследования, переживание чувства одиночества может проявиться как в подростковом возрасте, так и во взрослом возрасте. Поэтому применение превентивных мер является актуальным при профилактике и коррекции переживания одиночества независимо от возраста. Хотелось бы отметить, что индивид с разным уровнем субъективного переживания одиночества в любом возрастном периоде, детерминированный психологическими особенностями в зависимости от внешних обстоятельств, может совершить девиантное поведение. Поэтому с целью прогнозирования, профилактики и коррекции в настоящее время, особенно в образовательной среде, учитывая возрастную категорию, через диагностический срез выявляют индивидов склонных к переживанию одиночества и разрабатываются различные программы, направленные на коррекцию одиночества и связанных с ним негативных эмоциональных состояний.

Литература

1. Воробьева М.В. Личностные особенности подростков, переживших состояние одиночества / М.В. Воробьева // Психология трудного детства: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию научной школы доктора психологических наук, профессора, академика АПСН и РАЕ, заслуженного деятеля науки и образования, заслуженного работника высшей школы РФ Р. В. Овчаровой. – 2014. – С. 132–137.
2. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М., 1978. – 428 с.
3. Кошкарров В.И., Бородина В.Н., Кадетова Л.А. Исследование взаимосвязи одиночества и самооценки у подростков / В.И. Кошкарров, В.Н. Бородина, Л.А. Кадетова // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 3. – С. 201–205.
4. Усманова М.Н. Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте / М.Н. Усманова // Психология XXI столетия, сборник по материалам ежегодного Конгресса. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского; Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова; Международная академия Психологических Наук. – 2017. – С. 407–411.
5. Шиляева И.Ф. Переживание одиночества в подростковом возрасте: половые и возрастные особенности / И.Ф. Шиляева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2018. – №4 (35). – С. 83–87.

Авторы: **Гефеле Ольга Фридриховна**, г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», доцент кафедры психологии и философии, кандидат философских наук, доцент педагогики и психологии, helga2003@mail.ru.

Новожилова Ирина Валерьевна, г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», доцент кафедры медиатехнологий и связи с общественностью, кандидат политических наук, доцент, irinapanovozhilova@mail.ru.

Долгова Татьяна Вадимовна, г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», доцент кафедры медиатехнологий и связи с общественностью, vova.ivanov1950@yandex.ru.

ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

INFLUENCE OF WEATHER ON THE MENTAL STATE OF A HUMAN

Го Кай, Хисамутдинова Л.Г.

Go Kai, Khisamutdinova L.G.

Аннотация. Погодные явления издревле влияли на жизнедеятельность человека. Благодаря, а иногда и вопреки им, человек, сталкиваясь с особенностями погоды, учился регулировать свою деятельность в ракурсе выживания. Несмотря на то, что жизненные условия современного человека значительно облегчены, мы помним о том, что важно учитывать погодные условия. Задавшись вопросом, оказывает ли погода влияние на психическую жизнь человека, мы провели данное исследование, в котором рассмотрели уровень влияния погодных явлений на психическое состояние человека.

Ключевые слова: погода, психические состояния, равновесные психические состояния, закономерность, рельеф психического состояния, самоотчет.

Abstract. Weather phenomena have influenced human life since ancient times. Thanks to, and sometimes in spite of them, a person, faced with the peculiarities of the weather, learned to regulate his activity from the perspective of survival. Despite the fact that the living conditions of a modern person are much easier, we remember that it is important to take into account the weather conditions. Asking whether the weather affects the mental life of a person, we conducted this study, in which we examined the level of influence of weather phenomena on the mental state of a person.

Keywords: weather, mental states, equilibrium mental states, regularity, mental state relief, self-report.

Погода имеет большое значение для жизни человека, поскольку атмосферные условия могут отрицательно влиять на состояние здоровья, оказывать влияние на психические состояния человека, эмоциональное состояние, а иногда и усугубить восприятие так, что это станет «последней каплей» в вопросе самоубийства. На сегодняшний день теоретических знаний в этой области достаточно, а научно-обоснованные материалы мы можем встретить больше в области медицины, нежели в психологии. Однако, как физическое здоровье влияет на наше психологическое состояние, так и психические механизмы имеют влияние на физическое тело. Механизм влияния погодных явлений на психические процессы – это то, что на сегодняшний день еще подробно не рассмотрено.

Цель исследования – выяснение зависимости и закономерности психического состояния от изменения погоды.

Для достижения цели нами поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать зарубежные и отечественные литературы по данному вопросу.
2. Подобрать методики исследования.
3. Установить наличие или отсутствие связей между состояниями и погодой.
4. Проанализировать закономерности изменений психических состояний, вызванные погодными явлениями.

В исследовании применялись следующие методики: методика – самоотчет, методика – рельеф психического состояния.

В исследовании приняли участие 16 человек в возрасте 28–46 лет.

Исходя из определения психического состояния, можно выделить следующие факторы, влияющие на психические состояния: ситуация, личностный смысл, личность.

Фактор погода относится к категории ситуация. При этом сила влияния этой «ситуации» у разных людей будет разная. Так, у одного человека в пасмурную погоду усугубляется протекание хронических заболеваний, что влияет на изменение настроения или эмоционального фона в целом. У другого, в процессе жизнедеятельности и опыта сформировалась причинно-следственная связь солнце-тепло-безопасно. В этом случае тоже видим, как такое погодное явление, как солнце, актуализируют иное психическое состояние.

Такое отражение возможно тогда, когда сам человек способен понимать свое состояние, наблюдать и делать логические выводы о причине их проявлений. Однако, существует и другой вариант: когда человеку недоступно по тем или иным причинам осознание и определение своего состояния. В этом случае отсутствует анализ с нахождением причинно-следственных связей. Это проявляется в том, что человек начинает причину своего состояния к чему угодно и чаще к тому, что находится ближе в доступе к человеку.

В качестве примера стоит вспомнить эксперимент «эффект подвесного моста», проведенный в 1974 году. Результаты эксперимента показали, как влияет процесс неправильно сформированной логической цепочки состояние-причина. В выше указанном эксперименте было показано как страх высоты был ошибочно истолкован мужчинам, как сексуальное возбуждение или влюбленность, что привело к желанию продолжить общение. Это доказало, что иногда люди сами не знают отчего возникает то или иное состояние и тем самым ошибаются в понимании причины возникновения своего состояния.

Рассматривая погоду, как одного из факторов, влияющих на психические состояния человека, мы учитываем следующие характеристики: во-первых, температура влияет на физиологический уровень; во-вторых, погодные явления влияют на психологический уровень.

Для того чтобы определить имеются ли закономерности между состояниями и погодными явлениями на разных уровнях, мы в исследовании использовали методику «Рельеф психического состояния», что позволило нам собрать необходимое количество объективных данных.

При этом, для отслеживания наличия иных ситуационных причин изменений психического состояния испытуемого, мы разработали опросник «Самоотчет». Например, вопрос «Как бы вы назвали то состояние, что испытываете сейчас?» помогает нам понять, в каком состоянии испытуемый находится в начале эксперимента по собственному мнению.

Следующий этап – прохождении методики «Рельеф психического состояния», которая отслеживает состояние на разных уровнях – с физиологического до социально – психологического. Иными словами, это методика, которая более объективно отражает внешние признаки и свойства состояния.

При анализе всех данных, выявлена следующая закономерность: в тот промежуток времени, когда погода имеет схожие показатели на протяжении нескольких дней без сильных изменений, у испытуемых наблюдается изменения в психических процессах и поведении, однако ими эти изменения не фиксируются, то есть сам человек не замечает их. Однако, рассматривая средние показатели по всей выборке испытуемых, наблюдается слабо выраженная закономерность в показателях психических процессов, переживаниях, физических реакциях и поведении.

При рассмотрении показателей по каждому испытуемому отдельно, можно выделить, что в некоторых случаях чем температура погоды холоднее, тем показатель по физиологической реакции ниже (хуже), то есть у данного испытуемого погода влияет на физиологические реакции. При этом влияние погоды на психическом уровне отличается от влияния на физиологическом уровне тем, что они влияют на состояния в форме восприятия и значения для данного испытуемого.

Подводя итог, делаем вывод, что проведенное исследование не дает возможности утверждать о наличии или отсутствии закономерностей во влиянии погоды на психические состояния человека, в связи со слабым различием в малой выборке. Для получения более точных данных необходимо рассмотреть показатели с увеличением количественных и временных данных.

Литература

1. Петров К.М. Общая экология. Взаимодействие общества и природы / К.М. Петров. – СПб.: Химиздат, 1997. – 350 с.
2. Прохоров А.О. Психология состояний / [А.О. Прохоров, и др.]. – М.: Когито-Центр, 2011. – 623 с.

3. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: ИП РАН, 1998. – 149 с.

4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Питер, 1989. – 705 с.

Авторы: **Го Кай**, г. Казань, Казанский федеральный университет Институт психологии и образования, студент 1 курса магистратура ka_u_go@mail.ru.

Хисамутдинова Лейсан Гарафтиновна, г. Казань, Казанский федеральный университет Институт психологии и образования, студент 1 курса магистратура, leysan_242@mail.ru.

КАТАРСИС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ИСКУССТВЕ И ПСИХОТЕРАПИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

CATHARSIS IN ART AND PSYCHOTHERAPY: PSYCHOLOGICAL ASPECT

Голубева А.Р., Голубева О.Ю.
Golubeva A.R., Golubeva O.Yu.

Аннотация. В статье рассматривается феномен катарсиса как психологического состояния с точки зрения его понимания в психологии. Авторы анализируют философско-психологическую компоненту понимания состояния катарсиса Аристотелем и вместе с тем дают краткий исторический обзор данного феномена. В отдельности рассматриваются психотерапевтические техники, направленные на достижение катарсиса. Также определяется роль искусства в возникновении состояния катарсиса у созерцающей личности.

Ключевые слова: катарсис как психическое состояние, психотерапия, психодрама, первичная терапия, эмоционально-ориентированная терапия, искусство.

Abstract. The article examines the phenomenon of catharsis as a psychological state from the point of view of its understanding in psychology. The author analyzes the philosophical and psychological component of Aristotle's understanding of catharsis state and at the same time gives a brief historical overview of this phenomenon. Psychotherapeutic techniques aimed at achieving catharsis are considered separately. The role of art in the emergence of a catharsis state of personality is also determined.

Keywords: catharsis as a psychological state, psychotherapy, psychodrama, primary therapy, art, emotionally oriented therapy.

Катарсис – это кратковременное состояние психики, при котором происходит высвобождение психической энергии и импульсов, что способствует уменьшению внутренних конфликтов человека посредством их вербализации и телесного выражения. Катарсис в переводе с греческого означает очищение, исцеление. Это также состояние приподнятости, вызванное глубоким эмоциональным потрясением. В теоретической литературе можно найти неоднозначное определение этого понятия.

Для того, чтобы более полно разобраться, что такое катарсис, нужно искать определение этого понятия в истории. В античной философии катарсис – это термин, обозначающий процесс и эффект облегчающего, очищающего и облагораживающего воздействия на человека нескольких различных факторов.

Согласно Аристотелю, переживание состояния катарсиса имело моральные и этические последствия. Он считал, что катарсис помогает умерить страсти и сильные эмоции, тем самым восстанавливая равновесие в душе. Удовольствие от переживания катарсиса облегчало появление таких чувств, как жалость и страх. По Аристотелю, эмоциональная разрядка при просмотре трагедии способствовала восстановлению гармонии и рождала мудрого и разумного человека [1].

Аристотелевская идея «очищения» получила новый импульс и новые смыслы в период эпохи Возрождения. Это явление трансформировалось в новое направление – гедонистическое и начало пониматься как эстетическое, зачастую трагическое переживание для обретения эстетического опыта с целью получения личного удовольствия.

Позже, в начале XIX века понятие катарсиса как психического состояния истолковывалось с различных точек зрения. Например, ему приписывались этические аспекты, некоторые трактовали его как облегчение и считали способом устранения каких-либо аффектов, и путем гармонизации личности, а также рассматривали катарсис как эмоциональное потрясение.

В конце XIX века данный термин стал использоваться в психологии и психотерапии. В психоаналитической литературе термин «катарсис» впервые появляется в «Исследованиях истерии» Йозефа Брейера и Зигмунда Фрейда. Использование термина, и сам метод были предложены Й. Брейером. Используя метод гипноза, он добивался устранения симптомов истерии, побуждая пациентов вспомнить забытые события детства и связанные с ними чувства. Согласно З. Фрейду, катарсис – это метод реагирования, при котором психика человека очищается от забытых внутренних конфликтов, в результате чего его психическое состояние облегчается [5].

С появлением и развитием бихевиоризма роль катарсиса как полезной психологической техники недооценивалась, пока в 30-х годах XX века Я. Мо-

рено не представил метод психодрамы. Я. Морено использовал концепцию катарсиса, предложенную Аристотелем и З. Фрейдом, и развил ее в новую психотерапевтическую модальность. Воспроизведение сцен из своего прошлого, снов или фантазий помогает человеку вывести бессознательные конфликты в сознание, в конечном итоге испытать катарсис и, таким образом, добиться облегчения и позитивных изменений в структуре собственной личности. По мнению Я. Морено, катарсис помогает воссоединить разрозненные бессознательные части психики и ее сознательную составляющую [3].

В начале 1970-х годов А. Янов развил идеи З. Фрейда и пришел к заключению, что катарсическая эмоциональная обработка болезненных переживаний детства и процесс их соединения с памятью об исходном событии могут полностью избавить человека от невротических симптомов. Суть первичной терапии А. Янова заключается в том, человеку необходимо снова пережить, полученную в детстве или юности, травму [6].

Другой психолог Л. Гринберг как один из основателей эмоционально-ориентированной терапии подчеркивал когнитивный аспект психического состояния катарсиса и необходимость понимания эмоций. Л. Гринберг утверждал, что осознание, здоровое выражение эмоций и когнитивная интеграция эмоций в совокупности приводят к положительным изменениям. Л. Гринберг доказал, что терапия, сфокусированная на эмоциях, с использованием техники пустого стула может быть полезным инструментом для облегчения достижения психического состояния катарсиса, а также для того, чтобы помочь клиентам дистанцироваться от своих внутренних конфликтов и подавленных эмоций, например, попросив их сесть на третий стул и взять на себя роль наблюдателя или посредника [7].

Психологический механизм состояния катарсиса был детально исследован Л.С. Выготским в его работе «Психология искусства». В этом труде он противопоставляет две различные точки зрения на проблему катарсиса в искусстве. Согласно первой, отраженной в теории Б. Христиансена, искусство пробуждает в человеке соответствующие чувства; происходит эстетическая реакция на восприятие произведений искусства. Однако, с другой стороны, Л.С. Выготский приводит в пример так называемую «теорию вчувствования», которая берет свое начало от И. Гердера и получает свое развитие в работах Т. Липпса. Согласно этой теории человек «вчувствует» в произведение искусства различные чувства и эмоции, которые исходят из глубины его существа. Таким образом, исходя из рассуждений Т. Липпса, человек вносит свои эмоциональные реакции в объекты искусства.

Согласно заключению Л.С. Выготского, «основой эстетической реакции являются вызываемые искусством аффекты, переживаемые нами со всей реаль-

ностью и силой, но находящие себе разряд в той деятельности фантазии, которая требует от нас всякий раз восприятие искусства... В этом превращении аффектов, в их самосгорании, но взрывной реакции, приводящей к разряду тех эмоций, которые тут же были вызваны, и заключается катарсис эстетической реакции» [2, с. 249].

В.Е. Семенов рассматривал понятие психического состояния катарсиса с точки зрения системного подхода. Он выделял следующие аспекты: эмоциональный, эстетический и этический. Эмоциональный аспект состоит в процессе перехода от тяжелых переживаний к чувствам просветленности. Эстетический аспект предполагает ощущения гармонии, целостности и красоты. Этический аспект катарсиса призывает волнения, связанные с чувством покаяния [4].

С позиций социально-психологического подхода катарсис – это преодоление одиночества и отчужденности, достижение человеческой солидарности, качественный скачок в процессе социализации, формировании гуманистического мировоззрения, приобщение к высоким духовным ценностям человечества, которые несут произведения великих творцов. Однако, ощущение состояния катарсиса не достигается легко. Произведение должно иметь яркие импульсы, отражающие намерения автора. При восприятии искусства в реальной аудитории срабатывает механизм подражания, что удваивает катарсический эффект.

Системный социально-психологический подход к явлению катарсиса и к влиянию искусства в целом предполагает рассмотрение не только характеристик художественного произведения, но и личностных особенностей автора и воспринимающего субъекта. При таком подходе появляется проблема личностной совместимости автора произведения с аудиторией – созерцателей искусства [4].

Данную проблему исследовал в работе 40-х гг. XIX в. «Закон симпатии» литературный критик В.Н. Майков. Более глубокая проработка этой идеи прослеживается в конце XIX в. ученым Э. Геннекенем, который пришел к умозаключению, что художественное произведение производит эстетическое действие только на тех людей, душевные способности которых воплощены в его эстетических свойствах; при этом почитатели произведения обладают душевной организацией, аналогичной организации художника.

Таким образом, с точки зрения психологии достигнуть психического состояния катарсиса возможно:

во-первых, через применение психотерапевтических техник;

во-вторых, через созерцание произведений искусства, где под катарсисом понимается эмоциональное переживание, которое испытывает человек, приводящее к освобождению от конкретных мыслей и чувств и способствующее обретению состояния внутреннего очищения. Специфика воздействия искусства

на человека заключается, как известно, в эмоциональных реакциях. Критерием состоявшейся художественной коммуникации при восприятии художественного произведения являются более или менее выраженные эмоции созерцающей личности. Высшим проявлением воздействия искусства на эмоциональную сферу человека можно считать достижение состояния катарсиса.

Литература

1. Аристотель. Этика; Эстетика; Поэтика / Аристотель. – Минск: Харвест, 2011. – 1279 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – СПб: Питер, 2017. – 320 с.
3. Морено Я. Психодрама / Я. Морено. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 521 с.
4. Семенов В.Е. Социальная психология искусства / В.Е. Семенов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 165 с.
5. Фрейд З. Собрание сочинений: в 26 т. Т. 1: Исследования истерии: Studien über Hysterie / Зигмунд Фрейд, Йозеф Брейер. – СПб.: Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 2005. – 454 с.
6. Янов А. Первичный крик / А. Янов. – М.: АСТ, 2009. – 606 с.
7. Greenberg Leslie S. Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings / Leslie S Greenberg. – Washington, D.C.: American Psychological Association, 2015. – 411 p.

Авторы: **Голубева Анастасия Руслановна**, г. Казань, Казанский государственный институт культуры, магистр 1 года обучения anasta.9olub3va@yandex.ru.

Голубева Ольга Юрьевна, г. Казань, Казанский государственный институт культуры, доцент кафедры социально-культурной деятельности и педагогики, кандидат психол. наук anasta.9olub3va@yandex.ru.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF ONLINE-LEARNING

Горькая Ж.В., Чичерова Е.Д.
Gorkaya Z.V., Chicherova E.D.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме выгорания в профессиональной сфере медицинских работников, среди которых у специалистов

с большим навыком и стажем оно встречается реже, чем среди малоопытных, начинающих карьеру специалистов. Потребность в исследовании подверженности учащихся медицинских колледжей синдрому эмоционального выгорания в период их обучения, а также создание методов оперативного выявления, коррекции и его предотвращения считается весьма важной в данный период.

Ключевые слова: дистанционное обучение. Эмоциональное выгорание. Синдром эмоционального выгорания. Студенты.

Abstract. This article is devoted to the problem of burnout in the professional field of medical workers, among whom it is less common among specialists with great skill and experience than among inexperienced specialists starting their careers. The need to study the susceptibility of students of medical colleges to the syndrome of emotional burnout during their studies, the creation of methods for prompt detection, correction and prevention is considered very important in this period.

Keywords: distance learning. Emotional burnout. Syndrome of emotional burnout. Students.

В.В. Бойко указывает такое определение эмоционального выгорания: «Выработанный механизм психологической защиты личности с абсолютным либо частичным исключением эмоций в ответ на выбранные воздействия, которые, так либо иначе, имеют психотравматические результаты» [3].

Необходимо выделить, что опасность эмоционального выгорания заключается в том, что ему характерно изо дня в день прогрессировать [4]. В исследовании мы рассмотрим, какие факторы и особенности построения образовательного процесса в конкретных организациях влияют на проявление симптомов эмоционального выгорания.

Целью исследования является определение уровня эмоционального выгорания студентов медицинского колледжа; факторов, его вызывающих, а также теоретическое обоснование наличия взаимосвязи между эмоциональным выгоранием студентов медицинских колледжей и особенностями построения учебного процесса в них.

В исследовании приняли участие 40 студентов 2–4 курсов из двух медицинских колледжей специальности «Сестринское дело» очного отделения. Опрошенные студенты имеют опыт обучения в дистанционном формате. Возрастной диапазон участников находился в рамках 18–54 лет, в числе них 5 юношей и 35 девушек.

В ходе исследования использовались методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Вопросы направлены на выявление симптомов эмоционального выгорания: напряжение, резистенция и истощение. В соответствии с «ключом» осуществляются подсчеты.

Также был использован тест-опросник, связанный с удовлетворенность дистанционным обучением (табл. 1).

Таблица 1

Анкета для студентов «Удовлетворенность дистанционным обучением»

1. Как Вы адаптировались к новым условиям дистанционного обучения?	Отлично Хорошо Удовлетворительно Плохо
2. Удобно ли Вам обучаться в дистанционном режиме?	Да, удобно Да, но сложно Нет, очень трудно Нет, очень легко
3. Изменился ли уровень Вашей мотивации к обучению в рамках дистанционной формы?	Увеличился Уменьшился Не изменился Затрудняюсь ответить
4. С какими трудностями Вы столкнулись в процессе дистанционного обучения?	Недостаточно индивидуального общения с преподавателем Недостаточно онлайн-занятий с видеосвязью Сложность выполнения практических заданий Другое
5. Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения?	Видео-лекции Текстовые задания Другое (укажите особенности заданий или проведения лекций)
6. На ваш взгляд, учебная нагрузка на студентов в период карантина...	В целом увеличилась В целом уменьшилось Не изменилась Затрудняюсь ответить
7. Какая из форм индивидуального общения с преподавателем Вами использовалась?	Электронная почта преподавателя Чат Звонки с видеосвязью Другое
8. Как дистанционное обучение отразилось на Вашей успеваемости и оценках? Какой успеваемость была и какой стала?	
9. Напишите свои пожелания по улучшению качества дистанционного обучения:	

Тест-опросник состоит из 9 вопросов и позволяет выявить, какие инструменты обучения и формы общения используются преподавателями при проведении занятий в режиме онлайн. Также анкета позволяет узнать, как студенты оценивают трудности, возникающие перед ними в процессе обучения, собственный уровень мотивации, успеваемости, учебной нагрузки, что позволит выявить связь между данными показателями и уровнем выгорания.

Синдром эмоционального выгорания в нашей работе представлен классической триадой показателей: напряжение, резистенция и истощение. В свою очередь каждый из показателей мы рассматриваем как сумму показателей, отдельно взятых 12 симптомов выгорания по В.В. Бойко (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия и т. д.).

Рассмотрим результаты анкеты удовлетворённостью дистанционным обучением тех респондентов, которые набрали высокие баллы по различным показателям выгорания опросника В.В. Бойко, для выявления наиболее критичных факторов дистанционного обучения, влияющих на истощение студентов.

Среди студентов, имеющих высокий показатель симптома «Тревога и депрессия», 18 опрошенных (72 %) указывают в качестве трудности в процессе дистанционного обучения недостаточность индивидуального общения с преподавателем или сложности с выполнением самостоятельных заданий из-за отсутствия помощи со стороны преподавателя.

22 студента (75 %) из группы с высокими показателями редукции профессиональных обязанностей указали на то, что в процессе практического обучения их преподавателями используются только задания в текстовом формате без комментариев и обсуждения по видеосвязи.

Рассматривая выборку студентов с высоким показателем личностной отстраненности, можно сказать о следующем: ровно половина данной группы (50 %) субъективно оценили дистанционный формат обучения в целом как более сложный, в отличие от классического очного. У такой же доли респондентов данной группы (50 %) связь с преподавателем осуществляется посредством электронной почты, т. е. асинхронно, а 12 участников данной выборки (54 %) отметили текстовые задания без индивидуальных комментариев руководителя как единственный инструмент, применяемый в процессе практического обучения.

Стоит отметить, что из 14 опрошенных, которые оставили дополнительные пожелания по улучшению качества дистанционного обучения, в группе участников с высокими показателями личностной отстраненности оказалось

11 человек (78,5 %). Среди дополнительных комментариев студенты отметили следующее:

а) 6 человек (43 %) оценили объем выдаваемых заданий как несоразмерный выделенному на выполнение времени;

б) 5 респондентов (36 %) написали о различных организационных сложностях в процессе дистанционного обучения, например, об отсутствии информации о времени и месте проведения занятия, сложностях в освоении практических навыков и пр.;

в) 4 студентов (28,5 %) в пожеланиях указали на недостаточное количество «живого» общения с одногруппниками и преподавателем посредством звонков, видео-сообщений и т. п.

Анализ данных, полученных от студентов, имеющих высокие баллы по симптому «Психосоматические и психовегетативные нарушения», показал следующую тенденцию: у 16 студентов данной выборки (72 %) имеется также высокий показатель личностной отстраненности. Данное может говорить о схожести факторов в процессе обучения, которые влияют на объем вклада каждого из этих симптомов в формирование фазы истощения.

Гипотеза о том, что на формирование синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских колледжей влияют различные компоненты и способы обучения в дистанционной среде, подтвердилась частично. В результате исследования выявлено, что наиболее выраженными в формировании синдрома оказались такие показатели, как «Тревога и депрессия», «Эмоциональная отстраненность», «Редукция профессиональных обязанностей». Данные результаты возможно использовать при практической деятельности психолога образовательного учреждения для составления программы психолого-педагогической коррекции, а также включения в план работы мероприятий по профилактике формирования синдрома эмоционального выгорания среди учащихся, активно привлекая к деятельности педагогический состав.

Литература

1. Баранова Ю.В., Герасимова В.Я. Выгорание студентов медицинских вузов / Ю.В. Баранова, В.Я. Герасимова // Молодой ученый. – 2019. – № 4 (242). – С. 149–152.

2. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов // Трудный пациент. – 2009. – Т. 7. – № 12. – С. 42–46.

3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. – С. 470.

4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: Практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 299 с.

5. Кабакова М.П., Нутфуллина А.Р., Шевелева Д.Д. Проблема эмоционального выгорания субъектов образовательного процесса в условиях дистанционного и онлайн-обучения (на примере казахстанских вузов) / М.П. Кабакова, А.Р. Нутфуллина, Д.Д. Шевелева // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2021. – № 1 (41). – С. 386–395.

Авторы: **Горькая Жанна Владимировна**, г. Москва, Российский государственный социальный университет, доцент, канд. психол. наук, zhannagorkaya@gmail.com.

Чичерова Екатерина Дмитриевна, г. Москва, Российский государственный социальный университет, студентка 5 курса, e.chitch@yandex.ru.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ КАК СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONS AS A STRUCTURAL COMPONENT OF FORECASTING IN PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Губайдуллина Э.Р., Артемьева Т.В.
Gubaydullina E.R., Artemyeva T.V.

Аннотация. Важным критерием психического и эмоционального развития детей является способность эмоционально предвосхищать результаты собственных и чужих действий. Результаты эмпирических исследований подтверждают, что у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения вследствие первичного дефекта в виде зрительной патологии затруднено понимание и дифференцирование эмоций в ситуации социального взаимодействия. Большая часть детей дошкольного возраста с нарушениями зрения не способна предвосхитить эмоции в целом ни самостоятельно, ни с помощью наводящего вопроса. В статье представлена специфика и этапы коррекционно-развивающей работы по развитию способности ребенка к пониманию эмоциональных состояний других людей в ситуации взаимодействия и ситуации будущего.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, предвосхищение эмоций, дети дошкольного возраста, нарушения зрения.

Abstract. An important criterion for the mental and emotional development of children is the ability to emotionally anticipate the results of their own and others' actions. The results of empirical studies confirm that in preschool children with visual impairments due to the primary defect in the form of visual pathology, it is difficult to understand and differentiate emotions in a situation of social interaction. The majority of preschool children with visual impairments are not able to anticipate emotions in general either independently or with the help of a leading question. The article presents the specifics and stages of correctional and developmental work on the development of the child's ability to understand the emotional states of other people in the situation of interaction and the situation of the future.

Keywords: mental states, emotions, anticipation of emotions, preschool children, visual impairment.

Постановка проблемы. Эмоциональному развитию детей дошкольного возраста уделяется особое внимание, так как эта сфера психического развития тесно связана с волевыми процессами, необходимыми для успешного обучения в условиях общеобразовательной школы. Благодаря эмоциям ребенок способен выражать свою реакцию к явлениям окружающей действительности, формировать особое отношение к той или иной ситуации и её участникам. Эмоциональная компетентность является важным диагностическим маркером степени социализации человека в обществе, что доказывает необходимость её исследования не только среди нормативно развивающихся детей дошкольного возраста, но и в условиях дефицитарного развития.

Важным критерием эмоционального развития является и предвосхищение эмоций, которое проявляется в способности эмоционально предвосхищать результаты собственных и чужих действий, активизировать прошлый опыт, где в качестве специфического феномена эмоциональной регуляции выступает переживание будущего и прошлого как актуального с соответствующей эмоциональной окраской [5]. Особенности, которые претерпевает эмоционально-волевая сфера детей дошкольного возраста с нарушениями зрения вследствие первичного дефекта в виде зрительной патологии, способствуют качественному изменению способности к предвосхищению эмоций. Данное положение было доказано исследованием, проведенным нами в 2021 году: большая часть детей дошкольного возраста с нарушениями зрения (97.05 %) не способна предвосхищать эмоции в целом ни самостоятельно, ни с помощью наводящего вопроса. Дети же, давшие прогноз самостоятельно (8.82 %), чаще отмечали лишь полярные эмоции радости и грусти [1]. Полученные результаты эмпирического изучения подтверждают необходимость развития эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста со зрительной патологией.

Специфика коррекционной работы. Проведение коррекционной работы по развитию эмоций как структурной составляющей прогнозирования возможно на материале методики «Прогностические истории», разработанной на кафедре психологии и педагогики специального образования Казанского федерального университета и позволяющей выявить способности детей дошкольного возраста прогнозировать развитие событий в различных сферах взаимодействия: ребенок-родитель, ребенок-взрослый, ребенок-ребенок – в организованной и свободной деятельности [2]. Данная методика являлась основным диагностическим инструментарием предыдущего исследования [1], однако с точки зрения коррекции методическая разработка также применима. Стимульный материал методики – альбом с изображениями девочки или мальчика-медведя (в зависимости от пола ребенка) – будет использован в качестве наглядного материала, позволяющего детям дошкольного возраста проследить эмоции главных героев.

Стоит отметить, что наличие зрительного дефекта у детей дошкольного возраста предполагает создание специальных условий для обучения и воспитания. Так как коррекционное воздействие по развитию эмоций как структурного компонента прогнозирования предполагает использование демонстрационного материала, особое внимание нами будет уделяться подбору изображений, а именно следующим критериям:

- четкий контур изображения;
- усиление цветовой контрастности;
- уменьшение количества второстепенных деталей на изображении;
- неподвижное предъявление наглядного материала для лучшей фиксации взгляда ребенка.

Кроме того, детям дошкольного возраста с нарушениями зрения индивидуально в зависимости от зрительной патологии подбирается освещенность рабочего места, а также предполагается проведение пауз после 15 минут зрительной работы [3].

Этапы коррекционной работы. На начальном этапе работы важно обучить ребенка распознавать эмоции в целом. В данный период педагог демонстрирует ребенку дошкольного возраста с нарушениями зрения изображения главного героя альбома «Прогностические истории», на которых отчетливо выражены наиболее присущие детям дошкольного возраста эмоции:

- страх;
- гнев;
- радость;
- печаль;

- интерес;
- удивление [4].

Главная задача ребенка дошкольного возраста со зрительной патологией на данном этапе – внимательное слушание рассказа взрослого и изучение демонстрационного материала. При этом педагог называет эмоцию, которую испытывает главный персонаж, и обращает внимание на критерии, которые позволяют определить то или иное эмоциональное состояние героя. Так, эмоцию радости дети могут определить по приподнятым щекам и оттянутым вверх уголкам рта. Удивление же проявляется в приподнятых бровях, разомкнутых губах, широко открытых веках. Страх определяется по наличию напряжения глаз, нижних век и губ. Отрицательно окрашенную эмоцию печали дети дошкольного возраста лучше всего могут определить по опущенным вниз уголкам рта и верхним векам. Гневу же присущи такие критерии, как плотно сжатые губы, вертикальные морщины между бровями, пристальный взгляд. Наиболее сложной для определения детьми дошкольного возраста эмоцией является интерес: стоит обратить внимание ребенка на то, что такие мимические проявления, как приподнятые брови, перемещение взгляда вслед за интересующим объектом со временем угасают, но интерес еще может сохраниться. Вслед за изучением самих эмоций и их критериев важно привести ребенку примеры ситуаций, в которых человек может испытывать данное эмоциональное состояние.

Второй этап коррекционной работы – дифференциация усвоенных эмоций. На данном этапе в активную работу включается ребенок дошкольного возраста с нарушением зрения, задача которого – определить эмоцию изображенного персонажа, по каким критериям возможно её выделить, а также в каких ситуациях испытать. Для этой стадии работы подбираются другие изображения главного персонажа методики «Прогностические истории» в целях закрепления умения выделять эмоции на новом демонстрационном материале. Данный вид работы возможно проводить несколькими способами:

- ответ на наводящие вопросы педагога;
- введение игровых моментов: достань картинку; определи, какой эмоции не стало;
- самостоятельное рассказывание по картинкам.

Если ребенок дошкольного возраста со зрительной патологией не владеет речью, коррекционное воздействие строится следующим образом: педагог задает наводящие вопросы и просит показать или поднять картинку с соответствующим проявлением эмоции главного персонажа.

Завершающий этап работы отличается от предыдущих по уровню сложности и предоставлению материала. Теперь важно обучить ребенка дошкольного возраста со зрительным дефектом дифференциации эмоций не на примере

одного лишь главного героя, а на изучении эмоциональных состояний участников взаимодействия. С этой целью детям предъявляются сюжетные изображения альбома методики «Прогностические истории», путем анализа которых ребенку важно отграничить эмоции участников ситуации и предположить, вследствие чего персонажи их ощущают. Именно этот этап работы и подводит ребенка к умению эмоционального предвосхищения ситуаций будущего; к качественному анализу эмоций всех участников события, а также к предположению возможного дальнейшего исхода ситуации.

Выводы. Таким образом, эмпирическое исследование подтверждает необходимость развития эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения. Разработанный в статье план коррекционной работы с использованием альбома методики «Прогностические истории» способствует последовательному становлению умений по успешному эмоциональному предвосхищению ситуаций будущего. На начальном этапе коррекционного воздействия важно познакомить детей с миром эмоций и связанными с ними ситуациями, далее – закрепить полученные навыки. Завершающий этап работы способствует определению эмоционального состояния партнера по общению, а также предположению причин, вызвавших данные эмоциональные реакции.

Работа выполнена за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030)

Литература

1. Артемьева Т.В., Губайдуллина Э.Р. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с нарушениями зрения / Т.В. Артемьева, Э.Р. Губайдуллина // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 25–26 февраля 2021 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань: Издательство Казанского университета, 2021. – Вып. 15. – С. 42–47.

2. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Диагностика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей: методическое руководство / А.И. Ахметзянова, Т.В. Артемьева. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2020. – 78 с.

3. Голова О.А. Особенности коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения речи и зрения / О.А. Голова // Современные проблемы науки и обра-

зования: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Нефтекамск, 19 августа 2021 года. – Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2021. – С. 150–158.

4. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.

5. Калюжин П.В., Сироткина Т.Ю. Психолого-педагогические особенности развития механизма эмоционального предвосхищения результата у дошкольников / П.В. Калюжин, Т.Ю. Сироткина // Методология, теория и практика в современной педагогике, психологии, философии. Материалы III Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 78–95.

Авторы: **Губайдуллина Эмиля Равилевна**, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, emilechka10@mail.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

«СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ» В КИБЕРПРОСТРАНСТВЕ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРЕДИКТОР ВИРТУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

“PRESENCE” IN THE CYBERSPACE AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL STUDY AND PREDICTOR FOR VIRTUAL IDENTITY

Дружинина К.А.
Druzhinina K.A.

Аннотация. В статье анализируются отдельные психологические аспекты пребывания человека в киберпространстве. Рассматривается «состояния присутствия», которое, по мнению автора, является одним из механизмов, лежащих в основе «бегства от реальности» в виртуальное киберпространство. Приводится краткий обзор исследований самопрезентации и виртуальных идентичностей в киберпространстве, автором выдвигается гипотеза о том, что «состояние присутствия» может выступать предиктором виртуальной идентичности.

Ключевые слова: киберпространство; «состояние присутствия»; самопрезентация; виртуальная идентичность; диффузия идентичности.

Abstract. The author analyses psychological aspects of human activity in cyberspace, self-presentation and virtual identity, phenomenon of “presence” in the cyberspace which is thought to be one of the mechanisms for escape from reality. It is argued that the phenomenon of “presence” may be a predictor for construction of virtual identity in cyberspace.

Keywords: cyberspace; “presence” phenomenon; self-presentation; virtual identity; diffuse identity.

С последней четверти XX века в жизни и деятельности отдельного человека и общества в целом появляется все больше сфер и практик, которые можно охарактеризовать как «виртуальные» по отношению к реальной действительности. Понимаемая в широком, философском, смысле, а также исследуемая на уровне антропологических трендов виртуальность характеризуется такими предикатами как производность, зависимость от реальности, «недоволенность», имитация действительности с использованием виртуальных подобий эмпирических явлений [5, 6, 7]. Виртуальная реальность фактически формирует новый онтологический уровень, на котором возникает альтернативное пространство существования человека.

Следуя данному подходу, мы можем отнести ко множеству виртуальных явлений современности массовую популярную культуру, онлайн-магазины, виртуализированные медиа, виртуальные политические практики, новейшие экономические феномены (криптовалюты и т. п.).

Однако самым развитым и ставшим обыденным виртуальным явлением, безусловно, является киберпространство, включая социальные сети и иные средства коммуникации в сети Интернет, а также пространство компьютерных игр, как многопользовательских с их огромными виртуальными сообществами, так и однопользовательских. В рамках психологических исследований предметом изучения стали именно пространство социальных сетей и коммуникации, компьютерные игры, а также искусственная виртуальная реальность, в которой с использованием технических средств (шлемы, перчатки и т. п.) создается особая среда пребывания человека [1, 2, 3, 4, 8].

Ключевой особенностью виртуальности является возможность «бегства из реальности», выхода за пределы обыденного существования, ограниченного наличными обстоятельствами: физическими и психологическими свойствами человека, социальными, экономическими и прочими условиями его жизни. Указанная особенность, делающая киберпространство столь привлекательным и затягивающим, отмечается как в философских и антропологических трудах [7], так и в многочисленных психологических исследованиях, посвященных Интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр.

Внимание исследователей привлекает вопрос о том, чем обусловлена данная возможность «ухода из реальности» в киберпространство, а также каковы механизмы такого рода эскапизма.

Одним из развивающихся направлений в психологии является исследование «состояния присутствия» (англ. – “presence”), под которым понимается особое психоэмоциональное состояние – переживание человеком иллюзии нахождения в одной реальности с субъектами и предметами, которые на самом деле отсутствуют в наличной действительности [3].

«Состояние присутствия» может выражаться в предметном отношении «пробывания в другом месте, в необычной среде» (сфере фантазии, игры) и в социальных взаимодействиях в иллюзорном ощущении «мы рядом и вместе». Уровни «состояния присутствия» могут варьироваться от дополнения реальности до полной ее замены. Несмотря на то что субъект осознает искусственность такой реальности, он всесторонне и полноценно переживает иллюзию пребывания в ней.

Исследуемый феномен объясняется в рамках различных концепций [3]. Исторически первой является концепция перемещения, то есть «переноса» в другую реальность, в рамках которой выделяются перемещение субъекта в среду (например, в компьютерную игру), перемещения объектов из виртуальной среды в наличную реальность (эффект был зафиксирован в эксперименте с детьми, которые после просмотра фильма утверждали, что часть продемонстрированных на видео объектов – реальны и присутствуют в действительности), а также совместного перемещения нескольких субъектов в общее пространство. Примером последнего вида перемещения является текстовый чат, пространство которого не проработано в такой степени, чтобы создавать полноценную иллюзию реальности, однако дает участникам чата ощущение нахождения в едином пространстве.

Согласно концепции коммуникативной насыщенности, у человека возникает иллюзия «присутствия в социуме» как совместного пребывания с другими в одном пространстве в связи с ощущением достижимости другого, то есть доступности для считывания его невербальных сообщений, взаимоучета поведения, наличия эмпатии, взаимопонимания. Данный вид «состояния присутствия» возникает в ходе теле- и Интернет-конференций, а также более простых односторонних актов, когда герой с экрана обращается к зрителю.

Разновидностью концепции коммуникативной насыщенности, соответствующей последнему случаю, является концепция контакта, в соответствии с которой субъект не ощущает своего нахождения в одной среде с источником сообщения (например, персонажем рекламного ролика), однако испытывают иллюзию реальности самого этого источника сообщения.

Наконец, концепция погружения отсылает к созданию полного переживания нахождения в иной среде за счет высокотехнологичного оборудования (шлемы, перчатки, изменение температуры среды, создание запахов и т. д.) за счет максимального изменения сенсорных потоков.

Исследователи отмечают, что «состояние присутствия» зависит во многом от индивидуальных психологических и физических особенностей человека, однако в целом состоит из двух компонентов: погружения и вовлеченности [1, 3].

Погружение относится к технологической составляющей и изучается в основном в разрезе психофизиологии. Вовлеченность представляет собой когнитивное и эмоциональное состояние сосредоточения на событиях киберпространства с соответствующим отвлечением внимания от действительности.

Исследователями отмечается, что «состояние присутствия» может выражаться в той или иной степени как «пребывание в ином месте» (погружение) либо как «полное погружение в деятельность» (вовлеченность) [3], что позволяет авторам проводить параллели между состоянием субъекта в киберпространстве и «состоянием потока» теории М. Чиксентмихайи [там же].

В завершение отметим, что «состояние присутствия», влияя на ощущения времени и пространства, а иногда и на восприятие человеком собственной телесности, не является измененным состоянием сознания. Ключевое отличие заключается в том, что субъект, пребывая в киберпространстве, осознает искусственность среды и сохраняет критичность. Кроме того, остается неизменной структура мышления, нет ярко выраженного ощущения уникальности переживаемого опыта, могут проявляться сильные эмоциональные реакции, однако не так значительно, как в измененных состояниях сознания.

При этом мы можем выдвинуть гипотезу о том, что «состояние присутствия» влечет изменения на личностном уровне и является одним из предикторов такого явления как виртуальная (сетевая) идентичность.

Киберпространство дает человеку свободу конструировать свою внешнюю идентичность вне зависимости от объективных обстоятельств (пола, возраста, национальности, социального положения), создавая любой образ Я или даже их множество.

С самого начала изучения киберпространства зарубежные и отечественные исследователи-психологи активно изучают вопросы самопрезентации и идентичности в играх и социальных сетях [2, 3, 4, 8]. В результате были созданы концепции «полиидентичности», «мобильной идентичности», «аватаров» пользователей сети Интернет.

В числе прочего, исследователи приходят к выводам о том, что в киберпространстве человеком создается сетевая (виртуальная) идентичность, которая

в отличие от личностной идентичности в понимании теории Э. Эриксона не возникает в ходе взросления, а конструируется при самопрезентации другим в Сети и может расходиться с реальной идентичностью. Кроме того, делаются выводы об упрощенной структуре сетевой идентичности, поскольку внутреннее представление о себе (личностная идентичность) сливается с проявлениями реляционной идентичности (идентичностью в отношениях с близкими и друзьями) [4].

В другом исследовании с опорой на концепцию стилей идентичности М. Берзонски было выявлено, что сетевой идентичности свойственна большая диффузность, чем реальной, а также были обнаружены факторы, влияющие на то, насколько расходятся реальная и виртуальная идентичности [2].

Таким образом, исследованиями подтверждается, что человек в киберпространстве создает отдельную идентичность особой природы и генеза, которая может существенно отличаться от реальной идентичности. Мы можем предположить, что погружение в «состояние присутствия», в котором субъект переживает иллюзию ухода из реальности, из собственной телесности и ощущения нахождения в ином пространстве, может выступать одним из предикторов подобной диффузии идентичности и ее распада на реальную и виртуальную. В свою очередь, наличие «альтернативной» идентичности в киберпространстве может усиливать субъективное переживание «состояния присутствия».

Представляется, что изучение взаимосвязи «состояния присутствия» и виртуальной идентичности является перспективным и может привести к значимым выводам об особенностях нахождения человека в киберпространстве в целом.

Литература

1. Авербух Н.В. Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде / Н.В. Авербух // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 105–113.

2. Белинская Е.П., Марцинковская Т.Д. Идентичность в транзитивном обществе: виртуальность и реальность. Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека / Е.П. Белинская, Т.Д. Марцинковская // сборник научных статей. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет. – 2018. – С. 43–48.

3. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.

4. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование / А.Е. Войскунский,

А.С. Евдокименко, Н.Ю.Федунина // Журнал Высшей школы экономики. – 2013. –Т. 10. № 2. – С. 98–121

5. Сороков Д. Г. Современная московская молодая семья (по результатам апробации системы социо-психологического мониторинга): монография. – М.: Пробел-2000, 2012. – 199 с.

6. Сороков Д.Г. Современные трансформации смысловых оснований и антропологические риски в подготовке психологов-консультантов (в контексте научно-педагогического наследия Ф.Е. Василюка) / Д.Г. Сороков / под ред. Е.В. Букшиной, В.А. Земцовой. – М.: ФБГНУ «ПИ РАО», 2020. – С. 230–233.

7. Хоружий С.С. Очерки синергичной антропологии. / С.С. Хоружий. – М.: Институт философии, теологии и истории св. Фомы, 2005. – 408 с.

8. Turkle Sh. Constructions and reconstructions of self in virtual reality: Playing in the MUDs. In S. Kiesler (Ed.) / Sh. Turkle // Culture of the Internet. (Sara Kiesler, Ed.). – P. 143–155.

Автор – **Дружинина Ксения Алексеевна**, г. Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет, студентка 3 курса, dru.kseniya@yandex.ru.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ МЕТОДА ОТКРЫТОГО ДИАЛОГА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В РАБОТЕ С НЕБЛАГОПОЛУЧНЫМИ СЕМЬЯМИ

USING THE TECHNIQUES OF OPEN DIALOGUE FOR THE CORRECTION OF EMOTIONAL STATES IN WORK WITH DYSFUNCTIONAL FAMILIES

Дякина Л.В.

Dyakyna L.V.

Аннотация. У ребенка из неблагополучной семьи в наибольшей степени страдает эмоционально-волевая сфера. Использование психотерапевтических методов и техник дает возможность психологам помочь ребенку преодолеть коммуникативные барьеры и восстановить его эмоциональное состояние и проблемы поведения. Метод открытого диалога позволяет не только развивать навыки общения, но через открытое проговаривание осознавать свои собственные чувства и чувства других людей, способствует развитию чувства эмпатии и формированию здорового микроклимата внутри семьи.

Ключевые слова: неблагополучная семья, коммуникативные барьеры, эмоциональный и социальный интеллект, прием интеграции, эмпатия.

Abstract. In a child from a dysfunctional family, the emotional-volitional sphere suffers the most. The use of psychotherapeutic methods and techniques enables psychologists to help the child overcome communication barriers and restore his emotional state and behavioral problems. The method of open dialogue allows not only to develop communication skills, but through open pronunciation to be aware of one's own feelings and the feelings of other people, contributes to the development of a sense of empathy and the formation of a healthy microclimate within the family.

Keywords: dysfunctional family, communication barriers, emotional and social intelligence, integration technique, empathy.

Семья – это не просто место рождения и проживания ребенка, это основной институт социализации и развития, где закладываются и развиваются основные качества личности.

Т. И. Шульга отмечает: «Неблагополучие в семье в той или иной степени практически всегда ведет к неблагополучию психического развития ребенка. Только система отношений «семья – ребенок» имеет право рассматриваться как благополучная или неблагополучная». Неблагополучные семьи характеризуются дефицитностью нормального функционирования с последующим формированием дискомфортных условий для нормального развития ребенка вследствие частых ссор, конфликтов, социальной безнадзорности. Дети из неблагополучных семей не получают должной заботы и внимания со стороны родителей, пребывают в состоянии стресс и эмоционального напряжения. Претерпевая подобного рода негативные воздействия среды ближайшего окружения, формирующаяся личность ребенка приобретает такие черты как повышенный уровень тревожности, волнение, неуверенность в себе, эмоциональную лабильность.

Статистика свидетельствует о ежегодном росте неблагополучных семей, а как следствие и рост числа детей, имеющих психологические и психические проблемы. Потому проблема детской тревожности является не просто актуальной, а остро стоящей на текущий момент. Теоретические аспекты данной проблемы изучаются не только в психологической, но и в педагогической плоскостях.

Десоциализирующее влияние семейного неблагополучия накладывает негативный отпечаток на несформированную личность ребенка, даже при условии своевременного вмешательства и положительных результатов работы профилактических служб. Исходя из опыта работы с неблагополучными семьями, можно с уверенностью сказать, что у таких детей складываются следующие установки и паттерны поведения:

1. Формируется убеждение, что окружающий мир враждебен и нельзя доверять людям.

2. Необходимо скрывать свои истинные чувства и переживания от окружающих что в свою очередь может привести к частичной или полной алекситимии, когда ребенок просто перестает осознавать свои чувства.

3. Основной формой психологической защиты для ребенка становится отрицание.

У ребенка из неблагополучной семьи в наибольшей степени страдает эмоционально-волевая сфера, потому для таких детей характерны закрытость, социальная отгороженность, они недоверчивы, трудно идут на контакт с социально значимыми взрослыми, скрывают свои эмоции и переживания и не контролируют свое поведение, навыки общения не сформированы.

Общение является одной из основных психологических категорий, поскольку именно в результате взаимодействия и общения формируется личность, закладываются паттерны поведения в различных ситуациях; коммуникативные навыки помогают развивать эмоциональную сферу, справляться с эмоциями, проявлять волю, управлять своим поведением в соответствии с принятыми нормами. Отсутствие должным коммуникативных навыков способствует проявлению таких негативных черт, как неуверенность в себе, недоверие к окружающим, агрессия, грубость, повышенная обидчивость и капризность.

Использование психотерапевтических методов и техник дает возможность психологам, которые работают с неблагополучными семьями, помочь ребенку преодолеть коммуникативные барьеры и, как следствие, восстановить и скорректировать его эмоциональное состояние и проблемы поведения.

Один из современных методов, помогающих выстраивать здоровую коммуникацию, является метод открытого диалога. Уникальность и специфика метода открытого диалога состоит в том, что он позволяет не только развивать навыки общения, но через открытое проговаривание осознавать свои собственные чувства и чувства других людей, способствует развитию чувства эмпатии и формированию здорового микроклимата внутри семьи.

Универсальность метода состоит в его полизадачности, т. е. через объединение участников диалога возможно эффективное решение широкого спектра задач:

- восстановление физического и психологического здоровья;
- развитие эмоционального и социального интеллекта;
- налаживание отношения в семье;
- улучшение взаимоотношения в рабочем коллективе;
- нахождение нестандартных решений в бизнесе;
- решение любых творческих задач.

Метод «Открытый диалог» активно практикуется с 2012 года и пользуется поддержкой Сеченовского университета. Практика «Открытый диалог» вы-

глядит довольно просто. «Открытый диалог» – групповая форма работы, где каждый участник по очереди делится своими чувствами по принципу «здесь и сейчас», при этом соблюдая принципы общения, единые для всех участников группы. В завершении сеанса все участники записывают свои «инсайты» в дневник. Терапевтический эффект данной работы заключается в законе целеполагания, т. е. наличие цели определяет результат и способ достижения его.

Один из значимых этапов метода – сонастройка ощущений.

В течение 5–10 минут участники группы в полной тишине прислушиваются к собственным ощущениям по принципу «здесь и сейчас», что способствует развитию чувствительности к собственным переживаниям и ощущениям на текущий момент.

Основное правило работы группы – безоценочность суждений и ненасилие. Таким образом каждый участник группы гарантированно защищен от негативных оценок и может спокойно и искренне высказываться, не опасаясь критики и негативных оценок со стороны участников группы.

В завершении работы обязательно использовать прием интеграции в группе, в ходе этого этапа каждый участник получает возможность осознать себя частью группы, оценить полученный результат. Каждый участник может поделиться своими ощущениями и полученным опытом.

Применение элементов метода открытого диалога в работе с неблагополучными семьями может способствовать формированию новых позитивных паттернов поведения в сложных и конфликтных ситуациях, которые сменяют стереотипные реакции поведения. Даная форма работы является долгосрочной и должна длиться не менее полугодом, поскольку цель данной работы не просто показать и научить участников группы конструктивным реакциям, а перепрограммировать автоматизмы поведения в стрессовых ситуациях.

Литература

1. Данилова М.В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия / М.В. Данилова, В.В. Трофимова // Молодой ученый. – 2014. – № 3 (62). – С. 901–904. – URL: <https://moluch.ru/archive/62/9436/> (дата обращения 17.01.22).

2. Дьяченко Т.В. Роль общения в развитии личности ребенка-дошкольника / Т.В. Дьяченко // Молодой ученый. – 2019. – № 38 (276). – С. 60–62. – URL: <https://moluch.ru/archive/276/62477/> (дата обращения 18.01.22).

3. Шульга Т.И. Работа с неблагополучной семьей: учебное пособие для вузов / Т.И. Шульга. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2020. – 213 с.

Автор – **Дякина Лидия Викторовна**, г. Мичуринск, ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Аистёнок», педагог-психолог, beauty-lida@yandex.ru.

ДИССОЦИАЦИЯ КАК ЗАЩИТА ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ ТРАВМАХ

DISSOCIATION AS PROTECTION IN MENTAL TRAUMA

Дякина Н.В.

Dyakina N.V.

Аннотация. Диссоциативные феномены являются симптомами, проявляющимися последовательно или одновременно, одного синдрома. Инстинктивная реакция к защите психики (самосохранение) при сильном воздействии негативного (травмирующего) события запускает первичный защитный механизм – диссоциацию. Защитная функция диссоциации – через расщепление сохранить психику от более серьезных повреждений.

Ключевые слова: диссоциация, диссоциативная амнезия, диссоциативная фуга, защитные механизмы психики, психическая травма.

Abstract. Dissociative phenomena are symptoms that appear sequentially or simultaneously, of one syndrome. An instinctive reaction to the protection of the psyche (self-preservation) with a strong impact of a negative (traumatic) event triggers the primary defense mechanism – dissociation. The protective function of dissociation is to save the psyche from more serious damage through splitting.

Keywords: dissociation, dissociative amnesia, dissociative fugue, defense mechanisms of the psyche, psychic trauma.

Изучением механизма воздействия психических травм на становление личности, использование защитных ресурсов привлекало интересы многих исследователей XX века, несмотря на это диссоциация до настоящего времени остается малоизученной.

В 1981 году американский психиатр Джон Немия сформулировал два основных принципа для определения патологической диссоциации:

1. Диссоциация сопровождается изменением идентичности индивида.
2. Наличие серьезного нарушения воспроизведения воспоминаний о событиях, когда индивид находился в диссоциативном состоянии.

В 1985 году Фрэнк Патнем предположил наличие причинно-следственной связи между психическими травмами и патологической диссоциацией, заявив, что подавляющее большинство диссоциативных расстройств является результатом перенесенных психических травм.

В Международной классификации болезней» определены диагностические критерии четырех самостоятельных диссоциативных расстройств:

Психогенная амезия (F44.0); Психогенная фуга (F44.1); Расстройство деперсонализации (F44.3); Расстройство множественной личности (F44.8).

Психогенная амнезия проявляется во внезапной неспособности вспомнить важную личную информацию, при этом нарушение памяти не обусловлено соматическим состоянием или воздействием психоактивных веществ. Забывание затрагивает настолько значимые стороны жизни пациента, что списать эти факты на рассеянность или бытовую забывчивость не представляется возможным. Как правило, забытая информация связана с идентичностью индивида и касается его имени, возраста, семейного положения, информации о роде его деятельности, а также истории его жизни. При этом остается неповрежденной способность индивида к воспроизведению совокупности общих знаний, что является основным признаком, отличающим психогенную амнезию от расстройств, обусловленных органическими причинами, при которых прежде всего забывается информация общего свойства, а способность воспроизведения личной информации утрачивается в последнюю очередь.

Психогенная фуга – это состояние, не вызванное органическим нарушением (травма головы), в котором личность предпринимает внезапную неожиданную поездку. Как правило, у пациентов в состоянии фуги отсутствуют воспоминания, с их исходной личностной идентичностью. После прекращения фуги и возвращения основной идентичности у пациента наступает амнезия на события, которые происходили в состоянии фуги.

Деперсонализация приобретает характер психического расстройства, если пациент переживает один или несколько эпизодов, в которых состояние деперсонализации вызывает значимые нарушения социального функционирования, либо состояние дистресса. Деперсонализация является состоянием измененного самовосприятия, когда человек утрачивает чувство реальности в отношении самого себя. При этом могут иметь место сенсорные нарушения, например, анестезии, парестезии, изменение восприятия размеров тела или отдельных частей тела, макроскопия или микроскопия.

Отдельной группой в классификации болезней выделены расстройства, которые охватывают сразу несколько диссоциативных феноменов, поскольку они не соответствуют в полной мере описанию основных расстройств, но вместе с тем, они охватывают изменения идентичности, памяти и сознания. American Psychiatric Association в 1987 определила это расстройство как нетипичное диссоциативное расстройство (F44.9).

Анализируя теоретические исследования, практические наработки коллег и свою собственную практику работы, автор предлагает рассматривать указанные феномены не как самостоятельные, существующие изолированно друг от друга, расстройства, а как звенья одной цепи. Другими словами, данные фено-

мены являются симптомами, проявляющимися последовательно или одновременно, одного синдрома. В широко известной работе о диагностике и терапии диссоциативных расстройств личности Ф. Патнем писал: «Однако в клинической практике, наблюдая порой пациента, у которого последовательно или одновременно появляются симптомы разных расстройств, бывает трудно поставить дифференциальный диагноз диссоциативного расстройства».

Инстинктивная реакция к защите психики (самосохранение) при сильном воздействии негативного (травмирующего) события запускает первичный защитный механизм – диссоциацию. Защитная функция диссоциации – через расщепление сохранить психику от более серьезных повреждений. Специфика феномена в том, что человек может отделить от себя как негативные, так и позитивные эмоции, если те вызывают состояние дистресса.

Фрэнк В. Патнем в своей работе «Диагностика и лечение расстройства множественной личности» опирается на определение диссоциации, предложенное Жаклин Вест (1967): это «психобиологический процесс, который активно препятствует интеграции информации – привходящей, сохраняемой или исходящей – через образование ассоциативных связей обычными естественными путями». Патнем признает, что «не все переживания такого рода являются патологическими», однако определяет диссоциативную реакцию как «переживание или поведение, характеризующееся заметными изменениями в сферах мышления, эмоций или в деятельности индивида, вызванными диссоциацией, так что нормальные естественные пути построения обычных ассоциативных связей с блоком некой информации и ее интеграции оказываются блокированы в течение некоторого времени».

Таким образом, мы можем говорить о том, что диссоциация личности бывает двух типов: нормативная и патологическая. В первом случае речь идет о естественной защитной реакции на стресс. В этом случае диссоциацию можно рассматривать как средство адаптации, а не как защитный механизм.

При патологической форме человек диссоциируется в любых эмоциональных ситуациях, а не только в трудных жизненных обстоятельствах. Говоря о влиянии психической травмы на психику, мы говорим распаде психики с целью сохранения жизнедеятельности всего организма целом. То есть, для сохранения жизнеспособности запускается целый комплекс психических нарушений личности, для которого характерны трансформации психических процессов или расстройства целого ряда процессов, проистекающих в психике, таких как чувство личностной идентичности, память, сознание, осознание непрерывности собственной идентичности.

От рождения каждый человек имеет предпосылки для возникновения диссоциативного расстройства личности, поскольку человек не рождается

с ощущением цельной идентичности, становление личности – процесс, растянутый во времени, и происходит в результате разнообразных переживаний и внешних воздействий. Благоприятной почвой для формирования и развития диссоциативного расстройства в первую очередь следует считать дефицит внимания со стороны родителей, нарушенная или отсутствующая связь матери с ребенком в возрасте до двух лет, социальная депривация ребенка, когда ребенок еще не овладел механизмами преодоления проблем, а потому вынужденно использует деструктивные формы защиты – вытеснение негативно окрашенных ощущений из области сознания. Сталкиваясь в дальнейшем с повторяющимся психологическим или физическим насилием, ребенок продолжает использовать в качестве защиты вытеснение. Вытесненные из сознания воспоминания о психотравмирующих ситуациях становятся пусковым механизмом для диссоциативного расстройства личности. В основе формирования данного защитного механизма заложен феномен восприятия происходящих травмирующих событий, словно они происходят с кем-то посторонним.

Таким образом, можно сделать вывод, что диссоциация – есть форма психологической защиты, не применяемая в обычных условиях. Подобная форма защиты используется при тяжелых эмоциональных ситуациях по форме «как будто это происходило не со мной». Переживая ситуацию как бы со стороны, ребенок получает возможность трезво оценивать ее, переживать негативную ситуацию в состоянии эмоциональной собранности и контроля над собственными действиями, в чем, собственно, и заключается адаптивная функция диссоциации.

Литература

1. Дякина Н.В. Диссоциация и расстройство множественной личности как следствие перенесенных психических травм в детском возрасте / Н.В. Дякина. – Мичуринск, 2020. – 42 с.
2. Екатеринина А.А. Влияние детской психической травмы на взрослую жизнь / А.А. Екатеринина. // Молодой ученый. – 2020. – № 10 (300). – С. 213–215. – URL: <https://moluch.ru/archive/300/67810/>.
3. Зинченко В. Большой психологический словарь / В. Зинченко // ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: АСТ, 2009. – 816 с.
4. Патнем Фрэнк В. Диагностика и лечение расстройства множественной личности / В. Патнем Фрэнк. – М.: «Когито-Центр», 2004. – 440 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2019. – 608 с.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. (DSM-5, DSM-V). – Washington, DC: London, 2013. – 970 p.

Автор – **Дякина Наталия Викторовна**, г. Мичуринск, Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Мичуринская психиатрическая больница», медицинский психолог высшей квалификационной категории, dyakina2011@yandex.ru.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТА В АНЕСТЕЗИОЛОГИИ И РЕАНИМАТОЛОГИИ

QUALITY OF LIFE AND MENTAL STATE OF THE PATIENT IN ANESTHESIOLOGY AND REANIMATOLOGY

Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И.,
Федерякин Д.В., Майоров М.О.
Evstifeeva E.A., Filippchenkova S.I.,
Federyakin D.V., Maiorov M.O.

Аннотация. Анализируется проблема изучения взаимосвязи качества жизни и психического состояния пациента кардиологического профиля в анестезиологии и реаниматологии. Когнитивный потенциал и психоэмоциональное состояние пациента кардиологического профиля влияют на персональную оценку качества жизни в его объективном и субъективном значении. Управление индикаторами качества жизни, связанного со здоровьем в анестезиологии и реаниматологии происходит за счет расширения междисциплинарного медико-психологического диагностического инструментария по оценке качества жизни, психического состояния и когнитивного ресурса пациента кардиологического профиля лечащим врачом и включения полученных психологических данных в индивидуализированную методику профилактики и лечения заболевания.

Ключевые слова: качество жизни, когнитивный потенциал, психическое состояние, анестезиология, реаниматология.

Abstract. The problem of studying the relationship between the quality of life and the mental state of a cardiological patient in anesthesiology and resuscitation is analyzed. The cognitive potential and psycho-emotional state of a patient with a cardiological profile affect the personal assessment of the quality of life in its objective and subjective meaning. The management of health-related quality of life indicators in anesthesiology and resuscitation occurs due to the expansion of interdisciplinary medical and psychological diagnostic tools for assessing the quality of life, mental state and cognitive resource of a patient with a cardiological profile by the attending

physician and the inclusion of the obtained psychological data in an individualized method of prevention and treatment of the disease.⁴

Keywords: quality of life, cognitive potential, mental state, anesthesiology, resuscitation.

Несмотря на масштабную технологизацию медицинской практики, в том числе в России, и достаточно высокий уровень профессионализма медиков, что продемонстрировала пандемия COVID-19, сегодня наблюдается статистически высокий уровень сердечно-сосудистой заболеваемости населения и критическим остается процент смертности. При активном развитии кардиохирургии и анестезиологии и реаниматологии как наиболее динамично развивающихся отраслей современной высокотехнологичной медицины, при совершенствовании методов диагностики и лечения не удастся решить давнюю проблему так называемых периоперационных осложнений, в том числе с когнитивными нарушениями при реконструктивных операциях: инсультов и инфарктов миокарда [1, 4]. Для предотвращения и сокращения таких осложнений в периоперационном периоде, которые понижают качество жизни по здоровью пациентов надо ставить новые задачи, среди которых – изучение когнитивного потенциала и психического состояния пациента кардиологического профиля, влияющих показатели качества жизни, связанного со здоровьем. Данная задача соотносится с концепцией персонализированной медицины, которая активно внедряется в мировую и отечественную медицинскую практику и выступает новой парадигмой медицинского мышления и медицинской помощи [6]. Главная миссия персонализированной медицины – защита персональности как психологической характеристики человека, выступающей условием для подбора индивидуальных диагностических, лечебных и превентивных технологий сохранения качества жизни в условиях врачевания и излечения. Партисипативный подход в персонализированной медицине инициирует изменение менталитета и поведенческой психологии всех субъектов врачевания (врача-пациента) для построения диалоговой коммуникации, доверительного общения между ними, для выработки и реализации совместного решения проблемы излечения.

Для современного врача, который в высокотехнологичной медицине решает нелинейные, многовариантные, рискованные профессиональные задачи, связанные с сохранением здоровья и качества жизни человека принцип партисипативности требует изменения парадигмы мышления и наличия дополнительных профессиональных компетенций. Реализация принципа партисипативности врачевания инициирует открытое соучастие пациента в процессе врачевания для достижения его эффективности в оптике индикатора качества жизни, связанного со здоровьем.

Качество жизни различается как образ жизни, как удовлетворенность жизнью, как степень соответствия действительных параметров и условий жизни ожиданиям человека, как уровень жизни, как ценностная состоятельность жизнью, как выражение экзистенциального переживания жизни [2, 3]. Качество жизни, связанное со здоровьем является одной из главных составляющей комплексной оценки всех сфер жизни человека [5] и выступает междисциплинарным концептом, мыслящимся нами как конвергенция объективного и субъективного показателей биопсихосоциального состояния человека. Оценка качества жизни, связанного со здоровьем позволяет получить многомерное представление о здоровье человека, с учетом его медицинских, психологических рисков. Она учитывает соразмерность объективной и субъективной составляющей здоровья, а также дифференцировать их темпоральную изменчивость. В случае частичной для субъектов врачевания (врач-пациент) растраты здоровья, изменяются показатели качества жизни по здоровью, уровень притязаний и степень удовлетворенности жизненной ситуацией, когнитивный и коммуникативный потенциалы, доверительность, мера рефлексивности.

В современной медицине сегодня используются общие методики оценки качества жизни и специальные опросники для оценки качества жизни пациентов, страдающих хроническими и острыми заболеваниями [2, 5]. В них не учитывается персональная информация о субъектах врачевания (врач-пациент), обусловленная профессиональным опытом и психологическим статусом врача и психологическими особенностями пациента. При этом следует понимать, что в диагностическом суждении врача «преломляются» его наличные психологические (когнитивные и коммуникативные) особенности, его профессиональный опыт, под воздействием которых изменяется круг рассматриваемых признаков и стратегий лечения и диагностики, диапазон возможных интерпретаций результатов. Диагностическое суждение врача о логике излечения пациента изменяется, если перед ним предстает расширенная картина заболевания пациента, в которую включены его психологический профиль, его когнитивные и коммуникативные особенности. Поэтому требуется дополнить традиционную медицинскую технологию измерения качества жизни, связанного со здоровьем психологической технологией сохранения когнитивного потенциала и психического состояния пациента.

Под психологической технологией понимается предназначенное для практических задач опытное знание о функционировании психики, формировании и развитии индивидуальных способностей, навыков, компетенций, поведенческих шаблонов, о закономерностях межличностного взаимодействия и коммуникации, о человеческом конституировании и личностном самоопределении. Психологическая технология сохранения когнитивного потенциала

и психического здоровья пациента кардиологического профиля выступает в качестве психометрический инструментарий описания, объяснения и генерализации, полученных в результате исследования психологических, когнитивных и коммуникативных персональных данных.

Для разработки психологической технологии сохранения когнитивного потенциала пациента кардиологического профиля важнейшей конституирующей субъектной особенностью рациональность и рефлексивность, которые подтверждают когнитивную сложность мышления. Рациональностьмыслится как личностная интенция к самореализации, готовность к анализу постоянно расширяющегося поля информации, рефлексии своих решений и поступков в ситуации неопределенности, готовность войти в рисковую ситуацию. Рефлексивность является показателем становления субъектности личности человека, одним из индикаторов осмысления значения и понимания. Рефлексия – феномен когнитивного уровня психической деятельности, внутреннее состояние человека, акт самозабвения, отстраненности «Я» от самого себя. Рефлексия – это акт самоотрицания как способ воздействия на себя, способ восприятия внутреннего мира. Функционал рефлексии – в способности различать, выделять, анализировать, изменять себя в сопряжении с наличной ситуацией. Под рефлексивностью понимается когнитивная способность к критическому самопринятию наличной ситуации. Критическое самоосознание порождает контроль внутреннего опыта. Переключение на внутренний опыт позволяет переосмыслить окружающую ситуацию, мобилизует личностный, субъектный, когнитивный потенциалы для разрешения проблемных ситуаций. В коммуникациях рефлексивность «господствует», что проявляется в конструировании отношений доверия и диалога.

Для разработки психологической технологии сохранения личностного статуса и субъектной особенностью пациента кардиологического профиля предстает его психоэмоциональный статус, выступающий интегральным показателем уровня самочувствия, активности, настроения, саморегуляции, тревожности и психологической устойчивости. Психоэмоциональный статус – это показатель эмоционального гомеостаза человека в контексте с природной и социальной средой. Он указывает на эмоциональный отклик человека в отношении факторов окружающей действительности, это характеристика целостного состояния психофизиологической, психической и эмоциональной сфер личности. Психоэмоциональный статус человека является актуальным состоянием его психики, целостным результатом, сохраняющим свою относительную темпоральную устойчивость. Это интегральная характеристика уровня психической активности человека в данный период в ее соотношении с конкретными факторами жизненной среды. Психоэмоциональный статус человека характеризует

общее состояние его психики как при нормальном, так при нарушенном психическом, психологическом, соматическом здоровье.

Проводимое нами междисциплинарное исследование проблемы управления качеством жизни, связанного со здоровьем пациентов кардиологического профиля, ориентировано на целевые запросы Национально-технологической стратегии развития России, персонализированной медицины по сохранению и повышению качества жизни и национального здоровья россиян, на интеграцию медицинского и психологического познания. Исследование направлено на разработку психологической технологии по управлению качеством жизни, связанным со здоровьем в практике анестезиологии и реанимации, что позволяет врачу-анестезиологу осуществлять оценку сохранности когнитивного потенциала и психического состояния пациента для построения диалогового и доверительного общения с врачом, давать адекватные практические рекомендации по оптимизации профилактики и лечения заболевания.

Литература

1. Агеева Ю.Г., Козьянина К.В. Когнитивные дисфункции у пациентов в послеоперационный период / Ю.Г. Агеева, К.В. Козьянина. – 2020. – № 43 (333). – С. 287–291. – URL: <https://moluch.ru/archive/333/74392/>

2. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности / Н.В. Гришина / Психологические исследования. – 2016. – Т. 9. – № 8. – URL: <http://psystudy.ru/num/2016v9n48/1312-grishina48>.

3. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие / Г.М. Зараковский. – М.: Смысл, 2009. – 319 с.

4. Ивкин А.А., Григорьев Е.В., Шукевич Д.Л. Диагностика когнитивной дисфункции у пациентов в отделениях реанимации и интенсивной терапии. Вестник анестезиологии и реаниматологии / А.А. Ивкин, Е.В. Григорьев, Д.Л. Шукевич. – 2018. – № 15 (3):47. – С. 55.

5. Лебедева А.А. Теоретические подходы и методологические проблемы изучения качества жизни в науках о человеке / А.А. Лебедева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – С. 3–19.

6. Юдин Б.Г., Степанова Г.Б. Здоровье человека: факт, норма, ценность / Б.Г. Юдин, Г.Б. Степанова. – М.: Моск. гуманитарный ун-т, 2009. – 188 с.

Авторы: **Евстифеева Елена Александровна**, г. Тверь, Тверской государственный технический университет, заведующая кафедрой психологии и философии, pif1997@mail.ru.

Филиппченкова Светлана Игоревна, г. Тверь, Тверской государственный технический университет, профессор кафедры психологии и философии, sfilippchenkova@mail.ru.

Федерякин Денис Владимирович, г. Тверь, Тверской государственный медицинский университет, заведующий кафедрой хирургии и анестезиологии-реаниматологии, denic_federiakina@mail.ru.

Майоров Максим Олегович, г. Тверь, Тверской государственный медицинский университет, аспирант кафедры хирургии и анестезиологии-реаниматологии, denic_federiakina@mail.ru.

СУБЪЕКТНОСТЬ И АВТОНОМНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ

SUBJECTIVITY AND AUTONOMY OF A PERSON: RELATIONSHIP OF CONCEPTS

Еремеева А.В.

Eremeeva A.V.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ проблемы взаимоотношений между категориями субъекта, личности и понятиями субъектности и автономности. Выявлено, что автономность и субъектность часто рассматриваются как характеристика личности или субъекта, которая позволяет выстраивать человеку свое поведение, исходя из собственных интересов, ценностей, установок. При этом в России и за рубежом понятие автономности, в отличие от субъектности, связывается с механизмами саморегуляции. В частности, когда изначально внешние регуляторные процессы ассимилируются в личность, она становится автономной и может выступать в качестве творца своей жизни. В свою очередь субъектность может проявляться в психических состояниях, на модальность которых влияет степень удовлетворенности потребности в автономии субъекта деятельности.

Ключевые слова: субъект, субъектность, личность, психические состояния, автономность.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the problem of relationships between the categories of the subject, personality and the concepts of subjectivity and autonomy. It was revealed that autonomy and subjectivity are often considered as a characteristic of a person or a subject, which allows a person to build his behavior based on his own interests, values, attitudes. At the same time, in Russia and abroad, the concept of autonomy, in contrast to subjectivity, is associated with the

mechanisms of self-regulation. In particular, when initially external regulatory processes are assimilated into a personality, it becomes autonomous and can act as the creator of its life. In turn, subjectness can manifest itself in mental states, the modality of which is influenced by the degree of satisfaction of the need for autonomy of the subject of activity.

Keywords: subject, subjectivity, mental states, personality, autonomy.

Несмотря на то, что проблема автономии личности является предметом научного интереса многих исследователей, до сих пор сохраняется неоднозначность подходов к определению сущности данного феномена. Поскольку автономность рассматривается по большей части применительно к категориям субъекта, субъектности и личности, возникает необходимость в соотнесении данных психических явлений для определения их места в теории психологической науки.

Понятие автономности является центральным в рамках теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райан [14]. Авторы рассматривают её как базовую психологическую потребность – врожденное стремление человека чувствовать себя инициатором собственных действий, самому управлять своим поведением. Развитие самодетерминации связывается с переходом от внешней регуляции через механизмы идентификации и интеграции к внутренней автономной саморегуляции. Эта идея была оформлена в виде континуума автономии, подробно описывающего различные степени удовлетворенности потребности в автономии. Исследования данного направления подтверждают, что действуя автономно, человек способен в большей степени раскрыть свой потенциал, эффективнее взаимодействовать с окружением и лучше развиваться.

В то же время российские психологи продолжают развивать категории субъекта, субъектности и личности, которые отражают активную, конструктивную позицию человека не только по отношению к внешнему миру, но и по отношению к своим внутренним психическим процессам. Разумеется, здесь возникают точки соприкосновения с тем, что разрабатывается в теории самодетерминации. Ведь именно автономность, понимаемая авторами данной теории как саморегулирование, позволяет человеку приводить свое поведение в соответствие с собственными интересами, ценностями и опытом.

Среди российских психологов общепринятым является представление о том, что решающую роль в формировании личности играет деятельность. Поэтому процесс развития личности изучается через призму понятий субъекта и часто в русле деятельностного подхода. В связи с тем, что проблема автономности также рассматривается в контексте проблемы развития личности, возникает потребность в определении взаимосвязи данной категории с субъектом.

Существует три подхода к решению данной проблемы: акмеологический, эволюционный и субъектно-бытийный. Согласно первому, субъект является вершиной развития личности; второй предполагает постепенное развитие человека как субъекта; третий рассматривает личность как субъект своего аутентичного бытия. Обобщая взгляды исследователей, Г.С. Прыгин выделяет три ступени формирования личности: как субъекта деятельности, субъекта жизнедеятельности и субъекта нравственного развития [9].

Стоит отметить, категория субъекта была распространена на целостную жизнь человека ранее [10], а само понятие субъекта жизни ввел С.Л. Рубинштейн. При этом понятие жизни включало понятие бытия, как данности, принятие его тайны и непредсказуемости и понятие жизнедеятельности как ресурса, подразумевающего развитие у человека систему управления, осуществляющую ее интеграцию и регуляцию. Именно на уровне субъекта жизнедеятельности человек выступает в роли творца своей жизни: составляет планы, охватывающие разные сферы деятельности, придавая ей тем самым смысл.

Идея о том, что человек способен создавать бытие, аутентичное его природе впервые прозвучала в западной гуманистической психологии (А. Маслоу). З.И. Рябикина развивает эту мысль, предлагая рассматривать бытие как продукт конкретного человека, воплощение его ментальных проектов. При этом именно субъект объединяет все стороны бытия в единое целое посредством личностных смыслов [5]. Системообразующую функцию субъекта в психической организации, которая обеспечивает развитие личности, также подчеркивает Е.А. Сергиенко [11].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что личность и субъект, как макрохарактеристики человека, взаимосвязаны и взаимообусловлены и играют важную роль в его психической организации. Выступая в роли субъекта деятельности, а затем и жизнедеятельности [10], человек развивается как личность, приводя свою жизнь в соответствие со своим мировоззрением, взглядами, ценностями, создавая свое неповторимое аутентичное бытие [9].

Вместе с категорией субъекта российские психологи часто используют понятие субъектности. В деятельностном подходе понятие рассматривается как определенный набор качеств, которые характеризуют его способность к самодетерминации, творческой активности; в субъектно-бытийном подходе – как возможность личности поддерживать свое аутентичное бытие, в концепции личности как мультисубъектной целостности В.А. Петровского – как устремленность к новым возможностям.

Некоторые исследователи интерпретируют субъектность как системное качество личности: в частности, В.Д. Щадриков – как набор характеристик и способностей, обеспечивающих возможность проявления личностью индиви-

дуальности вопреки внешним противодействиям; а Л.А. Стахнева – как центральное образование человеческой реальности, подразумевающее способность человека к самостоятельному житнетворчеству и способность производить изменения в мире и самом себе.

Как видим, парадигма субъектности, распространенная в деятельностном подходе, соотносится с понятием автономности, которое в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана рассматривается как необходимый источник и условие развития личности. Однако нельзя оставить без внимания отечественные разработки феномена автономности.

Российские психологи длительное время занимались исследованием различных аспектов, близких к проблеме автономии личности, не вводя данный термин в понятийно-категориальный аппарат психологической науки. Так, например, В.М. Бехтерев ввел понятие самодеятельности, подразумевающее под собой осознанную активность личности, проявление ее инициативности; С.Л. Рубинштейн изучал процесс формирования самостоятельности в детском возрасте, А.Г. Асмолов – свободу выбора как определяющую категорию личности.

Примечательно, что представители субъектно-деятельностного подхода упоминали автономность в качестве основных характеристик субъекта деятельности вместе с активностью и самостоятельностью. Непосредственно понятие автономии в контексте личностного развития стало разрабатываться Д.А. Леонтьевым [6], Е.Р. Калитеевской [4], О.Е. Дергачевой [2], которые рассматривали автономность как способность человека определять свое поведение, исходя из собственной системы ценностных ориентаций и личностных смыслов. Как и в теории самодетерминации, автономия понимается данными авторами как интериоризированная форма внешней регуляции, которая реализуется в виде осознанного выбора способа действий.

В настоящее время автономия не имеет единого общепринятого определения. В разных исследованиях автономия предстает как: тип субъектной регуляции и активности личности (Г.С. Прыгин [8]), комплексный личностный конструкт (Н.Н. Поскребышева [7]), структурный элемент субъектности (К.Ю. Ануфриюк [1]) и т.д. Таким образом, своеобразие отечественной концепции автономии личности заключается в объединении зарубежных идей и собственных наработок в области психологии мотивации [13], саморегуляции и субъектности.

Изучение соотношения понятий субъектности и автономности имеет большое значение для понимания механизма возникновения психических состояний. Рассматривая данный вопрос, А.О. Прохоров предложил следующую модель детерминации этого явления: «ситуация-смысл-состояние» [12]. Ситуация, как фрагмент бытия, представляет собой совокупность внутренних

и внешних факторов, оказывающих стимулирующее воздействие на субъекта. При этом избирательность влияния ситуации на психику обеспечивается за счет смысловых структур личности. Здесь важно отметить, что набор характеристик будущего состояния зависит от степени актуализации тех или иных смысловых структур в конкретной ситуации жизнедеятельности. Точкой пересечения человека как субъекта и ситуации как объекта становится психическое состояние. Парадокс состояния заключается в том, что оно одновременно является и источником, и результатом активности субъекта. Важное место в описанном процессе занимает и рефлексия, благодаря которой субъект не только наполняется сознанием бытия, но и актуализирует управление собственной жизнедеятельностью.

Мы, опираясь на положение В.Д. Щадрикова о приобретении субъектности качественного своеобразия в различных видах деятельности, пришли к заключению, что субъектность может выражаться в психических состояниях человека, при этом их модальность зависит от степени автономности субъекта в ситуации. Так было выявлено, что в ситуациях, когда человек удовлетворяет свою потребность в автономии, он чаще испытывал положительные состояния, а когда его действия контролируются извне – отрицательные [3].

Подводя итоги, можно сказать, что категории субъекта, личности, состояния и понятия автономности тесно взаимосвязаны. Человек как личность, переживая влияние ситуации жизнедеятельности, пропускает ее через фильтры своих ценностных ориентаций, личностных смыслов, в результате испытывает то или иное состояние. Как субъект, действуя в различных сферах жизнедеятельности, постепенно формирует собственное аутентичное бытие и самоактуализируется как личность. Ускорить процесс развития человека как личности и субъекта можно, сформировав у него такую черту как автономность. Наиболее эффективный путь – создать благоприятные условия для удовлетворения потребности в автономии в процессе образования.

Литература

1. Ануфриюк К.Ю. Типы субъектности у подростков / К.Ю. Ануфриюк // Человек, субъект, личность в современной психологии. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – С. 232–234.
2. Дергачева О.Е. Личностная автономия как предмет психологических исследований // О.Е. Дергачева. – М., 2005. – 162 с.
3. Еремеева А.В. Гендерная специфика проявлений субъектности в ситуациях автономности и неавтономности / А.В. Еремеева // Вестник Удмуртского университета. – 2021. – Т. 31. – № 4. – С. 399–405.
4. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию / Е.Р. Калитеевская // Психология с человеческим

лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 231–238.

5. Кимберг А.Н., Рябикина З.И. II Всероссийская научно-практическая конференция «Личность и бытие: субъектный подход» / А.Н. Кимберг, З.И. Рябикина // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 3. – С. 122–125.

6. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1997. – 64 с.

7. Поскребышева Н.Н., Карабанова О.А. Исследование личностной автономии подростка в контексте социальной ситуации развития // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 4 (16). – С. 34–41.

8. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: Теоретические и экспериментальные исследования / Г.С. Прыгин. – Ижевск, Набережные Челны, 2009. – 408 с.

9. Салихова Н.Р. Жизненное пространство личности в зависимости от барьерности или реализуемости ценностей / Н.Р. Салихова // Известия Тульского государственного университета. – 2006. – № 6. – С. 149–165.

10. Салихова Н.Р. Ценностно-смысловая регуляция жизнедеятельности субъекта / Н.Р. Салихова. – Казань, 2011. – 441 с.

11. Сергиенко Е.А. Зрелость: молярный или модулярный подход. Феномен и категория зрелости в психологии / Е.А. Сергиенко / под ред. Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН. 2007. – С. 13–28.

12. Фоменко Г.Ю., Рябикина З.И., Ожигова Л.Н. Человек, субъект, личность в современной психологии / Г.Ю. Фоменко, З.И. Рябикина, Л. Ожигова. – 2014. – № 2. – С. 118–129.

13. Lynch M.F., Salikhova N.R., Salikhova A.B. Internal motivation among doctoral students: contributions from the student and from the student's environment / M.F. Lynch, N.R. Salikhova, A.B. Salikhova // International Journal of Doctoral Studies. – 2018. – Т. 13. – С. 255–272.

14. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R.M. Ryan, E.L. Deci. – New York: Guilford, 2017. – 756 p.

Автор – **Еремеева Алина Владимировна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, аспирант 3 курса кафедры общей психологии, alina_ermeeva@list.ru.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КЛИЕНТОВ
ПО РАЗВИТИЮ САМОСОЗНАНИЯ МЕТОДАМИ
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ**

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CLIENTS
FOR THE DEVELOPMENT OF SELF-CONSCIOUSNESS
BY METHODS OF GESTALT THERAPY**

Еремин Д.Д., Антипина Е.А.
Eremin D.D., Antipina E.A.

Аннотация. Данная статья посвящена психологической работе с клиентами по проблеме развития самосознания с использованием методов гештальт-терапии. В статье представлена теоретическая справка по изучению вопроса самосознания в отечественной и зарубежной психологии. Выделены основные предикторы, способствующие диагностики расстройств самосознания. Также подробно описан взгляд гештальтпсихологии по изучаемому вопросу, описан предполагаемый механизм работы, а также возможные психологические техники коррекции и развития самосознания клиентов.

Ключевые слова: личность, осознанность, самосознание, консультирование, гештальт-терапия.

Abstract. This article is devoted to psychological work with clients on the problem of developing self-awareness using the methods of Gestalt therapy. The article presents a theoretical background on the study of the issue of self-consciousness in domestic and foreign psychology. The main predictors contributing to the diagnosis of self-awareness disorders are identified. Also, the view of Gestalt psychology on the issue under study is described in detail, the proposed mechanism of work is described, as well as possible psychological techniques for correcting and developing the self-awareness of clients.

Keywords: personality, awareness, self-consciousness, counseling, Gestalt therapy.

Существенная часть запросов клиентов в процессе психологического консультирования сопровождается нарушением самосознания личности. В связи с этим особую актуальность приобретает вопрос, связанный с развитием самосознания личности. Нарушение самосознания может быть причиной как ситуативных психологических проблем (например, семейные конфликты), так и серьёзных нарушений психики, сопровождающихся психопатологическими проявлениями ее деперсонализации.

Деперсонализация может выступать как симптомом различных заболеваний (шизофрения, шизотипическое расстройство, биполярно-аффективной расстройство, депрессия), так и являться самостоятельным расстройством – синдром деперсонализации-дереализации [1, 3].

Анализ литературы, посвященной проблеме исследования, позволяет нам выделить различные точки зрения относительно определения и структуры самосознания в отечественной и зарубежной психологии.

В Большом психологическом словаре самосознание определяется как осознание человеком себя как индивидуальности [4].

А.Н. Леонтьев указывал на необходимость различать 1) знание о себе (познание себя) и 2) осознание себя. В общем случае первое не может называться самосознание, т. к. «знания, представления о себе накапливаются уже в раннем детстве; в несознаваемых чувственных формах они существуют и у животных» [6].

С.Л. Рубинштейн определял самосознание как высший вид сознания, возникший как результат развития сознания [4].

В зарубежной психологии наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на противопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики.

Юнг выделяет два уровня самосознания. Первый – субъект всей человеческой психики – «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень – форма продления «самости» на поверхности сознания, осознаваемый объект, сознательное «Я».

А. Адлер подчеркивает влияние социального окружения на формировании структуры личности, где главную роль в детстве играет семья и окружающие люди [2].

В концепции Э. Фромма основная роль развития самосознания личности принадлежит семье, а в дальнейшем решающую роль играет общество, которому подчинена вся экономическая и политическая деятельность.

Основными маркерами нарушения самосознания являются:

1. Ощущение частичного или стирания черт своей личности
2. Ощущение отсутствия мыслей в голове
3. Ощущение отсутствия или снижения памяти (при объективной её сохранности)
4. Постоянное «жамевю»

Согласно исследованиям зарубежных исследователей, одним из наиболее эффективных способов работы с самосознанием личности являются техники гештальт-терапии.

В связи с этим, в своем исследовании мы предлагаем рассмотреть варианты гештальт-техник, направленных на развитие самосознания личности, которые, в частности, помогут предупредить развитие патологичных форм поведения.

Обращаясь к представителям гештальтпсихологии (Ф. Перлз, Ф. Джойс, Ш. Силлс), мы можем отметить, что фундаментом развития личности, ее самосознания и самоосознавания является обретения личностью осознанности, которая понимается как форма опыта, которая приблизительно может быть определена как нахождение в контакте с собственным бытием, с тем, что есть.

Потеря осознанность, по мнению гештальтистов, происходит в основном из-за застывших гештальтов, ограничивающих осознание, а также из-за того, что в настоящее вторгаются мысли и воспоминания о прошлом и предвкушения будущего.

В дальнейшем мы предлагаем сосредоточиться на описании стадий психологического сопровождения в соответствии с гештальт-подходом, а также предоставлении техник и рекомендаций по работе с самосознанием студентов.

Ф. Джойс и Ш. Силлс в своей работе выделили 5 стадий гештальт-терапии, однако, стоит отметить, что они не являются универсальным планом, который подходит всем клиентам. Данный план служит скорее для организации своей работы, чем инструкцией по применению.

Стадия 1. Здесь происходит создание безопасного пространства предстоящей работы и развитие рабочего альянса. Происходит первичный сбор данных о клиенте (возраст, образование, прошлый опыт консультирования, психическое здоровье и т. д.).

Стадия 2. Исследования убеждений, ценностей и защитных механизмов клиента. Обращение к незавершенным гештальтам, а также поддерживание самовыражения и катарсиса. Экспериментирование с новыми способами поведения. На этой стадии допустима применения различных терапевтических техник, на пример «Принятие неудачи», «Повышение осознания», «Визуализация» и «Пустой стул».

Повышение осознания. Попросите клиента сконцентрироваться на том, что с ним происходит: в какой позе он сидит, что чувствует в теле, какие эмоции испытывает, о чем думает, расслаблен он или напряжён. Пусть клиент всё это проговорит. Этот простой эксперимент отлично помогает развить способность клиента лучше слышать себя.

Визуализация. Клиент закрывает глаза и с помощью терапевта подробно воссоздаёт в памяти какую-либо сцену из прошлого, что-то в ней меняет или планирует поменять в будущем. Выполняя это упражнение, важно уделять большое внимание деталям и использовать все каналы чувств.

Пустой стул. Его назначение помочь клиенту осознать то, что находится за гранью осознания, а также поработать с полярностями, проекциями и интроектами. «Пустой стул» позволяет обратиться к чувствам клиента, исследовать динамику отношений клиента с другими людьми, подтолкнуть Клиента к присвоению качеств, которые он отторгает, и попробовать другие способы поведения. Для упражнения действительно нужен пустой стул, который не используется ни клиентом, ни терапевтом. Самый простой эксперимент с пустым стулом – предложить клиенту представить, что на этом стуле сидит кто-то из знакомых ему людей. Затем клиент начинает разговаривать с тем, кто сидит на стуле – максимально искренне, не фильтруя поток слов.

Стадия 3. Осознавание отвергнутых или утерянных частей личности. Принятие решение мужественно жить и двигаться дальше в условиях неопределенности. Постоянная систематическая работа над разоблачением ограничивающих убеждений, негативных жизненных тем и сценариев. Обретение духовного смысла.

Стадия 4. Перестройка жизненного сценария в свете новых открытий и пониманий. Фокус на создание удовлетворяющих отношений и обращение к более широкому социальному полю – обществу и сообществу.

Стадия 5. Принятие того, что проблемы могут перезапуститься, а также осознание того, что было достигнуто и над чем стоит поработать в будущем. Расставание и планирование будущих встреч на случай кризисных ситуаций.

Подводя итог, мы можем сказать, что одна из важнейших задач психолога – пробуждать в клиенте осознание; осознание того, что он чувствует и что думает, как он себя ведет, что происходит с его телом и с его ощущениями, осознание того, как он вступает в контакт, осознание его отношений с другими, того, как он влияет на окружение и как окружение влияет на него. Развитие всего вышеперечисленного способствует развитию самосознания.

Таким образом, в своей работе мы рассмотрели актуальность работы с самосознанием в современном обществе. Выделены основные теоретические концепции в отечественной и зарубежной психологии касательно заданной проблемы исследования. Далее нами были описаны основные проявления (симптомы), по которым психолог-консультант может выявить имеющуюся у клиента проблему с самосознанием. На заключительном этапе мы представили позицию гештальтпсихологии относительно феномена самосознания, а также структуру работы и предполагаемые техники, способствующие развитию самосознания у клиентов.

Литература

1. Адлер А. Индивидуальная психология / А. Адлер. – СПб. 2017. – 256 с.
2. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов / В.М. Блейхер, И.В. Крук. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 640 с.
3. Большой психологический словарь / под ред. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. – М.: 2003. – 857 с.
4. Джойс Ф., Силлс Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии / Ф. Джойс, Ш. Силлс. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2017. – 352 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М.: Политиздат, 1975. – 115 с.
6. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин П. Практикум по гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен, П. Хефферлин. – М.: Психотерапия, 2007. – 125 с.
7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR). – Washington DC: American Psychiatric Publishing, 2000. – 943 с.

Авторы: **Еремин Данила Денисович**, г. Владимир, ВлГУ им А.Г. и Н.Г. Столетовых, студент 3 курса, eremin.dd.psy@gmail.com.

Антипина Екатерина Андреевна, г. Владимир, ВлГУ им А.Г. и Н.Г. Столетовых, ассистент кафедры ОиПП, eantipina@vlsu.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ АКЦЕНТУИРОВАННЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS WITH DIFFERENT TYPES OF ACCENTUATED CHARACTER TRAITS

Ешмейкина С.В., Ярабаева Н.Ю.
Yeshmeikina S.V., Yarabaeva N.Y.

Аннотация. Раскрывается содержание понятия «психологическая саморегуляция». Рассматриваются особенности субъективного контроля, стиля деятельности, как составляющих компонентов психологической саморегуляции. Приводятся результаты исследования личностных характеристик и выявляется связь акцентуированных черт характера с локусом контроля.

Ключевые слова: саморегуляция, локус контроля, негативные психические состояния, акцентуированные черты характера, подростки.

Annotation. The content of the concept of “psychological self-regulation” is revealed. The features of subjective control, activity style, as components of psychological self-regulation are considered. The results of the study of personal characteristics are presented, and the connection of accentuated character traits with the locus of control is revealed.

Keywords: self-regulation, locus of control, negative mental states, accentuated character traits, adolescents.

Психологическая саморегуляция личности – это сознательное воздействие человека на самого себя для координирования психологических явлений, своей деятельности и поведения с целью сохранения или изменения характера их функционирования [3].

В условиях социально-экономической, культурной, политической нестабильности следует уделить внимание проблеме саморегуляции. Особый интерес представляет подростковый возраст, когда, кроме внешних факторов, стрессорами выступают внутренние трудности, психофизиологические изменения организма. В подростковом возрасте усиливаются эмоциональные реакции, активизируются психические состояния, впоследствии, с приобретением жизненного опыта, осуществляется закрепление в поведении, в дальнейшем приобретенные отклонения преобразуются в соответствующие черты личности.

Компетентность подростка регулировать негативные психические состояния, управлять своим поведением в различных ситуациях определяет успех не только в учебной деятельности, в выстраивании взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, но и успешность самой личности в процессе её жизнедеятельности.

Психологическая саморегуляция базируется на способности субъекта контролировать себя и свое поведение, управлять им, брать на себя ответственность за происходящее с ним и вокруг, иными словами, основывается на субъективном контроле личности [2].

Саморегуляция психических состояний у подростков характеризуется тем, что роль внешней регуляции у них постепенно снижается вследствие возрастания внутренней регуляции [1].

С целью изучения особенностей саморегуляции психических состояний у подростков нами проводилось исследование на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 59 с углубленным изучением отдельных предметов» муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики. В нём принимали участие 25 школьников в возрасте 14–15 лет.

Учащимся были предложены следующие методики: опросник уровня субъективного контроля А.Г. Грецова, опросник диагностики стиля учебной деятельности учащихся Г.С. Прыгина, индивидуально-типологический детский опросник Л.Н. Собчик.

Результаты исследования по опроснику уровня субъективного контроля А.Г. Грецова указывают, что 28 % испытуемых считают, что события в жизни – это результат их собственных действий, они чувствуют ответственность за все, что с ними происходит. Наряду с этим, 11 % испытуемых убеждены в том, что все происходящее – это результат влияния обстоятельств, они не считают себя способными контролировать развитие событий. А вот 61 % испытуемых не видят чёткой связи между своими действиями и значимыми событиями в их жизни, хоть и чувствуют ответственность за свою жизнь, но и не исключают результат действия внешних сил.

По данным исследования, 84 % испытуемых убеждены в том, что достижения в их жизни – это результат целеустремленности и упорной работы, а 16 % респондентов приписывают свои достижения и успехи внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Низкие показатели интернальности в области неудач у подростков свидетельствуют о склонности приписывать ответственность за неудачливые события другим людям или полагаться на отсутствие везения. Успешно осуществленные дела подростки в большой степени склонны приписывать результатам своих усилий, а ответственность за неудачи перекладывать на других.

В области семейных взаимоотношений подросткам (77 %) характерно экстернальный тип мышления, они чувствуют себя неспособными влиять на ход событий, происходящих в семье. В то время как некоторые обучающиеся подросткового возраста (23 %) понимают важность и серьезность своих действий и поступков за события в семейной жизни. Маловероятно, что, будучи взрослыми, они в семейных проблемах будут обвинять партнера или детей. Им характерен внутренний локус контроля и свойственно интерпретировать события как результат собственных действий.

В рамках учебной деятельности и личных отношений 67 % испытуемых прибегают к активной жизненной позиции, независимости и ответственности за себя, 33 % испытуемых проявляют пассивность и отсутствие стремления к достижению своих целей.

В ситуации болезни 44 % испытуемых полагают, что выздоровление во многом зависит от их действий, а не от врачей. Они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются за профилактической помощью.

По результатам изучения стиля деятельности 61% испытуемых имеют зависимый, а 39 % – автономный стиль саморегуляции. Учащиеся, которые вошли в группу «автономных» характеризуются развитым самоконтролем, уверенностью в себе, склонностью к самостоятельному выполнению любой работы. «Зависимые» подростки опираются при осуществлении деятельности на советы, подсказки, указания со стороны значимых людей.

По результатам индивидуально-типологического детского опросника Л.Н. Собчик выявлено, что подросткам чаще характерны такие акцентуированные черты, как агрессивность (44 %), интроверсия (44 %), сензитивность (44 %), тревожность (44 %). Отдельным подросткам присущи избыточно выраженные черты сензитивности (22 %). Таких учащихся можно охарактеризовать как сверхответственных, исполнительных. Они тяжело переживают грубость, обиды. При стрессовых ситуациях на протяжении длительного времени могут испытывать негативные психические состояния.

Для выявления связи между акцентуированными чертами характера и уровнем субъективного контроля нами применялся метод корреляции по Пирсону. Обработка данных проводилась с помощью статистической системы SPSS – 26.

Полученные результаты показывают, устанавливается значимая двусторонняя связь акцентуированных черт характера и уровня субъективного контроля, при $p \leq 0,01$:

➤ чем выражены черты тревожности, сензитивности, интроверсии, тем выше экстеральный локус контроля. Такие подростки при осуществлении разного рода деятельности опираются на рекомендации, подсказки и директивы со стороны внешних источников.

➤ чем выражены черты агрессивности, ригидности, экстраверсии, тем типичнее подросткам интернальный локус контроля и склонность к самостоятельному выполнению деятельности.

В итоге хотелось бы подчеркнуть следующее:

1) Подростки, склонные к интенсивному переживанию тревоги, находящиеся в состоянии фрустрации, чувствительные к внешним событиям, замкнутые, необщительные, склонные к самоанализу, отличаются зависимым стилем в деятельности.

2) Подростки, склонные воспринимать и интерпретировать поступки других людей как враждебные, имеющие сильное сопротивление и неспособность к изменению поведения характеризуются автономным стилем в деятельности.

3) Экстеральный локус контроля и зависимый стиль поведения у подростков может выражаться в деструктивных формах поведения и проявляться в учебной, социально-коммуникативной видах деятельности, а также может отражаться на профессиональном самоопределении.

Полученные результаты исследования могут быть использованы педагогами, психологами, социальными работниками общеобразовательных и профессиональных организаций для диагностической, коррекционной и профилактической работы с подростками группы риска.

Литература

1. Антилогова Л.Н. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период / Л.Н. Антилогова // Вестник Омского университета. – Омск, 2017. – № 3. – С. 12–23.

2. Велиева С.В. Особенности психических состояний, обучающихся в ситуациях разной степени неопределенности / С.В. Велиева // Казанский педагогический журнал. – Казань, 2019. – № 6 (137). – С. 170–177.

3. Никифоров Г.С. Виды психической саморегуляции / Г.С. Никифоров // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-psihicheskoy-samoregulyatsii>

Авторы: **Ешмейкина Светлана Владимировна**, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, аспирант 1 курса, svetlanaka-e@bk.ru.

Ярабаева Наталья Юрьевна, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, аспирант 3 курса, tatali22@mail.ru.

ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE PROBLEM OF THE MENTAL STATE OF EMPLOYEES OF PRIVATE SECURITY IN OFFICIAL ACTIVITIES

Жанкина Ю.В.
Zhankina Y.V.

Аннотация. Проблема психологической готовности к деятельности является одной из фундаментальных в современной психологической науке. Высокий уровень психологической готовности к профессиональной деятельности обеспечивает эффективность процесса профессионального становления человека. Однако психологическая готовность, в зависимости от вида профессиональной деятельности, имеет свою специфику, которая остается недостаточно изученной. Служебная деятельность во вневедомственной охране характеризуется

высокой динамичностью, эмоциональной напряженностью, интенсивностью, стрессогенностью, а иногда и повышенной опасностью для жизни сотрудников. Данные обстоятельства предъявляют высокие требования к личностным качествам сотрудников и, как следствие – к изучению их психического состояния.

Ключевые слова: психическое состояние, адаптация, сопровождение сотрудников, интенсификация, активность.

Abstract. The problem of psychological readiness for activity is one of the fundamental problems in modern psychological science. A high level of psychological readiness for professional activity ensures the effectiveness of the process of professional development of a person. However, psychological readiness, depending on the type of professional activity, has its own specifics, which remains insufficiently studied. Official activity in private security is characterized by high dynamism, emotional tension, intensity, stressfulness, and sometimes increased danger to the life of employees. These circumstances place high demands on the personal qualities of employees and, as a result, on the study of their mental state.

Keywords: mental condition, qualities, adaptation, support of employees, intensification, activity.

Психическое состояние сотрудников вневедомственной охраны определяет требования к личности сотрудника, которым он должен соответствовать уже на этапе профессионального и психологического отбора.

Вместе с тем, недостаточно сформированная система психологически важных качеств кандидатов не является противопоказанием к приему на службу. Поэтому существует проблема психологического характера, которая выражается в постоянно возникающих трудностях в адаптации сотрудников к профессиональной деятельности, что связано, в первую очередь, с низким уровнем психологической готовности сотрудников вневедомственной охраны к служебной деятельности. Данная проблема может быть решена с помощью организованного и систематического психологического сопровождения сотрудников на всех этапах их служебной деятельности.

Следует отметить, что изучение психических состояний сотрудников вневедомственной охраны проходит поэтапно. На начальном этапе происходит переход исходных возможностей субъекта в русло профессиональной деятельности. Данный процесс сопровождается усвоением новых профессиональных знаний и овладением необходимыми условиями и навыками. Поэтому очень важно интенсифицировать развитие профессионально-важных качеств на начальном этапе профессиональной деятельности сотрудников вневедомственной охраны. В свою очередь интенсификация развития психического состояния сотрудника является необходимым условием для формирования психологической готовности к профессиональной деятельности.

Понятие «интенсификация» является междисциплинарным и используется практически во всех науках, в том числе и психологической [4]. Так, в педагогике под интенсификацией обучения понимается передача большого объема учебной информации учащимися, при этом продолжительность обучения не изменяется, и не снижаются требования к качеству знаний за счет передаваемой информации.

В нашем же случае интенсификация изучения психического состояния сотрудника подразумевает эффективное психологическое воздействие в кратковременный период обучения при условии выполнении задачи по повышению психологической готовности за счет применения инновационных методов.

В данном случае уместно говорить также и об активизации психологического воздействия. При этом под активизацией понимается оживление, усиление деятельности, приведение в состояние активности. Из анализа литературы следует, что активизация как психологический процесс рассматривается в различных отраслях психологической науки: психологии развития, педагогической психологии, акмеологии, юридической психологии [6].

В этой связи обратимся к понятию «активность» личности. Психологических проблем активности человека касались работы многих отечественных и зарубежных психологов, начиная с древних философов [1]. Основы современного понимания природы активности человека отражены в работах Л.И. Анцыферовой, М.Я. Басова, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Унадзе, А.Н. Леонтьева, В.Л. Хайкина.

По нашему мнению, система функционирования и взаимодействия различных форм активности должна быть основой для организации психологического сопровождения сотрудников вневедомственной охраны в период их первоначального обучения.

Использование активности личности сотрудников вневедомственной охраны в процессе психологического сопровождения будет способствовать интенсификации изучения их психического состояния, и в конечном счете, формированию психологической готовности к профессиональной деятельности.

На этапе первоначального обучения эмоциональная активность (интерес) уже имеет определенный уровень развития, поскольку выбор профессиональной деятельности субъектом уже осуществлен.

Формирование мотивации происходит посредством изучения основ профессиональной деятельности, осознания себя в профессиональном поле через активное социальное обучение [5].

Развитие профессиональной мотивации, выделение целей, может вызвать у субъекта определенные трудности, однако их решение может быть на данном

этапе лишь гипотетическим (теоретическим), отсроченным до того момента, когда сотрудник приступит к выполнению своих служебных обязанностей.

Вместе с тем, теоретическое решение проблем, способствует формированию у сотрудника вневедомственной охраны морально-волевого ядра. Проблемное обучение способствует познавательной-интеллектуальной активности сотрудника вневедомственной охраны и интенсификации изучения его психического состояния.

Формирование практико-поведенческой активности реализуется также в процессе самостоятельной подготовки, а также рассмотрения проблемных профессионально-практических ситуаций [3].

Таким образом, указанные виды активности могут способствовать интенсификации изучения психического состояния сотрудников вневедомственной охраны.

В заключении хотелось бы отметить, что в период первоначального обучения сотрудников вневедомственной охраны необходимо создать условия для интенсификации изучения психического состояния, что в свою очередь обеспечит формирование психологической готовности сотрудников к профессиональной деятельности.

Таким условием может выступить специально организованное психологическое сопровождение сотрудников вневедомственной охраны в период их первоначального обучения в учебных центрах.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2018. – 510 с.
2. Басов М.Я. Личность и профессия. К научному обоснованию выбора профессии: научное издание / М.Я. Басов. – М., 2016. – 73 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учебник / С.Л. Рубинштейн. – СПб. 2019. – 712 с.
4. Леонтьев А.Н. Проблема развития психики: монография / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2018. – 345 с.
5. Унадзе Д.Н. Общая психология: учебник / Д.Н. Унадзе // под. ред. И.В. Имедадзе. – М.: Мысль, 2017. – 254 с.
6. Хайкин В.Л. Активность (характеристики и развитие) / В.Л. Хайкин. – М.: НПО МОДЭК, 2020. – 448 с.

Автор – **Жанкина Юлия Валерьевна**, г. Нижний Новгород, ФГБОУ ВО «Национальный государственный архитектурно-строительный университет», аспирант 3 курса, naz.yulya2010@yandex.ru.

ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ С ТРУДНОСТЯМИ ОСВОЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

VOLUNTARY REGULATION ACTIVITY OF CHILDREN WITH LEARNING DISABILITIES

Закирзянова Л.А.

Zakirzyanova L.A.

Аннотация. В статье рассматривается проблема произвольной регуляции деятельности у учащихся, имеющих трудности обучения. Основным методом исследования являлось нейропсихологическое обследование на базе батареи Ахутиной Т.В., а также тест У. Мишела. Продемонстрирована тесная связь 3 блока мозга и школьной успеваемости. Выявлено, что для учащихся с трудностями обучения свойственна выраженная слабость процессов программирования действия, слабость механизмов переключения, присуща импульсивность, слабость контроля выполнения действий.

Ключевые слова: детская нейропсихология, трудности обучения, когнитивные компоненты, произвольная регуляция деятельности.

Abstract. The problem of voluntary (arbitrary) regulation of activity in school children with learning disabilities is revealed in the article. The main method of the research was neuropsychological examination based on Akhutina T.B. battery, together with the test by Mishel W. The close relation between the 3rd brain block and school progress is demonstrated. School children with learning difficulties are characterized by weakness in the process of programming actions, weakness of switching mechanisms, impulsivity, weakness of control over the execution of actions.

Keywords: children neuropsychology, learning disabilities, cognitive components, voluntary regulation activity.

В современной педагогике и психологии актуальной становится проблема диагностики и коррекции трудностей обучения. С каждым годом мы наблюдаем увеличение количества детей, имеющих трудности освоения школьной программы. По официальным данным от 15–40 % детей младшего школьного возраста испытывают различные трудности в процессе школьного обучения [3, 4]. В связи с этим возникает необходимость изучения причин и механизмов возникновения трудностей обучения, методов их диагностики, составления методических рекомендаций учителю и программ коррекции с целью оказания ин-

дивидуальной психолого-педагогической помощи учащимся с трудностями обучения.

Развитие произвольной регуляции представляет собой важный аспект социализации ребенка. На основе анализа имеющихся определений произвольной регуляции в нейропсихологической литературе отмечается ее адаптивный характер (изменение поведения в соответствии с требованиями ситуации); указывается на процессы, подвергающиеся регуляции (моторное и речевое поведение, эмоции и внимание); отмечается характер изменения поведения (торможение, модуляция или инициация); и подчеркивается опосредующая роль образных и вербальных репрезентаций [6]. Последствиями недостаточной сформированности процессов самоконтроля и саморегуляции у учащихся начальной школы при освоении академических навыков могут быть: неумение обнаруживать свои ошибки; возрастание количества ошибок к концу работы; выполнение требований учителя не в полном объеме, трудности с формированием двигательного навыка письма (переключения с одного элемента на другой), медленный темп письма. Следовательно, слабость произвольной регуляции у детей младшего школьного возраста тесно связана со снижением их школьной успеваемости и трудностями овладения навыками письма, счета и чтения.

С целью выявления особенностей произвольной регуляции у учащихся, имеющих трудности освоения школьных навыков и оказания им психолого-педагогической и нейрокоррекционной помощи нами было проведено исследование. В исследовании приняли участие 15 учащихся, имеющих трудности освоения счета и письма (ТО) и 15 учащихся, не имеющих трудностей освоения школьной программы (контрольная группа). Все учащиеся являются учениками вторых и третьих классов, в возрасте 8–9 лет. Для оценки произвольной регуляции деятельности у учащихся были проведены нейропсихологические тесты «Реакция выбора», «Исследование динамического праксиса», «Графическая проба», «Копирование фигуры Тейлора», «Зрительное запоминание сложных фигур» по методике Т.В. Ахутиной, а также классический вариант теста У. Мишела. Нейропсихологический анализ включал качественную и количественную оценку регуляторного компонента. Результаты нейропсихологической диагностики представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты произвольной регуляции учащихся с трудностями обучения
и учащихся контрольной группы

Анализируемые параметры	Обучающиеся с ТО, %	Контрольная группа, %
Трудности усвоения инструкции в конфликтной пробе (реакция выбора)	66,6 %	0
Трудности переключения с одного элемента на другой в графической пробе	100 %	0
Трудности усвоения программы при выполнении пробы на исследование динамического праксиса	80 %	0
Трудности усвоения программы при копировании фигуры Тейлора	100 %	13,3 %
Трудности усвоения программы при запоминании сложных фигур	66,6 %	0
Трудности самоконтроля (импульсивность, нетерпеливость)	80 %	13,3 %

По результатам проведенного обследования нами был выявлен ряд особенностей функций произвольной регуляции деятельности у обучающихся с ТО по сравнению с контрольной группой. Было обнаружено, что учащиеся с ТО хуже справляются с заданиями, требующими программирования действий. Они с затруднениями усваивают инструкции к заданиям и предъявленные им алгоритмы действий ($p \geq 0,01$). В 80 % случаев у детей с ТО наблюдаются слабость механизма переключения, что ярко выражена в трудностях переключения с одной программы на другую (динамический праксис) и переключения с одного элемента программы на другой. Так, при выполнении графической пробы детям предлагается продолжить простой узор, состоящий из двух чередующихся элементов, не отрывая карандаша от бумаги. Учащиеся с ТО с трудом усваивают эту инструкцию, в то время как контрольная группа в 100 % показывает положительные результаты, как в скорости, так и в качестве выполнения проб.

Кроме того, учащиеся с ТО, в отличие от учащихся контрольной группы, существенно чаще демонстрируют выраженную импульсивность («реакция выбора») и нетерпеливость (период ожидания значительно короче и составляет в среднем 8 минут) в тесте У. Мишела.

Нами также были получены различия между учащимися с ТО и контрольной группы по уровню сформированности контроля за выполнением собственных действий. Так, учащиеся контрольной группы чаще замечали и исправляли допущенные ошибки без помощи взрослого.

Таким образом, выявление трудностей произвольной регуляции на ранних этапах является важным моментом в оказании помощи детям, испытывающим трудности освоения школьных навыков. Полученные результаты являются крайне ценными для составления программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на формирование произвольной регуляции у детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также рекомендаций педагогам.

Литература

1. Агрис А.Р., Ахутина Т.В. Регуляция активности у детей с трудностями обучения по данным нейропсихологического обследования / А.Р. Агрис, Т.В. Ахутина // Национальный психологический журнал № 4 (16). – 2014. – С. 64–78.

2. Ахутина Т.В., Матвеева Е.Ю. Применение луриевского принципа синдромного анализа в обработке данных нейропсихологического обследования детей с отклонениями в развитии / Т.В. Ахутина, Е.Ю. Матвеева // Вест. Моск. ун-та. – Сер.14 «Психология». – 2012. – № 2. – С. 84–95.

3. Ефимов О.И., Ефимова В.Л. Педагогика, изменяющая мозг / О.И. Ефимов, В.Л. Ефимова. – М., 2019. – 288 с.

4. Игнатенко М.В. Профилактика и коррекция трудностей в обучении у младших школьников / М.В. Игнатенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63–2. – С. 199–202.

5. Кузева О.В., Романова А.А. Нейропсихологический анализ особенностей становления графомоторных навыков у младших школьников / О.В. Кузева, А.А. Романова // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской Академии медицинских наук. – 2014. – № 5 (99). – С. 101–105.

6. Савина Е. А. Проблема развития произвольной регуляции у детей в современной западной психологии [Электронный ресурс] / Е.А. Савина // Современная зарубежная психология. – 2015. – Т. 4. – № 4. – С. 45–54. – URL: 10.17759/jmfr.2015040407.

7. Семенова О.А., Кошельков Д.А. Особенности произвольной регуляции деятельности у детей 5–6 лет с признаками дефицита внимания и гиперактивности / О.А. Семенова, Д.А. Кошельков // Новые исследования, 2008. – № 17. – С. 21–38.

Автор – **Закирзянова Люция Альфатовна**, г. Казань, Институт психологии и образования Казанского федерального университета, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности, кандидат психологических наук, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 90» Советского района г. Казани, педагог-психолог, lutsia_zak@mail.ru.

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА
ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**DEVELOPMENT OF EMOTIONS AS A STRUCTURAL COMPONENT
OF PREDICTION IN PRESCHOOL CHILDREN
WITH MOTOR IMPAIRMENTS**

Залялова А.Р., Ахметзянова А.И.
Zalyalova A.R., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. Прогнозирование играет важную роль в социализации ребенка, позволяет адаптироваться к социуму. Важным критерием психического и эмоционального развития детей является способность эмоционально предвосхищать результаты собственных и чужих действий. Результаты проведенных исследований показали, что у детей дошкольного возраста с двигательными нарушениями прогноз эмоций отличается от нормотипичных сверстников и в большинстве случаев бывает недоступен. В статье описана специфика и этапы коррекционно-развивающей работы по развитию эмоций в ситуациях будущего, направленные на выработку успешного социального поведения у детей дошкольного возраста с двигательными нарушениями.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, развитие эмоций, прогнозирование, дети дошкольного возраста, двигательные нарушения.

Abstract. Anticipation plays an important role in a child's socialization and allows him or her to adapt to society. One important criterion of children's mental and emotional development is the ability to emotionally anticipate the results of their own and others' actions. The results of the research conducted have shown that preschool children with motor impairments have different emotional anticipation from their normotypical peers and in most cases are inaccessible. The article describes the specifics and stages of correctional and developmental work to develop emotions in future situations, aimed at the development of successful social behavior in preschool children with motor disorders.

Keywords: mental states, emotions, emotion development, prediction, preschool children, motor disorders.

Постановка проблемы. В дошкольном детстве происходят значимые изменения во всех сферах развития ребенка: познавательной, эмоциональной, волевой, отражающиеся на поведении ребенка. Дети в возрасте от 4 до 5 лет уже обладают способностью к прогнозированию результатов своей деятельности. В связи с этим, данный период представляется наиболее важным для начала исследований процесса прогнозирования [5].

По А.В. Запорожцу, именно наличие способности к прогнозированию говорит о достаточном уровне развития ориентирования в реальности, как ее познавательного, так и эмоционально-личностного компонентов [4].

Развитие структурных характеристик прогнозирования у детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата имеет особое значение в связи с тем, что дети данной категории имеют недостаточный объем знаний и представлений об окружающем мире, наблюдается ограниченность предметно-практической деятельности и социальной активности. У таких детей мало жизненного опыта, а круг общения состоит из небольшого количества сверстников и взрослых.

Раннее проведенное нами исследование показало, что у детей с двигательными нарушениями предугадывание качественно отличается от нормотипичных детей. Большинство детей не смогли дать прогноз эмоций, дети, которые смогли спрогнозировать эмоции, давали негативный прогноз, например обида и боль. Успешнее прогноз эмоций дети давали в организационной деятельности, в сфере отношений ребенок-родитель. Помимо сказанного, было выявлено, что у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата затруднен процесс социализации [1, 3].

В результате данного исследования, мы можем утверждать о необходимости разработки специальных коррекционно-развивающих занятий, направленных на выработку успешного социального поведения у детей дошкольного возраста с двигательными нарушениями, на развитие способностей детей к прогнозированию эмоций в ситуациях будущего.

Специфика коррекционной работы. Коррекционно-развивающая работа строится на материале методики «Прогностические истории» [2]. Данная методика являлась базовым диагностическим инструментом исследования прогнозирования детей с двигательными нарушениями в различных сферах взаимодействия: ребенок-родитель, ребенок-взрослый, ребенок-ребенок – в организованной и свободной деятельности в раннее проведенных исследованиях [1, 3]. С нашей точки зрения, данная методика универсальна и применима в коррекционной работе. В качестве наглядного материала, для знакомства и закрепления эмоций, используется альбом с изображением девочки или мальчика – медведя (в зависимости от пола ребенка).

При проведении коррекционно-развивающей работы стоит учитывать специфику развития детей с двигательными нарушениями и придерживаться следующих правил: обязательное соблюдение двигательного режима: фиксация ребенка в специальном стуле, удерживающие вертикальное положение ребенка; применения утяжелителей для детей с гиперкинезами; соблюдение перерывов в занятиях на динамическую паузу. Контроль со стороны педагога за снуотечением ребенка. Особый контроль за состоянием эмоционально-волевой сферы ребенка на протяжении всего занятия. Соблюдение особого речевого режима со стороны педагога: речь четкая, без резкого повышения голоса, разборчивая, утрированное артикулирование, необходимое число повторений. Материал преподносится от простого к сложному, и небольшими порциями. Особое внимание следует уделить доброжелательному тону педагога и поощрению даже самых маленьких успехов.

Этапы коррекционной работы. Коррекционная работа состоит из трех частей. В первой части педагог знакомит ребенка с эмоциями, во второй части ребенок закрепляет полученные знания, в третьей части ребенок дает самостоятельный прогноз во взаимоотношениях с другими участниками ситуаций.

На первом этапе особенно важно показать ребенку разные виды эмоций. Педагог знакомит ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата с эмоциями, опираясь на картинки с главным героем в альбоме «Прогностические истории». Ребенок знакомится с такими эмоциями, как радость, интерес, страх, удивление, грусть.

На этом этапе главная роль отводится педагогу, он объясняет ребенку, какая эмоция изображена, как ее распознать на картинке и при каких условиях данная эмоция может проявляться. Задача ребенка дошкольного возраста с двигательной патологией – внимательно рассмотреть картинку и запомнить отличительные черты той или иной эмоции. Например, Манюня улыбается, у нее хорошее настроение, у нее приподняты щечки и оттянуты вверх уголки рта, поэтому мы можем сказать, что она испытывает радость.

На втором этапе коррекционной работы ребенок закрепляет полученные навыки и пытается самостоятельно дифференцировать усвоенные эмоции. Главная роль на данном этапе отводится самому ребенку с двигательными нарушениями, теперь ему необходимо самостоятельно назвать эмоцию на предъявляемой педагогом картинке, выделить отличительные черты и назвать ситуации, в которых персонаж может испытать данные эмоции. С целью закрепления умения выделять эмоции, ребенку предлагаются новые картинки главного персонажа методики «Прогностические истории». Закрепление усвоенных эмоций можно осуществлять несколькими способами: вопрос-ответная форма, игровая форма закрепления, самостоятельное прогнозирование.

В случае отсутствия речи у ребенка с двигательными нарушениями, этап закрепления будет осуществляться в вопрос-ответной форме, но ответ будет носить невербальный характер. Педагог будет задавать вопросы и предоставлять несколько вариантов картинок на выбор, ребенок должен вытянуть картинку с эмоцией, соответствующей вопросу педагога.

На третьем этапе работы ребенок дает самостоятельный прогноз эмоций во взаимоотношениях с другими участниками ситуаций. Заключительный этап наиболее сложный и требует хорошего усвоения первых двух этапов. Основная задача данного этапа научить ребенка дошкольного возраста с двигательными нарушениями самостоятельно определить эмоции главного героя во взаимоотношениях с другими участниками ситуаций. На этом этапе ребенку будут предъявляться сюжетные картинки из альбома методики «Прогностические истории». Ребенок должен самостоятельно проанализировать и выделить эмоции главного героя, а также определить вследствие чего главный герой испытывает данные эмоции. Третий этап является заключительным и максимально подводит ребенка к реальным условиям предвосхищения ситуаций будущего. Здесь ребенок демонстрирует умения прогнозирования эмоций в ситуациях будущего, а также формирует у ребенка навык качественного анализа эмоций не только главного героя, но и всех взаимодействующих с ним лиц, что дает толчок к прогнозированию дальнейшего развития ситуации.

Выводы. Таким образом, опираясь на результаты ранее проведенных нами исследований, был составлен план коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста с двигательными нарушениями. Результатом проведения поэтапных коррекционно-развивающих занятий будет являться способностей детей к прогнозированию эмоций в ситуациях будущего, выработку успешного социального поведения у детей дошкольного возраста с двигательными нарушениями. Дети с двигательными нарушениями в совершенстве научатся обладать способностью предвосхищать эмоции будущих событий, научиться строить межличностные отношений, а также повыситься уровень социализации детей с двигательными нарушениями.

Работа выполнена за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030)

Литература

1. Артемьева Т.В., Залялова А.Р. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с нарушением опорно-

двигательного аппарата / Т.В. Артемьева, А.Р. Залялова // Международный молодежный науч. форум «ЛОМОНОСОВ-2021». – М., 2021. – С. 1–4.

2. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Диагностика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей: методическое руководство / А.И. Ахметзянова, Т.В. Артемьева. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2020. – 78 с.

3. Ахметзянова А.И., Залялова А.Р. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / А.И. Ахметзянова, А.Р. Залялова // Психология психических состояний: сб. статей. – Казань, 2021. – С. 78–83.

4. Запорожец А.В. Избранные психологические труды в 2-х томах / А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986 – 316 с.

5. Подзорова Е.Л. Эмоциональное предвосхищение результатов решения познавательных задач в дошкольном возрасте: автореф... дис. кан. псих. наук / Е.Л. Подзорова. – М., 2008 – 193 с.

Авторы: **Залялова Алия Ринатовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, zalyalova_2000@mail.ru.

Ахметзянова Анна Ивановна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, заведующий кафедрой психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, aahmetzy@yandex.ru.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ

EMOTIONAL STATES IN PRACTICAL PROBLEM SITUATIONS

Зиновьева А.А., Конева Е.В.

Zinoveva A.A., Koneva E.V.

Аннотация. Накопленный в психологической науке опыт изучения взаимосвязи эмоциональных состояний и когнитивных процессов позволяет расширить диапазон средств и приемов получения информации о функционировании психических феноменов в профессиональной деятельности субъекта. Анализ мышления в практической деятельности с позиций теории неравновесных состояний даст возможность получить новые данные о субъективной классификации проблемных ситуаций.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, практическая деятельность, классификация проблемных ситуаций, профессиональная деятельность, решение практических задач.

Abstract. The background accumulated in psychological science of studying the correlation between emotional states and cognitive processes allows us to expand the range of means and methods of obtaining information about the functioning of mental phenomenon in the professional activity of the subject. Analysis of thinking in practice from the standpoint of the theory of nonequilibrium states will make it possible to obtain new data on the personal classification of problematic situations.

Keywords: emotional states, practical activity, classification of problem situations, professional activity, problem solving.

Эмоциональная сфера является одной из важных составляющих психики, системный характер которой обуславливает многообразные связи эмоций с когнитивными процессами. Столь же многообразны методологические и методические подходы к изучению этих связей.

В частности, изучалось влияние аффективного состояния субъекта, а именно – состояние субъекта под влиянием юмора в процессе решения творческих задач [3]. Отмечается, что юмор и креативность с большой долей вероятности имеют общую природу: в обоих случаях происходит мгновенная реструктуризация репрезентации (согласно гештальт-теории), в обоих случаях присутствуют противоречащие сценарии, понимание сопровождается положительными эмоциями, оба процесса связаны с запретами и ограничениями. «Когнитивный компонент использования в юморе смещения сценариев может настраивать на поиск омонимии, изменчивости, многоаспектности элементов, признаков, правил задачи, что может привести и к новой репрезентации, т. е. новому сценарию решения задачи» [4, с. 46].

Одной из ключевых научных концепций, отражающих эмоционально-когнитивное единство психики, является теория неравновесных состояний [5, 6, 7]. Неравновесные состояния возникают в субъективно затруднительных ситуациях, когда нарушается симметрия между организмом и средой вследствие влияния потоков информации и энергии в открытую систему (т. е. человека). В результате самоорганизации системы формируются личностные новообразования (ценностно-смысловые и поведенческие), которые сглаживают неравновесие между субъектом и средой: из множества вариантов будущих действий выбираются способы уравнивания состояния и создаются новые структуры, которые составляют опыт разрешения проблемных ситуаций в жизни субъекта. Таким образом система переходит в равновесное состояние. Неравновесные состояния являются когнитивными феноменами, демонстриру-

ющими взаимосвязь эмоций и когнитивных процессов, участвующих в анализе и разрешении проблемных ситуаций.

Есть основания полагать, что в практической деятельности неравновесные состояния приобретают специфику, зависящую от ряда обстоятельств этой деятельности. Ранее обнаружены профессиональные различия когнитивной оценки проблемных эпизодов деятельности по следующим параметрам: вероятность возникновения ситуаций в деятельности; знание, как разрешать ситуации; необходимость для разрешения ситуаций знаний, приобретенных в вузе; знание о предотвращении подобных ситуаций в дальнейшем; необходимость разрешения ситуаций. Различия зафиксированы как в оценках испытуемыми отдельных категорий проблемных ситуаций, так и в структуре их целостного образа [1]. Собственно эмоциональная составляющая представления субъекта о проблемных ситуациях в оценочные шкалы не включалась. Между тем высоко вероятно, что эмоциональный компонент оценки проблемности в высокой степени детерминирует субъективную классификацию проблемных ситуаций, которая, в свою очередь, является предиктором успешности деятельности [1]. Возможно, что образ психического состояния [6], сопровождающий восприятие субъектом проблемных ситуаций деятельности, является центральным основанием в построении субъективной классификации проблемных эпизодов. Кроме того, в ряде случаев эмоции являются катализатором проблемной ситуации, влияют на направление поиска ее разрешения.

Изучение эмоционального контекста проблемных ситуаций в профессиональной деятельности важно еще и потому, что эмоциональный компонент неравновесного состояния выполняет, вероятно, манифестирующую функцию, опережая когнитивный анализ ситуации и способствуя тем самым прогнозированию и в некоторой степени предупреждению проблемных эпизодов.

Литература

1. Конева Е.В. мышление в профессиональном и жизненном опыте / Е.В. Конева. – Ярославль, 2011.
2. Коровкин, С.Ю., Никифорова О.С. Когнитивные и аффективные механизмы юмористической фасилитации решения творческих задач / С.Ю. Коровкин, О.С. Никифорова // Экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – № 4. – С. 37–51.
3. Коровкин С.Ю. Фасилитация решения творческих задач: юмор / С.Ю. Коровкин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2015. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fasilitatsiya-resheniya-tvorcheskih-zadach-yumor>
4. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.

5. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний / А.О. Прохоров, М.И. Карташева // Экспериментальная психология. – 2020. – Том 13. – № 3. – С. 89–104. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130307>.

6. Прохоров А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 108–122.

7. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: ИП РАН, 1998.

Авторы: **Зиновьева Анастасия Анатольевна**, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г., магистрант 2 курса, anzinovuyeva22@mail.ru.

Конева Елена Витальевна, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, доктор психологических наук, заведующий кафедрой общей психологии, ev.kon@yandex.ru.

СВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ С ТИПОМ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ МАТЕРЕЙ

THE RELATIONSHIP OF CHILDREN'S MENTAL STATES WITH THE TYPE OF CHILD-PARENT RELATIONSHIP OF MOTHERS

Зорина Е.В., Ешмейкина С.В.

Zorina E.V., Eshmeikina S.V.

Аннотация. В представленной статье приведен анализ связи типа детско-родительского отношения матерей с психических состояний детей дошкольного возраста. Проведенный анализ устанавливает взаимосвязь отклонений в стилях семейного воспитания с проявлением негативных психических состояний детей дошкольного возраста. Данные результаты позволяют уточнить задачи и направления работы педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения по оптимизации детско-родительских отношений.

Ключевые слова: дошкольники, тип детско-родительского отношения, психические состояния.

Abstract. The presented article analyzes the relationship of the type of child-parent relationship of mothers with the mental states of preschool children. The analysis establishes the relationship of deviations in the styles of family education with the manifestation of negative mental states of preschool children. These results make

it possible to clarify the tasks and areas of work of a teacher-psychologist of a preschool educational institution to optimize child-parent relations.

Keywords: preschoolers, type of child-parent relationship, mental states.

Профилактика эмоционального неблагополучия детей определяет важным вектором работы психологического сообщества своевременную профилактику и коррекцию отклонений в детско-родительском отношении. Документально фиксирует данное направление деятельности ФГОС ДО, определяя эффективность образовательной деятельности степенью вовлеченности семьи в образовательный процесс, и утверждая необходимость сопровождения родителей (законных представителей) в образовании и воспитании детей [4].

Психологическая служба ДОУ осуществляет помощь и поддержку семье по профилактике и преодолению дисгармонии в детско-родительских отношениях. В основе запросов матерей часто отражаются не только трудности ребенка (дезадаптация, негативное поведение, коммуникативные трудности ребенка), но и трудности самого родителя (воспитательная неуверенность, недостаточные знания о возрастных особенностях ребенка, ригидные установки в воспитании детей). Симптомом и последствием дисгармонии в детско-родительских отношениях становятся негативные состояния детей, что, при неверной интерпретации родителем, усиливает напряжение в семейной системе, замыкая круг неэффективного взаимодействия родителей и их детей. Пролонгированная ситуация эмоционального неблагополучия ребенка в семье способствует закреплению у него неэффективных психологических защит, определенных, зачастую, дисгармоничных свойств личности [1, 2, 3].

Изучение связи психических состояний и типа детско-родительского отношения у 35 матерей и детей дошкольного возраста проводилось на базе нескольких дошкольных образовательных учреждений г. Чебоксары.

Исследование психических состояний дошкольников осуществлялось с помощью методики «Паровозик» (С.В. Велиева). Типы детско-родительского определялись посредством «Опросника родительских отношений» А.Я. Варги и В.В. Столина (ОРО), опросника «Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллера (АСВ). Изучение связи между показателями осуществлялось посредством пакета анализа данных в MS Excel с помощью корреляционного коэффициента Пирсона.

Методикой ОРО определен высокий уровень шкалы «Принятие» у 88,8 % родителей, по шкале «Отвержение» – 11,2 % родителей, что характеризует отношение родителя к ребенку, как к неумелому, неприспособленному, «недостаточно хорошему». Выраженные показатели по шкале «Кооперация» выявлены у 11,2 % матерей, что свидетельствует о наличии у них заинтересованности

в делах и интересах своего ребенка. У 17,1 % респондентов низкие показатели по шкале «Кооперация» определяют сниженный интерес родителя к сотрудничеству с ребенком, игнорирование мнения и интересов ребенка. Высокий показатель по шкале «Симбиоз» выявлен у 45,7 % матерей, что проявляется в симбиотических отношениях с ребенком, стремлении оградить ребенка от трудностей, ограничении его самостоятельности. Выраженность показателей по шкале «Гиперсоциализация» у 34,2 % матерей свидетельствует о доминировании в родительском отношении контроля за ребенком, позиции авторитаризма. Значительный процент (40 %) родителей с высокими показателями по шкале «Инфантилизация» говорит о преобладании в данной выборке матерей с отношением к ребенку, как к более младшему, по сравнению с реальным возрастом.

Методика АСВ определила у 14,2 % матерей выраженный уровень протекции, что отражает тенденцию становления воспитания ребенка основной целью жизни матери. Выраженность у 5,7 % родителей показателя шкалы «Чрезмерность запретов» отражает преобладание типа воспитания «доминирующая гиперпротекция», при котором чрезмерность требований и запретов значительно ограничивает волю и самостоятельность ребенка. Группа матерей с повышенным показателем шкалы «Минимальность санкций» (22,8 %) избегают наказания ребенка, предпочитая метод поощрения.

Значительную группу (68,5 %) составили матери с высокими показателями по шкале «Предпочтение детских качеств», что предполагает в стратегии их воспитания стремление сохранить и закрепить детские качества непосредственности, игривости, что способствует инфантилизации ребенка.

Выраженный процент (91,4 %) представляют матери с воспитательной неуверенностью, которые минимизируют требования к ребенку, часто уступают и подчиняются требованиям ребенка.

Анализ данных выявил умеренную положительную связь между показателями выраженности негативных психических состояний и шкал «Игнорирование потребностей ребенка» (0,39), «Воспитательная неуверенность» (0,32), полярными шкалами «Чрезмерность запретов» (0,34) и «Недостаточность запретов» (0,37), что выражается в преобладании негативных психических состояний при таких нарушениях типа воспитания как чрезмерность требований, лояльное отношение родителей к невыполнению детьми требований, устранение родителей от воспитания детей или сознательное игнорирование жизненных и духовных потребностей ребенка, смещение иерархии в детско-родительских отношениях в пользу ребенка. Определена заметная положительная связь выраженности негативных психических состояний детей с показателями шкал «Строгость санкций» (0,58), «Предпочтение женских качеств» (0,5), что свиде-

тельствует о преобладании у детей негативных психических состояний в семьях со строгим и жестоким типом обращения, эмоциональным отвержением.

Определена заметная положительная связь выраженности показателя «Напряженность» с показателями шкалы «Строгость санкций» (0,59), «Инфантилизация» (0,57), умеренная положительная связь со шкалами «Игнорирование потребностей ребенка» (0,43), «Воспитательная неуверенность» (0,45), «Недостаточность запретов» (0,32), «Предпочтение женских качеств» (0,5), «Проекция на ребенка собственных нежелательных качеств» (0,3). Таким образом, росту напряженности психического состояния способствует игнорирование духовных потребностей ребенка, эмоциональное отвержение, чрезмерно строгое, жестокое обращение родителя или, напротив, потворствующее воспитание, бессознательное неприятие родителем собственных личностных качеств.

Выявлена высокая положительная связь показателя коэффициента вегетативного тонуса с показателем шкалы «Гипопротекция», заметная связь с показателями шкал «Недостаточность санкций», «Предпочтение детских качеств», умеренная связь с показателями шкал «Симбиоз» (0,37), «Гиперсоциализация» (0,36), «Инфантилизация» (0,39). Данные свидетельствуют о проявлении неравновесных психических состояний высокого энергетического уровня (раздражение, гнев, нетерпение, протестные реакции) вследствие трудности регуляции своего поведения, закреплении способа негативного самопредъявления, как средства привлечения внимания у детей в условиях отсутствия или снижения контроля родителей, а также при воспитательном подходе, способствующем инфантилизации ребенка. Полученные данные согласуются с подобными исследованиями [2]

Согласно результатам проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

- дисгармоничные типы семейного воспитания способствуют проявлению у детей дошкольного возраста негативных психических состояний;
- воспитание по типу «Гиперпротекция», «Авторитарная гиперсоциализация» способствует проявлению у детей негативных психических состояний средней и высокой степени, активных и пассивных протестных реакций;
- игнорирование потребностей ребенка обуславливает негативное состояние ребенка низкой, средней и высокой степени, закрепляет способы негативного самопредъявления, реакции протеста, капризы;
- недостаточность требований к ребенку способствует возникновению тревожности детей, проявлению негативных эмоциональных состояний высокой и средней степени;

- минимальность санкций, инфантилизация, воспитательная неуверенность влияют на установление у детей трудностей в адаптации к детскому саду, капризов, тревожности, трудностей в общении со сверстниками;
- отвержение, проекция на ребенка собственных негативных качеств родителя способствует усилению у дошкольника неравновесных негативных состояний высокого энергетического уровня (гнев, раздражение, негодование);
- нарушение воспитания мальчиков по типу «предпочтение женских качеств» проявляется в капризности ребенка, снижении самооценки, преобладании негативных психических состояний.

Литература

1. Велиева С.В. Диагностика психических состояний и отношений дошкольников в семье / С.В. Велиева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – Чебоксары, 2014. – № 10. – С. 38–59.
2. Велиева С.В., Астраханцева Т.Н. Редукция негативных психических состояний у дошкольников / С.В. Велиева Т.Н. Астраханцева // Современные исследования социальных проблем. – 2016. – № 12. – С. 114–137.
3. Зорина Е.В., Степанова А.В. Связь психических состояний детей с типом детско-родительского отношения / Е.В. Зорина, А.В. Степанова // Сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции. – 2020. – Ч. 2. – С. 225–228.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155) URL: <http://fgos.ru/>.

Авторы: **Зорина Елена Вячеславовна**, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, аспирант 1 года обучения, zrilena@gmail.com.

Ешмейкина Светлана Владимировна, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, аспирант 1 года обучения, svetlanaka-e@bk.ru.

**СОДЕРЖАНИЕ ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ:
ИЛЛЮСТРАЦИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ РОМАНА
С. РУННИ «РАЗГОВОРЫ С ДРУЗЬЯМИ»)**

**THE CONTENT OF THE SENSE OF SECURITY:
ILLUSTRATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL STATES
AND EMOTIONAL ATTITUDE (BASED ON THE EXAMPLE
OF S. RUNNI'S NOVEL "CONVERSATIONS WITH FRIENDS")**

Игнатова Е.С.
Ignatova E.S.

Аннотация. Ставится вопрос о сущности чувства безопасности через взаимосвязь переживания эмоциональных состояний и эмоционального отношения к потенциальным источникам угроз личности и ее коммуникациям; раскрывается содержание чувства безопасности, включающее две эмоциональные системы. Отмечается необходимость регулирования баланса равновесных и неравновесных психических состояний, направленного на достижение первых. Характеристики чувства безопасности иллюстрированы эмоциональным опытом героини романа.

Ключевые слова: безопасность, потребность в безопасности, чувство, эмоциональное отношение, эмоциональные состояния, чувство безопасности, психические состояния.

Abstract. The question of the essence of the sense of security is raised through the relationship of experiencing emotional states and emotional attitude to potential sources of threats to the individual and her communications; the content of the sense of security, which includes two emotional systems, is revealed. The necessity of regulating the balance of equilibrium and non-equilibrium mental states aimed at achieving the former is noted. The characteristics of the sense of security are illustrated by the emotional experience of the heroine of the novel.

Keywords: security, the need for security, feeling, emotional attitude, emotional states, sense of security, mental states.

В кризисной социальной ситуации стрессовое состояние становится повседневным. Есть риск увеличения представленности состояния нервно-психического напряжения. Оно сопровождается отрицательным эмоциональным фоном, падением настроения, ощущениями тревоги, беспокойства, острым ожиданием неудач [5]. При восприятии опасности в преодолении психологиче-

ского барьера, стенизации эмоций на первый план выходит личностная и социальная мотивация, а также волевое усилие для совладания с тензионным состоянием, в т. ч. с эмоцией страха. Решающим эволюционным фактором является процесс адаптации к сложной ситуации [1]. Адаптационный синдром сопровождается психическим дискомфортом и эмоциональным возбуждением. Указанный эмоциональный посыл, определяемый базовыми мотивами, сопряжен с удовлетворением потребности в безопасности, когда отсутствует либо имеет низкую степень состояние нервно-психического напряжения, нет или почти нет состояния тревожного ожидания [5]. В условиях угрозы, когда резонируют возбуждение и внутреннее торможение, по И.П. Павлову, человеку важно подавить состояние страха. При выходе из напряженной ситуации начинается расслабление: человек переживает состояние спокойствия [5]. Удовлетворение потребности в безопасности, выполняющей мобилизационную функцию, затрагивает физическое самочувствие, конкретные эмоциональные состояния, структуру отношений личности с собой и миром [4]. Потребность в безопасности является базовой внутренней потребностью, т. к. оценка ситуации формируется с учетом мотивов и меры достижения цели – состояния покоя, комфорта [3].

Чувство – это процессуальное явление, отражающее устойчивое эмоциональное отношение личности к значимому объекту, которое находится в гармоничном либо противоречивом регулирующем взаимодействии с эмоциональным состоянием личности [5]. Формирование избирательных реакций и переживаний человека происходит не только в эволюционном, но и в социокультурном контексте. Психические состояния отражают гомеостатические и адаптационные явления социализации личности; чувства синхронизируют ролевое поведение участников общения либо резонируют последнее [2]. Ориентация на базовую установку безопасности составляет продуктивное социальное действие [7].

Чувство безопасности является ключевым феноменом психологии безопасности и выступает предметом ряда исследований [8], [9]. Суть проблемы в том, что за постулированием наличия чувства безопасности теряется содержание переживания защищенности: имеет место размах от констатации ощущения угрозы до принятия себя. Л.Ю. Субботина отмечает, что безопасность обладает всеми признаками психических состояний, которые взаимодействуют с личностными свойствами [9]. Однако психологический смысл ее чувственной составляющей отчетливо не представлен.

В рамках качественной методологии для иллюстрации эмоционального мира личности в аспекте безопасности обратимся к роману С. Рунни «Разговор с друзьями» [6]. Выбор обоснован принадлежностью произведения к литературе миллениалов, которая характеризуется психологичностью, эмоциональностью. Героини романа находятся в неравновесных психических состояниях, ис-

пытывают чувство неполноценности, переживают непринятие собственной идентичности.

Эмоциональная жизнь человека включает в себя весь спектр эмоциональных состояний, в т. ч. тензионных: «Я поняла, что моя жизнь будет полна боли и в этом нет ничего уникального...» [6, с. 270]. Сталкиваясь с угрозой или недоступностью, человек испытывает эмоциональные состояния страха, тревоги, гнева или замирает: «Не покой, а странная незащитность, как будто я животное, прикинувшееся мертвым» [6, с. 238]. В условиях постоянных изменений и рисков состояние спокойствия становится проводником мотивации к безопасности. Из-за разнообразия стимулов и ориентации психики на их постоянное считывание, человек редко получает внутренний сигнал о том, что безопасность достигнута: «... беспокоиться не о чем. Она улыбнулась, словно обрадовалась, что я в безопасности» [6, с. 131]. Важно формировать навык изменения неравновесного состояния – достигать осознанного спокойствия: «...я наслаждалась иррационально и чувственно, как наслаждалась кофе или громкой музыкой» [6, с. 48].

Если рассматривать дисперсию тензионных состояний и спокойствия, а также эмоциональные установки личности, то содержание чувства безопасности включает в себя активацию эмоциональных систем: определения угроз и самозащиты и аффилиации и успокоения.

Прогнозирование ответа на негативные факторы сопровождается эмоциональными состояниями тревоги и страха: «Меня охватило беспокойство, какое случается, когда сделаешь плохое и ждешь, что за этим последует» [6, с. 72]. Параллельно возникает угроза переживания боли, непереносимости дистресса: «Да. Я хочу избавиться от боли и поэтому требую, чтобы и другие жили без боли...» [6, с. 289]. Активизируется мотивация эмоционального разрешения: «Я могу уйти, думала я, и от этого становилось спокойнее – как будто собственная жизнь снова под контролем» [6, с. 42]. При этом состояние нервно-психического напряжения сопровождается страхом потери контроля: «...мне было очень плохо – нет, не грусть, скорее шок и невероятная усталость. Словно меня схватили за плечи и безжалостно потрясли, хоть я умоляла перестать... я чувствовала, что ничего не контролирую... я с горечью думала: вся власть в его руках, а у меня власти нет... я сильно переоценила собственную неуязвимость» [6, с. 134]. В состоянии нервно-психического напряжения высокой степени снижается даже связь с собственным телом: «Хотелось себя ущипнуть, чтобы вернуться в собственное тело, в его безопасность» [6, с. 179]. Сложно самостоятельно уравновесить психическое состояние и удовлетворить потребность в контроле: «... ты не можешь контролировать ее мысли. Это тебе не под силу ни здоровой, ни больной... ты ее обманываешь ради иллюзии контроля, кото-

рая, пожалуй, не стоит того» [6, с. 311]. Тогда человек обращается за поддержкой к другому: «... рядом с ним кажется, будто все у нас под контролем – чувство, которого так не хватало в детстве» [6, с. 231]. Чувство безопасности социально ориентировано: условия влияют на самопринятие личности, ее уверенность в себе, потому что ему важно обрести самоидентичность, целостность, сформировать границы [1].

В условиях сопричастности активизируется система аффилиации и успокоения, которая проявляется в устойчивых психических состояниях: спокойствии, сострадании, эмпатии: «...я не боялась, что Н. меня осудит... Он с удовольствием выслушивал меня, даже когда я говорила невнятно, даже когда выставляла себя в нелестном свете» [6, с. 194]. Ввиду исходной противоречивости энергетического уровня отражения психических состояний, конфликтного самоосознания личности – это сделать сложно [1]. Опыт аффилиации помогает человеку испытывать равновесные психические состояния, например, заинтересованность в общении. Мы видим снижение психической активности героини, переход к переживанию состояния изоляции: «Мне нравились другие девочки, я давала им списывать домашку, но я была одинока и считала, что недостойная настоящей дружбы» [6, с. 14]. Человек демонстрирует социально одобряемые активационные состояния подъема: «Надо быть веселой и приятной...» [6, с. 36]. Важно получать обратную связь: «... к чему я стремилась: стать человеком, достойным одобрения, достойным любви» [6, с. 45]. Отсутствие обратной связи активизирует состояние фрустрации: «... рассказать было некому, никто бы не понял» [6, с. 67]. Непонимание воспринимается как нападение на личность: «... тебе не нужно защищаться... я никогда не понимал, что ты чувствуешь» [6, с. 92]. Неуважение к внутреннему миру также нарушает доверие: «она хотела выставить на всеобщее обозрение мои самые сокровенные чувства, превратить их из тайны в какую-то шутку...» [6, с. 129]. Страх отвержения становится предиктором неуверенности, которое сопровождается переживанием подавленности, усталости: «подстраиваясь под него, я чувствовала себя беспомощной и бесцельной, удобной мишенью...» [6, с. 53].

Мониторинг происходящего позволяет осознать психические состояния и эмоциональные установки, оформить представления о безопасности и научиться регулировать эмоции, изменять отношение к ситуациям, исходя из имеющихся ресурсов. При неблагоприятном стечении обстоятельств, например, в ситуации эмоциональной небрежности есть вероятность формирования чувства отверженности, утрата навыка понимания собственных потребностей, выражения заботы [1]. Важно активизировать систему успокоения самостоятельно: приложить усилия для стабилизации психического состояния, и впоследствии работать над коррекцией базовых дезадаптивных установок.

Для изменения уровня психической активности коморбидных эмоциональных состояний одиночества и тревоги героиня «... не то, чтобы начала молиться, но посмотрела в интернете про медитацию... Я сосредоточилась на дыхании, это допускалось. Можно было даже считать вдохи и выдохи. Потом разрешалось думать, о чем угодно, но после пяти минут наблюдения за дыханием думать уже не хотелось. Голова была пуста, как стеклянная банка. Я проживала свой страх исчезнуть как духовную практику. Я обживалась в этом исчезновении, словно это место, которое помогает раскрыться и учит, а не подчиняет и не уничтожает» [6, с. 203–204]. С той же целью героиня фиксирует внимание на собственных мыслях и эмоциях, применяя письменные практики: «... я купила дешевый серый блокнот и стала записывать туда все свои симптомы.... Так я поближе познакомилась с усталостью и болью в низу живота, которые раньше казались смутным дискомфортом без начала и конца. Теперь я знала их как личных врагов, изобретательно преследующих меня. Серый ежедневник помог мне нащупать разницу между «умеренно» и «сильно» – теперь между ними пролегла четкая граница...» [6, с. 272].

Итак, чувство безопасности – «сложная сеть объектов и понятий. Некоторые вещи нужно прожить – лишь тогда поймешь» [6, с. 315]. Высшей целью выступает самосохранение, достижение равновесных психических состояний. Содержание чувства безопасности составляют эмоциональные установки личности об угрозах целостности, самопринятию и эффективности взаимодействия и сопровождающие эмоциональные состояния. Координирующими элементами изменения являются эволюционные эмоциональные системы. Суть чувства безопасности заключается в развитии позитивных эмоциональных отношений, ориентации на сохранение состояний спокойствия, сострадания, эмпатии.

Литература

1. Гилберт П. Осознанное самосострадание. Как умение сострадать поможет понять свои эмоции, жить настоящим и строить гармоничные отношения / П. Гилберт. – СПб. 2021. – 400 с.
2. Глебкин В.В. Мышление и эмоции в междисциплинарной перспективе / В.В. Глебкин – М.: Модерна; Центр гуманитарных инициатив, 2010. – 160 с.
3. Игнатова Е.С. Эмоциональный аспект безопасности / Е.С. Игнатова // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2020. – № 6. – С. 161–165.
4. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – С. 166–216.
5. Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб. 2000. – 512 с.

6. Рунни С. Разговоры с друзьями / С. Рунни – М.: Синдбад, 2021. – 320 с.

7. Середа Е.И. Базисные убеждения личности как внутренний ресурс ее психологической безопасности / Е.И. Середа // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2013. – № 8. – С. 66–70.

8. Субботина Л.Ю., Чудакова Т.Л. Взаимовлияние безопасности личности и ее свойств / Л.Ю. Субботина, Т.Л. Чудакова // Ярославский педагогический вестник. – 2021. – № 2 (119). – С. 87–95.

9. Эксакусто Т.В., Лызь Н.А. Психологическая безопасность в проблемном поле психологии / Т.В. Эксакусто, Н.А. Лызь // Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 37. – С. 86–91.

Автор – **Игнатова Екатерина Сергеевна**, г. Пермь, ФГАОУ ВО Пермский государственный национальный исследовательский университет, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и клинической психологии, 131013@mail.ru.

СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ И ПЕРЕЖИВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ В VUCA МИРЕ

STATE OF ANXIETY AND EXPERIENCE OF NATIONAL IDENTITY IN VUCA-WORLD

Кадырова Н.И.

Kadyrova N.I.

Аннотация. В данной статье состояние тревоги рассматривается как феномен, характерный для протекания жизни личности в эпоху нестабильности, неопределённости, сложности и неоднозначности. Национальная идентичность, как способ обретения смысложизненных ориентаций на основе поиска биосоциального единства, выступает в контексте данной статьи как средство, способное существенно понизить уровень тревоги, выступить в качестве социально-психологической опоры для индивида в условиях тенденций унификации и глобализации, противостоять сопутствующей состоянию тревоги фрустрации.

Ключевые слова: состояние тревоги, национальная идентичность, VUCA, глобализация, унификация.

Abstract. In this article the state of anxiety is considered as a phenomenon characteristic of the course of a person's life in an era of VUCA: volatility, uncertainty, complexity and ambiguity. National identity, as a way of acquiring meaningful life orientations based on the search for biosocial unity, acts in the context of this ar-

title as a means that can significantly reduce the level of anxiety, act as a socio-psychological support for the individual in the context of unification and globalization tendencies, and resist the frustration that accompanies anxiety.

Keywords: state of anxiety, national identity, VUCA, globalization, unification.

Развитие концепции «идентичность» в психологической науке напрямую связано с развитием различных подходов к проблеме становления индивидуальности личности, поиска смысла существования, осознания своего места в мире и социуме через поиск сходств и отличий самого себя и других людей, формирования представлений «мы» и «они». Идентичность тогда определяется как сложный феномен, многослойная психическая реальность, включающая различные уровни сознания, индивидуальные и коллективные, онтогенетические и социогенетические основания [1, с. 94]. Таким образом, обозначенный феномен будет непосредственно и явно влиять на способность личности защитить свою самость, кристаллизовать и защитить «Я». Национальная же идентичность определяется современными исследователями через понятие групповой идентичности.

Э. Эриксон рассматривает групповую идентичность как включённость в общность того или иного рода (в контексте проводимого исследования – в национальную группу), подкреплённую субъективным ощущением переживания общности и единства [5, с. 186]. Стабильность идентификации обеспечивает способность человека достигать гармонического соотношения между собственным представлением о себе и представлениями других, между социальным и индивидуальным «Я». Обращаясь непосредственно к понятию «национальная идентичность», стоит отметить, что З. Сикевич определяет национальность как «особое константное, хотя и различное по интенсивности переживание групповой идентичности и солидарности, формирующееся первоначально на основе биогенетического и биосоциального единства и проявляющееся в форме сравнения «нас» с «не нами» в ходе группового взаимодействия в этносоциальном и национальном пространстве» [6, с. 162].

При этом, особенности проявления национальной идентичности определяются тремя базовыми психологическими потребностями личности: потребностью в безопасности и защите, потребностью в принадлежности к общности, к группе, потребностью в самобытности, уникальности своего «Я». Эти потребности вступают в явное противоречие. Но человек, удовлетворяя потребности в безопасности и принадлежности к общности, осознанно идентифицирует себя с национальной общностью и формирует чувство «мы». Поэтому В. Франкл говорит о том, что «смысл сообщества держится на индивидуальности каждого его члена, а смысл личности проистекает из смысла сообщества...»,

при этом «истинное сообщество... – это сообщество ответственных личностей» [8, с. 232].

Из приведенных положений очевидно следует, что природа обретения национальной идентичности, будучи необходимой, способна выступить ответом на изменчивый мир, становясь, таким образом, социально-психологической опорой, ответом на нестабильность среды. Данная функциональная природа сущности национальной идентичности выступает особенно актуальной в условиях, представляющихся для личности фрустрирующими. В актуальных исследованиях явление изменчивого мира характеризуется понятием VUCA-эпохи. Акроним Volatility, Uncertainty, Complexity и Ambiguity – нестабильность, неопределённость, сложность и неоднозначность. VUCA обозначает условия современности как не имеющие гарантий. Нестабильность характеризуют ситуации неустойчивости и непредсказуемости наступающих изменений. Неопределённость свидетельствует о недостатке информации, необходимой для качественного прогнозирования; сложность подразумевает увеличение объёма данных. Неоднозначность определяется появлением постоянных условий ситуационной новизны. Таким образом, среда в эпоху VUCA становится нередко фрустрирующей; нестабильность мира современности ведёт к появлению ситуаций неопределённости и стресса. Факторами, наиболее значительно влияющими на формирование ситуации VUCA в последние годы, являются пандемия COVID-19 и интенсификация процессов глобализации, культурной интеграции и унификации [2, с. 149]. Так, в контексте исследования феномена национальной идентичности, большое значение будут иметь такие культурные тенденции, как интернационализация и вестернизация культуры, появление феномена массовой миграции.

Очевидно, что описанные выше особенности VUCA-эпохи непосредственно влияют на повышение уровня тревоги и депрессии в мировом сообществе. Так, согласно данным глобального исследования союза ученых COVID 19 Mental Disorder Collaborators (2021), за первый год пандемии COVID-19 было выявлено 53 миллиона случаев большого депрессивного расстройства и 76 миллионов случаев тревожных расстройств в 204 странах [3, с. 38].

Принимая во внимание одновременное влияние фрустрирующего характера изменяющегося мира, увеличение числа случаев проявления тревоги и депрессии и глобализационный характер развития мира, следует закономерно перейти к рассмотрению роли национальной идентичности в контексте упомянутых выше процессов. Национальная идентичность как сила, противостоящая глобализационной тенденции и унификации, выполняет смыслообразующую функцию в жизни современной личности [7, с. 23]. Идентификация, обращаясь к таким глубинным параметрам, как биогенетическое и биосоциальное

единство, выступает в VUCA-эпоху как фундаментальная социально-психологическая опора, способная благоприятно повлиять на переживание тревоги и депрессии из-за смыслообразующей и защитной природы для «Я» [4, с. 207].

Подтверждение данного положения было найдено в анкетировании, проведённом при участии 165 респондентов (82 женщины и 83 мужчины в возрасте от 16 до 59 лет). Вопросы, содержащиеся в тексте опросника, обращались к особенностям переживания респондентами чувства тревоги, национальной идентичности, поиску опоры в феномене национальной Идентичности. Анализ результатов позволяет оперировать следующими данными: более 65 % опрошенных считают, что их жизнь с появлением пандемии COVID-19 стала сложнее и непредсказуемее, причем 100 % опрошенных утверждают, что пандемия так или иначе оказала влияние на их жизнь. Лишь 3 % испытуемых говорят о наличии отрицательных эмоций, связанных с их национальностью и более 60 % опрошенных, заявляют, что переживание национальной идентичности становилось для них опорой в ситуациях неопределённости и неоднозначности; тревоги и волнения; опустошенности и апатии. Результаты проведённого с респондентами ассоциативного эксперимента указывают на то, что понятия «нация» и «родина» продуцируют ряд семантически положительно окрашенных понятий, среди которых наиболее часто встречаются понятия «принятие», «сплочение», «сообщество», «поддержка», «сила», «достояние», «дружба». Важно отметить, что результат проведённого анкетирования подтверждает положение об адаптивной функции национальной идентичности: респонденты утверждают, что переживание национальной идентичности способно снизить фон негативных эмоций, оказать поддерживающую функцию. Значение феномена национальной идентичности значительно и ценно, в частности, из-за наличия глобальной мировой тенденции к унификации, обесценивания значения национальной и этнической культуры, явлений миграции и одиночества в постковидный период.

Таким образом, можно заключить, что феномен национальной идентичности в условиях изменяющейся, непредсказуемой и фрустрирующей VUCA-эпохи способен оказать опорную функцию, способствовать сохранению целостности личности, выступая силой противодействия интенсифицирующимся явлениям изменений и глобализации. Описанные данные могут быть использованы в качестве опорных для оказания мер поддержки и адаптации личности, выступать как опора для дальнейших исследований в описанной области.

Литература

1. Асланова Д.Т. Личностная и этническая идентичность как предмет исследования в современной психологии / Д.Т. Асланова // Наука. Инновации. Технологии. – 2007. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-i-etnicheskaya-identichnost-kak-predmet-issledovaniya-v-sovremennoy-psihologii>
2. Бура Л.В. Психология национальной идентичности в современной молодежной среде / Л.В. Бура // Гуманитарные науки. – Ялта, 2020. – № 1 (49). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-natsionalnoy-identichnosti-v-sovremennoy-molodezhnoy-srede>.
3. Зыбина Е.В. Современные исследования феномена эго-идентичности в Отечественной психологии / Е.В. Зыбина // Научный потенциал. – Тула, 2021. – № 1 (32).
4. Комарова Д.Т. Проблема идентичности в психологии / Д.Т. Комарова // Психологическое сопровождение образования: теория и практика: сб. ст. по мат. VII междунар. науч.-практ. конф. – Йошкар-ола, 2017. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32151946>.
5. Мазур Е.Ю. К вопросу о понимании идентичности в психологии / Е.Ю. Мазур, Е.Н. Ткач // Проблемы высшего образования. – Хабаровск, 2010. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-analizu-psihologicheskikh-podhodov-v-issledovanii-identichnosti>.
6. Сикевич З.В. Этнический фактор в политических процессах современной России / З.В. Сикевич. – СПб. – 1996.
7. Фабрикант М.С. Сравнительные количественные исследования национальной идентичности в современной социальной психологии / М.С. Фабрикант // Современная зарубежная психология. – Москва, 2018. – № 2. – URL: <https://psyjournals.ru/jmfp/2018/n4/Fabrykant.shtml>.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: АНФ, 1990. – 243 с.

Автор – **Кадырова Наиля Ирековна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, студент 4 курса, kadyrovanelia@gmail.com.

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

FEATURES MEANING-ASSOCIATED STATES OF STUDENTS

Калинин В.С., Чернов А.В.

Kalinin V.S., Chernov A.V.

Аннотация. Студенческие годы, как известно приходятся на конец периода юности и начало периода зрелости. Это пора активного развития смысловой сферы человека, самоанализа, поиска смысла жизни. Обретение осмысленности жизни – является важнейший новообразованием юности. В данной статье, представлены результаты эмпирического исследования студентов разных курсов, целью которого было выявить и сравнить актуальные смысложизненные состояния у молодых людей в зависимости от их пола, возраста и уровня обучения.

Ключевые слова: смысложизненные состояния, психические состояния личности, психология состояний, осмысленность жизни, кризис смысла жизни.

Abstract. Student years, as you know, fall at the end of adolescence and the beginning of a period of maturity. This is the time of active development of the semantic sphere of man, introspection, search for the meaning of life. Finding meaning in life is the most important new formation of youth. This article presents the results of an empirical study of students of different courses, the purpose of which was to identify and compare the actual meaning-associated states in young people depending on their gender, age and level of education.

Keywords: features meaning-associated states, mental states of personality, psychology of states, meaningfulness of life, crisis of meaning of life.

Время формирования смысловой сферы личности в значительной мере приходится на студенческие годы. Более того, в этот период жизни молодые люди начинают активно действовать на основе недавно сформированных личностных смыслов, ставить под сомнения ранее приобретенные ценности, проверять их и формировать новые. Согласно утверждениям специалистов, в области возрастной психологии, обретение осмысленности жизни является важнейшим новообразованием юности. Поиск смысла жизни – это трудная и актуальная задача для большинства молодых людей, связанная с выбором жизненной стратегии и самореализацией. Осмысленность жизни обуславливает направленность и характер развития личности студента, способствует или препятствует реализации личностных или профессиональных амбиций.

Поиск смысла жизни может сопровождаться соответствующими переживаниями, как негативными, так и положительными, они могут быть детерминированы проблемами с определением и практическим воплощением смысла жизни. Если такие психические феномены, как осмысленность жизни и смысложизненный кризис, объединять термином «смысложизненные переживания», то по отношению к их сложным комплексам и сочетаниям наиболее применим термин «смысложизненные состояния» [1]. Однако, не верно рассматривать проблему смысложизненных состояний с позиции, где имеется всего два полюса «осмысленность жизни» (как нечто положительное) и «кризис смысла жизни» (негативное), каждое из двух понятий является биполярным, что вместе может образовывать следующую типологию смысложизненных состояний предложенную Карпинским К.В.

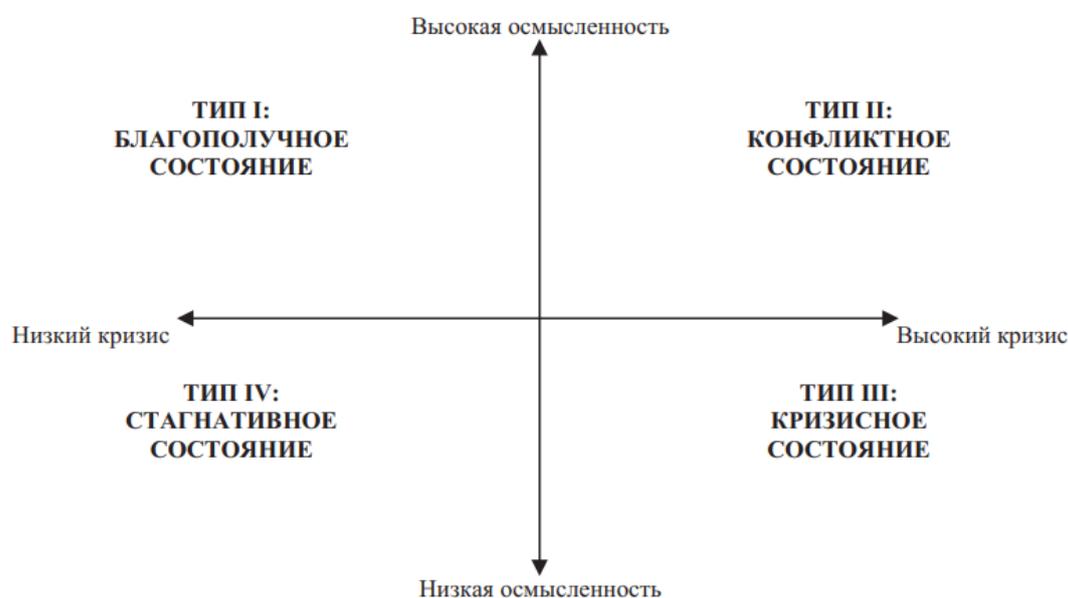


Рис. 1. Типология смысложизненных состояний личности

Так как психические состояния – это отражение происходящего внутри и снаружи субъекта, смысложизненные состояния – в первую очередь отражают такие вещи как кризис смысла жизни и осмысленность жизни.

В теории психических состояний выделяют особую группу психических состояний – сверхдлительные (от месяца до года и более) состояния, их так же называют состояниями-свойствами. Функционируя в границах длительного времени, связанного с жизнедеятельностью и образом жизни они характеризуются сложным многокомпонентным содержанием [2, с. 55–57]. Выделены они по признаку временных рамок функционирования и практически не раскрыто их содержательное наполнение. Поскольку сверхдлительные состояния соотносены с обобщенными и масштабными жизненными отношениями, их содержа-

ние следует раскрывать в контексте фундаментальных для человеческого бытия вопросов, связанных со стремлением к смыслу [3]. Стоит обратить внимание на то, что смысложизненные состояния – это не новые, а уже известные нам состояния, несущие в себе характер смысложизненных. Например, состояние фрустрации может быть связано, как с недавно произошедшим событием (утрата чего-либо) не имеющим отношение к вопросам о смысле жизни, так и с переживанием негативных эмоций, связанных с невозможностью реализации планов, имеющих непосредственное отношение к смыслу жизни субъекта. Данный термин – смысложизненные состояния, в научном обороте используют не так часто, однако, можно выделить нескольких авторов активно работавших над проблемой смысложизненных состояний личности – Салихову Н.Р. и Карпинского К.В., чьи работы легли в основу написания данного материала.

Другой автор, А.В. Серый, выделяет актуальные смысловые состояния (АСС) – они представляют собой совокупность актуализированных, генерализованных смыслов, размещенных во временной перспективе (опыт, реальность, цели) [4]. Своего рода переживание ситуации, выполняющее функцию перевода смыслов индивидуальной системы с более низкого уровня на более высокий. На формирование актуального смыслового состояния влияет способность индивида анализировать и обобщать актуальные смыслы (т. е. значения прошлого и настоящего) и формировать жизненные цели (т. е. проектировать будущее). В данном случае, речь идет в первую очередь о текущих (актуальных) состояниях (и их смысловой детерминации), однако и в типологии смысложизненных состояний Карпинского К.В. и Салиховой Н.Р., как сверхдлительных состояний, суть данного явления кроется не только в его продолжительности. Типология, предложенная К.В. Карпинским, уже была представлена выше, в ней выделяется четыре типа смысложизненных состояний:

1. Благополучное состояние.
2. Конфликтное состояние.
3. Кризисное состояние.
4. Стагнативное состояние.

Салихова Н.Р., в своем исследовании выделяет шесть типов смысложизненных состояний [5]:

1. Осознанная удовлетворенность.
2. Осознанная неудовлетворенность.
3. Неосознанная неудовлетворенность.
4. Неосознанная удовлетворенность.
5. Неосознанное вытеснение.
6. Осознанное отрицание смысла жизни.

Сравнивая предложенные этими двумя авторами типологии, можно заметить, что первые четыре типа состояний говорят об одних и тех же переживаниях субъекта (благополучное состояние – осознанная удовлетворенность, конфликтное состояние – осознанная неудовлетворенность и т. д.), но другие два – неосознанное вытеснение и осознанное отрицание жизни, качественно иные. Используя краткую персию опросника смысложизненный кризиса Карпинского К.В. и шкалу «Цель жизни» из опросника «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (адаптация Л.А. Пергаменщика, Н.Н. Лепешинского), мы не можем говорить о последних двух типах состояний предложенных Салиховой Н.Р. (в ее исследовании были использованы иные методы диагностики состояний), поэтому данное исследование будет построено на классификации Карпинского К.В.

Цель исследования: выявить различия смысложизненных психических состояний личности у студентов разных курсов и уровней образования.

Задачи исследования:

1. Выявить смысложизненные состояния личности у студентов 1 и 4 курса бакалавриата, 1 и 2 курса магистратуры.

2. Установить различия в смысложизненных состояниях у студентов, в зависимости от уровня их образования и гендерной принадлежности.

Методы исследования:

1. Шкала «Цель жизни» из опросника «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (адаптация Л.А. Пергаменщика, Н.Н. Лепешинского)

2. Краткая версия опросника смысложизненного кризиса

Гипотеза: смысложизненные состояния студентов магистратуры характеризуются более высокой осмысленностью низким кризисом, чем состояния студентов первого и четвертого курса бакалавриата, что связано, во-первых, с большим возрастом и жизненным опытом, во-вторых с более осмысленным выбором получаемого образования (и вообще его выбором). Данная гипотеза может говорить о благополучном смысложизненном состоянии, как следствии развития личности студента. Так же, можно предположить, что указанные закономерности отличаются у студентов разного пола.

Выборка и организация исследования. После отбраковки некорректно заполненных диагностических материалов выборочную совокупность составили 106 человек в возрасте от 17 до 39 лет (средний возраст 19,85 лет), 84 женщины и 22 мужчины, тип выборки – стихийная. Добровольцами участниками опроса явились студенты различных казанских вузов, таких как КФУ, КНИТУ КХТИ, КГМУ. Первичные баллы по двум опросникам были переведены в баллы, тем самым, у каждого респондента появились результаты в виде двух чисел от 1 до 10. Данные результаты были расположены на ортогональных

осях следующим образом – «Цель жизни» из опросника «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (диагностирующий уровень осмысленности) по вертикали и краткая версия опросника смысложизненного кризиса (уровень кризиса смысла жизни) по горизонтали (рис. 2). Большая часть результатов соответствует благополучному смысложизненному состоянию – 45 из 106 человек (42,4 %). На втором месте кризисное смысложизненное состояние – 38 человек (35,9 %). Конфликтное смысложизненное состояние испытывают 19 респондентов (17,9 %) и четверо человек испытывают стагнативное состояние (3,8 %). В исследовании, проведенном Карпинским К.В. в 2015 году, преобладающими смысложизненными состояниями так же были благополучное (40,8 %) и кризисное (30,8 %) [5]. На наш взгляд эти состояния действительно встречаются гораздо чаще остальных, однако, как говорилось выше, не верно рассматривать проблему смысложизненных состояний лишь с двух полюсов.

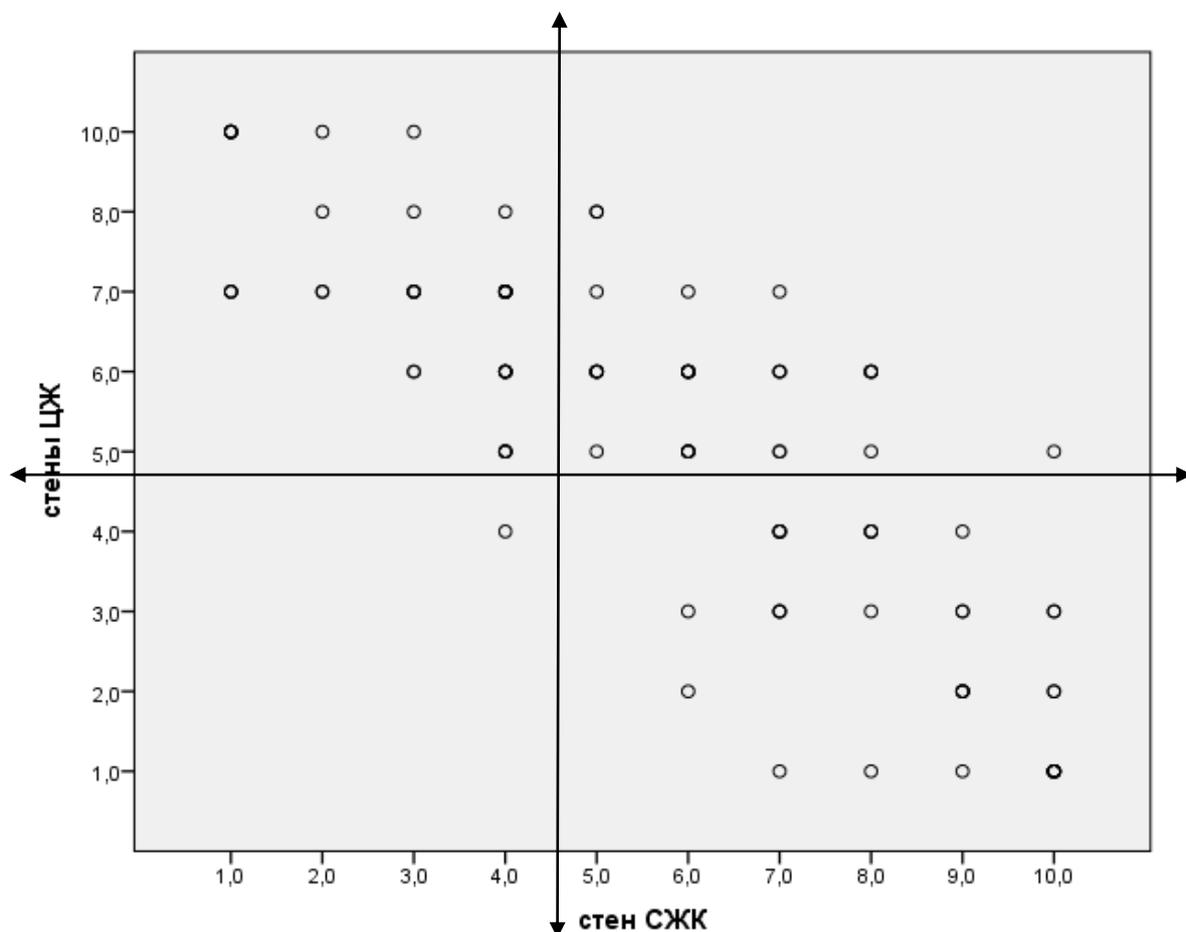


Рис. 2. Расположение результатов

Сравнение смысложизненных состояний студентов разных курсов с помощью t-критерия Стьюдента не показало существенных различий между выборками первокурсников, выпускников и магистров, на наш взгляд из-за небольшого объема выборки и, возможно, недостаточного количества используемых методик. В то же время, значительные различия были выявлены в резуль-

татах шкалы «Цель жизни» из опросника «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» между мужчинами и женщинами $p < 0,05$. Результаты краткой версии опросника смысложизненного кризиса между мужчинами и женщинами несколько различаются, но несущественно $p > 0,05$.

Таблица 1

Сравнение результатов респондентов мужского и женского пола с помощью t-критерия Стьюдента

		t-критерий для равенства средних		
		Знач. (двух-сторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности
стены ЦЖ	Предполагаются равные дисперсии	,044	-1,1364	,5578
	Не предполагаются равные дисперсии	,031	-1,1364	,5069
стен СЖК	Предполагаются равные дисперсии	,155	,9048	,6318
	Не предполагаются равные дисперсии	,152	,9048	,6178

Причина различия уровня осмысленности жизни между студентами девушками и мужчинами до конца не ясна. Это в свою очередь подталкивает нас на дальнейшие исследования данной особенности. Сейчас можно лишь предположить, что различия состояний студентов могут быть детерминированы более осмысленным выбором профессии со стороны женской половины, а также более органичной и активной студенческой жизнью девушек, выходящей за рамки одной лишь учебы в вузе. Подобный вывод может опираться на то, что для студента ведущая деятельность учебно-профессиональная.

Заключение. Сравнение смысложизненных состояний студентов показало различие в более высоком уровне осмысленности жизни со стороны девушек, однако в целом, среди студентов, кроме благополучного смысложизненного состояния (42,4 %), так же большую распространенность имеет кризисное смысложизненное состояние (35,9 %). Преобладание этих двух состояний так же было замечено и у других авторов, упомянутых выше. Гипотеза о различии смысложизненных состояний у студентов разных курсов не была подтверждена, на наш взгляд из-за небольшого объема выборки и, возможно, недостаточного количества используемых методик. Данные выводы, основанные на ре-

зультатах сравнения выборок и способах организации исследования, подталкивают нас на дальнейшую разработку проблемы смысложизненных состояний молодых людей с применением новых методов диагностики и критериев сравнения.

Литература

1. Карпинский К.В. Смысложизненные задачи и состояния в развитии личности как субъекта жизни / К.В. Карпинский // Сибирский психологический журнал. – 2019. – Вып. 79. – С. 79–106.

2. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.

3. Серый А.В., Юпитов А.В. Применение теста смысложизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) // А.В. Серый, А.В. Юпитов // Сибирская психологии сегодня. Изд-во «Кузбассвузиздат». – 2002. – С. 55–72.

4. Салихова Н.Р., Соловьева С.А. Специфика смысложизненных состояний личности в процессе профессиональной подготовки / Н.Р. Салихова, С.А. Соловьева // Казанский педагогический журнал. – 2009. – Вып. 3. – С. 79–89.

5. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл. – М.: Прогресс, 1990.

Автор – **Калинин Владислав Сергеевич**, г. Казань, Казанский Федеральный Университет, студент 1 курса магистратуры, evasidl@mail.ru.

Научный руководитель – **Чернов Альберт Валентинович**, кандидат психологических наук, доцент кафедры Общей психологии КФУ.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ КАК СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАЙКАНИЕМ

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONS AS A STRUCTURAL COMPONENT OF FORECASTING IN PRESCHOOL CHILDREN WITH STUTTERING

Камалиева А.И., Артемьева Т.В.

Kamalieva A.I., Artemyeva T.V.

Аннотация. Способность правильно эмоционально предвосхищать ситуации является важнейшим показателем психического развития ребенка. Выявлено, что уровень эмоционального компонента прогнозирования у детей до-

школьного возраста с заиканием находится на низком уровне, дети способны назвать эмоции участников ситуации будущего лишь с помощью взрослого. В статье представлено описание работы с детьми с заиканием и этапы коррекционно-развивающей работы по развитию способности к пониманию эмоциональных состояний окружающих людей в ситуациях взаимодействия.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, развитие, предвосхищение эмоций, дети дошкольного возраста, заикание.

Abstract. The ability to correctly emotionally anticipate situations is the most important indicator of a child's timely development. It was revealed that the level of the emotional component of forecasting in preschool children with stuttering is at a low level, which negatively affects the process of socialization. Most of the subjects were able to predict emotions only with the help of a leading question. The article presents the specifics of working with children with stuttering and the stages of correctional and developmental impact on the development of the ability to understand the emotional states of people around them in interaction situations.

Keywords: mental states, emotions, development, anticipation of emotions, preschool children, stuttering.

Постановка проблемы. Своевременное развитие эмоций является важнейшей составляющей успешного построения социальных взаимоотношений ребенка в обществе. По мнению А.Ю. Акопова, благодаря способности предвосхищать чувства, эмоциональные реакции окружающих дети могут менять свое поведение, верно излагать мысли в виде высказываний и поддерживать беседы [1].

Уровень развития предвосхищения эмоций у детей дошкольного возраста с заиканием находится на низком уровне развития, что отрицательно сказывается на процессе их социализации и адаптации [2]. Данное положение было сделано на основе исследования, проведенное нами в 2021 году.

При исследовании прогнозирования эмоций у таких детей было выявлено, что лишь небольшая часть детей способна дать ответ самостоятельно, не дожидаясь помощи со стороны взрослых (28,57 %), при этом подавляющая часть испытуемых могут предвосхитить эмоции с помощью наводящего вопроса (71,43 %). Среди детей были и те, кто не смог назвать ни одну эмоцию (28,57%). Дошкольники успешнее прогнозировали эмоции в организованной деятельности в сфере отношений ребенок-родитель и ребенок-родитель (57,14 %). Дети, которые смогли дать прогноз, чаще называли такие эмоции, как грусть, радость и огорчение. Возникали трудности при дифференциации чувств обиды и гордости [2].

Результаты прошлых исследований выявляют необходимость развития уровня эмоционального предвосхищения у таких детей, разработки приемов совершенствования умения прогнозировать чувства и эмоциональные реакции окружающих с учетом специфических особенностей коррекционной работы с такими детьми.

Специфика коррекционной работы. Вся коррекционная работа с заикающимися включает в себя решение 3-х основных задач:

- ✓ воспитание навыка плавной речи;
- ✓ формирование личности ребенка с заиканием;
- ✓ профилактика и проработка рецидивов заикания.

Специфика коррекционной работы с дошкольниками с заиканием состоит в том, что вся работа, а именно составление маршрута преодоления запинок в речи, подбор индивидуальных методов и приемов, специалистов, оказывающих помощь такому ребенку, проходит с учетом принципа комплексности [4]. Важное место в коррекции имеет нормализация речевого дыхания и отработка плавности речи во всех ее формах.

Современные методики устранения заикания включают в себя психотерапевтическое воздействие, логопедические занятия и ритмику, воспитательные мероприятия, а также лечебные препараты и лечебную физкультуру. Использование нетрадиционных методов терапии, к которым относятся сказкотерапия, музыкотерапия, изотерапия, способствуют повышению уровня психического и физического здоровья, тем самым развивают познавательную, эмоциональную сферу, позволяют воспитывать интерес к окружающему миру и дают возможность раскрыть таланты дошкольников с заиканием [3].

Особенностью коррекционной работы с детьми с заиканием является выработка неторопливого темпа речи, и, следовательно, неторопливого темпа общих движений ребёнка. Спокойное поведение в разговоре и во внеязыковой деятельности помогает вырабатывать и определённый темп речи.

Для коррекционной работы можно использовать авторскую диагностическую методику «Прогностические истории», разработанную преподавателями кафедры психологии и педагогики специального образования Казанского (Приволжского) федерального университета (А.И. Ахметзянова, Т.В. Артемьева и др.). Данная методика использовалась для проведения исследования прошлого исследования [2], но возможна разработка коррекционной программы на его основе. Стимульный материал методики – альбом с изображениями девочки и мальчика-медведя – можно использовать в качестве наглядного материала.

Этапы коррекционной работы. Развивать эмоциональный компонент прогнозирования мы предлагаем в 3 этапа:

1. Знакомство с понятием «эмоции»;

2. Закрепление понятия «эмоции»;

3. Выявление эмоций главного героя во взаимодействии с другими персонажами на примере сюжетных картинок.

Рассмотрим этапы коррекционной работы подробно.

Первый этап – знакомство с понятием «эмоции». Данный этап предполагает разъяснительную форму работы педагога и ребенка и носит ознакомительный характер. Специалист рассказывает, что такое эмоции, объясняет, какие бывают эмоции на примере картинок, на которых изображено лицо главного героя с отличными друг от друга эмоциями, такие как грусть, страх, радость, удивление, злость. Педагог приводит различные ситуации, контрастные по своему содержанию. Важно донести информацию ребенку простым, ему понятным языком, использовать необходимые жесты, мимику. Задача специалиста – как можно проще объяснить ребенку, что собой представляют эмоции и как люди проявляют их в жизни.

Инструкция: «Эмоции – это то, что ощущает и чувствует человек. Например, когда девочка получает подарок, она радуется. Если же у неё сломалась её любимая кукла, девочка грустит. Человек может злиться, смеяться, веселиться. И нам важно различать эмоции, чтобы мы лучше понимали друг друга и без слов».

Второй этап – закрепление понятий «эмоции». На данном этапе ведется работа по закреплению усвоенных знаний, полученных на первом этапе. Ребенку предлагаются второй блок картинок, на которых изображены эмоциональные состояния того же героя. При необходимости ему задаются наводящие вопросы, которые помогают догадаться, какие эмоции передает лицо действующего персонажа на картинке. Задача ребенка – самостоятельно назвать эмоции, чувства главного героя.

Инструкция: «Посмотри на картинки и скажи, что чувствует Манюня? Может быть, она расстроилась? А может радуется? Что чувствует Манюня на этой картинке? Как думаешь, какая эмоция у Манюни на третьей картинке?»

Третий этап – выявление эмоций главного героя во взаимодействии с другими персонажами на примере ситуаций, изображенных на картинках.

Заключительный этап предусматривает распознавание эмоций главного героя в ситуации взаимодействия с окружающими. Материалом для этого задания служат картинки, на которые изображены ситуации взаимодействия и активности Манюни со значащими людьми: с родителями, педагогами и сверстниками. Ребенку предлагается внимательно рассмотреть каждую из картинок и предположить эмоции Манюни во взаимодействии с ними. Важно не торопить ребенка и дать время для рассмотрения материала. Возможны формулировки наводящих вопросов, которые представлены ниже.

Инструкция: «Посмотри на картинки, и скажи, что чувствует Манюня в первой ситуации рядом с мамой? Какие чувства у Манюни во второй ситуации возле воспитательницы в детском садике? Какие эмоции у Манюни на третьей картинке около своего друга?»

Выводы. Таким образом, уровень развития эмоций как компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста с заиканием находится на низком уровне. Разработанный план коррекционного воздействия с использованием альбома диагностической методики «Прогностические истории» позволит дать общее представление об эмоциях, дифференцировать их и предвосхищать чувства окружающих в различных ситуациях взаимодействия. На первом этапе коррекционной работы предполагается ознакомление с понятием «эмоции» и связанные с ним ситуации, а далее – закрепление полученных навыков. Заключительный же этап работы направлен на выявление эмоций в ситуациях взаимодействия и активности с партнерами.

Работа выполнена за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030)

Литература

1. Акопов А.Ю. Прогностическая деятельность человека в однозначно-детерминированных средах в норме и патологии / А.Ю. Акопов // Вопросы психологии: сб. статей. – 2013. – № 3. – С. 119–123.

2. Артемьева Т.В., Камалиева А.И. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с заиканием / Т.В. Артемьева, А.И. Камалиева // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов, Казань, 25–26 февраля 2021 г. – Казань: Изд-во Казан. ун-та. – 2021. – Вып. 15. – С. 48–51.

3. Бабина Е.С. Нетрадиционные методы терапии в логопедической работе / Е.С. Бабина // Логопед. – 2008. – № 1. – С. 41–48.

4. Мазитова Э.Р., Кувшинова И.А. Основные направления комплексной коррекционной работы по преодолению заикания у детей / Э.Р. Мазитова, И.А. Кувшинова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 1. – С. 135–138.

Авторы: **Камалиева Алиса Ильдаровна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, kamalievaaalisa0305@yandex.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

**ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ
РАЗВИТИЯ СОСТОЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**PROGNOSTIC CRITERIA DEVELOPMENT STATE OF EMOTIONAL
BURNOUT PROGNOSTIC CRITERIA**

Каримова А.Р.
Karimova A.R.

Аннотация. Выявлена тесная взаимосвязь коммуникативных качеств личности и состояния эмоционального выгорания, что позволяет рассматривать выраженность этих качеств в качестве прогностического критерия развития выгорания. В качестве профилактики выгорания, а также по отношению к «выгорающим» субъектам рекомендуется предпринимать меры психокоррекции, направленные на формирование толерантности, эмпатийности, нравственной регуляции, преодоление агрессивности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, коммуникативные качества личности, личностные детерминанты выгорания.

Abstract. A close relationship between the communicative qualities of a person and the state of emotional burnout has been revealed. This is allowing us to consider the severity of these qualities as a prognostic criterion for the development of burnout. As a prevention of burnout, as well as in relation to “burnout” subjects, it is recommended to take psychocorrection measures aimed to developing tolerance, empathy, moral regulation, and overcoming aggressiveness.

Keywords: emotional burnout, communicative personality traits, personal determinants of burnout.

Феномен эмоционального выгорания описан как специфический вид профессионального хронического стресса лиц, работающих с людьми, проявляющийся через состояния опустошения, изнеможения, безразличия к работе и людям. Доказан отрицательный эффект, оказываемый выгоранием на профес-

сиональную деятельность, когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, ведущий к развитию профессиональных деформаций у специалистов «помогающих» профессий [3, 4, 7, 8]. Особенно остро эта проблема стоит в сферах образования [1, 2, 4], психологической практики [3], современной медицины [5]. «Выгоревшие» профессионалы способны нанести большой вред своим клиентам, так как работа с собственным и клиентским эмоциональным состоянием является одной из их основных задач. Кроме того, все без исключения исследователи указывают на то, что выгорание создаёт угрозу как для личностного и профессионального развития, так для психического и соматического здоровья самого «выгорающего» человека. В целом, это приводит к снижению значимости коммуникативных профессий.

В связи с этим, особую актуальность приобрела проблема практической работы с данным феноменом, в частности, в плане превенции выгорания и помощи лицам в преодолении этого синдрома. Первоочерёдное внимание стало уделяться факторам, играющим существенную роль в развитии выгорания: как организационным, так индивидуальным – ролевым и личностным. Выяснилось, что личностные особенности намного больше влияют на развитие выгорания не только по сравнению с демографическими характеристиками (возраст, стаж работы), но и факторами рабочей среды [1, 3, 4], что активизировало поиск личностных факторов, рассматриваемых, в данном случае, в качестве предикторов развития выгорания.

В качестве личностных детерминант выгорания большинством авторов называется низкий уровень таких показателей, как: личностная выносливость, стрессоустойчивость, самооценка, мотивация, способность к самоуправлению. И, наоборот, – высоких значений нейротизма, тревожности, фрустрированности, ригидности, рефлексивности, экстернальности, поведения «типа А», авторитарности, трудоголизма. К внутреннему личностному ресурсу, как важному фактору противостояния выгоранию, в последнее время относят мудрость, которая рассматривается через когнитивные (опыт, знания, самопознание, обучаемость, оперативное использование информации), личностные (альтруизм, организованность, любознательность и др.) и поведенческие (применение знаний на практике, умение давать советы, воплощение новых идей и др.) характеристики человека [5].

При этом, несмотря на то, что одной из главных составляющих синдрома выгорания, наряду с эмоциональным истощением и неудовлетворённостью профессиональной деятельностью, называется обезличивание интерперсональных отношений, сравнительно немного работ, в которых рассматривались бы те личностные корреляты выгорания, которые входят в структуру качеств, обеспечивающих эффективность общения. Поскольку содержание социальных про-

фессий типа «человек-человек» во многом составляет межличностное взаимодействие, наиболее полному раскрытию личностного потенциала и достижению профессионального мастерства способствуют качества «коммуникативного блока» личности. На первый план в общении выдвигаются общечеловеческие моральные нормы и ценности [6], в связи с чем составляющие «коммуникативного блока» личности определяются содержанием в них нравственно-этического компонента, отражающего степень гуманистической направленности и добродетельности личности, её человечности, как качеств, необходимых в «помогающих» профессиях. В качестве таковых в данной работе рассматриваются социально-психологическая толерантность, эмпатийность, нравственно-конструктивная направленность («добро»), низкие значения агрессивности.

Для исследования коммуникативных качеств и эмоционального выгорания личности использовались стандартизированные и апробированные в психологической практике диагностические методики А. Ассингера, В.В. Бойко, Л.М. Попова, И.М. Юсупова. В обследовании приняли участие 143 человека (62 мужчины и 81 женщина) – учителя средних школ в возрасте зрелости, имеющие стаж педагогической деятельности более 10 лет. Выделенные показатели приведены в табл. 1.

Таблица 1

Исследуемые показатели

Показатели		Методики
<i>Коммуникативная интолерантность</i>		
1	Неприятие или непонимание другого человека	Опросник В.В. Бойко «КТ» (Коммуникативная толерантность)
2	Использование себя в качестве эталона при оценке других	
3	Категоричность в оценках других	
4	Неумение скрывать негативные чувства к другим людям	
5	Стремление переделать, перевоспитать других	
6	Стремление подогнать партнёра под себя	
7	Неумение прощать другому неловкость, ошибки	
8	Нетерпимость к дискомфорту, вызванному присутствием другого человека	
9	Неумение приспособливаться к партнёрам по общению	
10	Суммарный показатель коммуникативной толерантности	

Эмпатийность		Методика И.М. Юсупова «Эмпатийность»
11	Эмпатия к родителям	
12	Эмпатия к животным	
13	Эмпатия к престарелым людям	
14	Эмпатия к детям	
15	Эмпатия к литературным героям	
16	Эмпатия к партнёрам по общению	
17	Суммарный показатель эмпатийности	
Нравственная направленность		Методика Л.М. Попова «Добро-Зло»
18	Направленность на добро	
19	Злонамеренность	
20	Общий показатель человечности	
21	Агрессивность	Опросник А. Ассингера «Агрессивность»
Эмоциональное выгорание		Методика В.В. Бойко «ЭВ» (Эмоциональное выгорание)
22	<i>Напряжение:</i>	
23	Переживание психотравмирующих обстоятельств	
24	Неудовлетворённость собой	
25	«Загнанность в клетку»	
26	Тревога и депрессия	
27	<i>Резистенция:</i>	
28	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	
29	Эмоционально-нравственная дезориентация	
30	Расширение сферы экономии эмоций	
31	Редукция профессиональных обязанностей	
32	<i>Истощение:</i>	
33	Эмоциональный дефицит	
34	Эмоциональная отстранённость	
35	Личностная отстранённость	
36	Психосоматические и психовегетативные нарушения	
37	Возраст	
38	Стаж работы по специальности	

Из общей массы испытуемых было выделено две сравниваемые группы – с низкими и высокими значениями эмоционального выгорания – по 30 человек в каждой группе.

Для выяснения характера связей отдельных личностных качеств и симптомов эмоционального выгорания был осуществлён корреляционный анализ. На рисунке 1 представлены корреляционные плеяды, образованные взаимосвязями исследуемых показателей сравниваемых групп. Вокруг кольцевых структур, построенных из показателей выгорания, размещены показатели коммуникативных качеств личности, имеющие достоверные взаимозависимости с показателями выгорания. Левая плеяда отражает взаимосвязь показателей группы с низкими показателями выгорания, правая – с высокими.

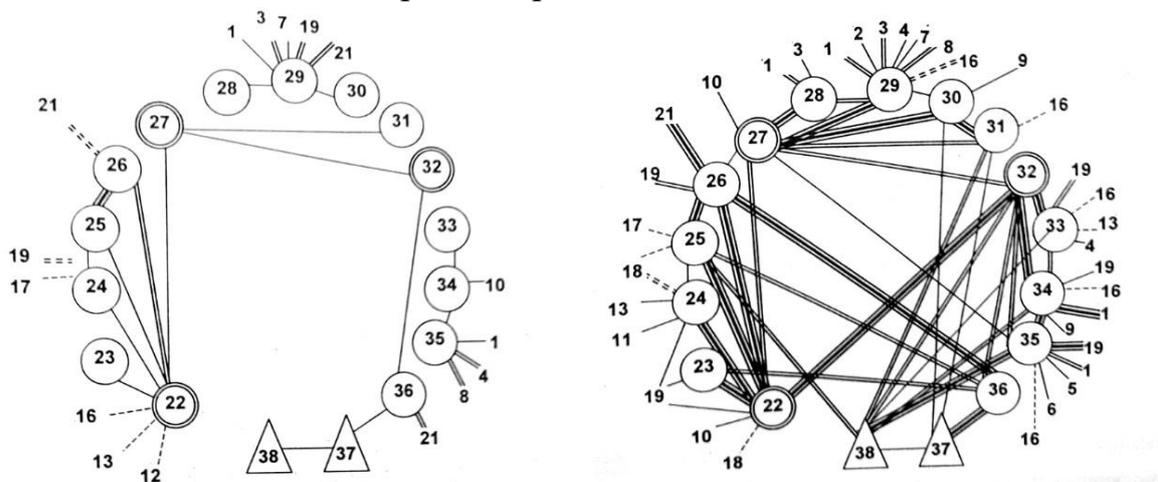


Рис. 1. Корреляционные плеяды показателей эмоционального выгорания и коммуникативных качеств личности

Примечание: цифры означают номера показателей, приведённых в таблице 1.

Толщина линий обозначает значимость взаимосвязей:

одинарная линия – $p \leq 0,05$; двойная – $p \leq 0,01$; тройная – $p \leq 0,001$.

Пунктирными линиями обозначены обратные взаимосвязи

В группе лиц с низкими значениями выгорания количество достоверных зависимостей небольшое по сравнению с другой сравниваемой группой, в которой показатели эмоционального выгорания не только ярко выражены и тесно взаимосвязаны, но и задействованы в структуре взаимосвязей практически со всеми показателями коммуникативных качеств личности. Как это видно на рисунке, структура «выгорающих» лиц образована большим количеством прочных взаимосвязей, что делает её жёсткой и неравновесной.

Анализ величины корреляционных показателей свидетельствует о тесной взаимосвязи коммуникативных качеств личности и синдрома эмоционального выгорания. Можно утверждать, что эмоциональное выгорание, будучи перманентным неравновесным психическим состоянием, сказывается на толерантно-

сти, снижая терпимость к людям, переносимость их недостатков; понижает эмпатийность, ведёт к повышению злонамеренности и агрессивности.

Однако наибольшую прогностическую ценность имеет возможность трактовать характер выявленных взаимосвязей в обратном направлении, т. е. говорить о влиянии личностных качеств на симптомы выгорания – т. е. о личностной детерминации эмоционального выгорания. Никакого противоречия в этом не просматривается, поскольку аппарат использованного корреляционного анализа не указывает на направление выявленных зависимостей, позволяя рассматривать их как взаимозависимости.

С этой позиции, наиболее зависимы от личностных качеств, включённых в коммуникативный блок, такие показатели эмоционального выгорания, как эмоционально-нравственная дезориентация, деперсонализация и неудовлетворённость собой. Из числа исследуемых показателей коммуникативного блока качеств большее влияние на эмоциональное выгорание оказывают такие как: неприятие или непонимание другого человека, злонамеренность и агрессивность.

Взаимосвязь коммуникативных качеств личности и эмоционального выгорания позволяет рассматривать сформированность этих качеств как прогностический критерий развития синдрома. Отстаивая это положение, получаем возможность вероятностного прогнозирования развития выгорания. Диагностируя уровень развития коммуникативных качеств личности, и опираясь на представление о зависимости эмоционального выгорания от степени их сформированности и характера взаимосвязей, можно с высокой долей вероятности предполагать возникновение как самого синдрома выгорания, так отдельных его симптомов, что позволяет намечать «мишени» психологического воздействия. В связи с чем, в плане профилактики эмоционального выгорания, а также по отношению к «выгорающим» субъектам, необходимо предпринимать меры, направленные на формирование толерантности, эмпатийности, нравственной регуляции, преодоление агрессивности.

Понятно, что организационные и статусно-ролевые стресс-факторы относительно легче минимизировать, чем корректировать личностные детерминанты выгорания. Для повышения психологической устойчивости работников к организационным и профессиональным стрессам с целью профилактики выгорания требуется более длительная и индивидуализированная психокоррекционная работа, касающаяся глубинных личностных конструктов. В этом направлении перспективными являются работы по составлению программ профилактики синдрома выгорания, акцент в которых делается на коррекции санкционирующих выгорание факторов [1, 2, 3, 7].

Литература

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О.И. Бабич. – Иркутск: Изд-во ИПКРО, 2019. – С. 48–52.
2. Березина Т.Н. Воспитание добра в компетенции высшей школы / Т.Н. Березина // Образовательные технологии. – 2020. – № 1. – С. 65–75.
3. Ефремова П.Р. Организационные и личностные факторы выгорания у психологов-консультантов / П.Р. Ефремова // Психол. журн. – 2020. – Т. 41. – № 2. – С. 39–53.
4. Каримова А.Р. Эмоциональное выгорание как фактор профессиональной деформации личности: учебное пособие / А.Р. Каримова. – Казань: Изд-во «Фэн» Академии наук РТ, 2012. – 104 с.
5. Мехтиханова Н.Н., Мурзина Ю.С., Русакова Ю.Е. Мудрость как фактор предотвращения эмоционального выгорания медицинских работников / Н.Н. Мехтиханова, Ю.С. Мурзина, Ю.Е. Русакова // Вестн. РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2020. – Т. 17. – № 4. – С. 685–704.
6. Попов Л.М., Голубева О.Ю., Устин П.Н. Добро и зло в этической психологии личности – М: Институт психологии Российской академии наук, 2015. – 320 с.
7. Филина С.В. Коррекция и профилактика синдрома выгорания / С.В. Филина // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. – Курск: Изд-во Курского государственного университета, 2018. – С. 249–283.
8. Lundgren-Nilsson A., Jonsdottir I., Pallant J., Jr G. Internal construct validity of the Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) // BMC Public Health. – 2012. – Vol. 12:1. – P. 3–11.

Автор – **Каримова Алсу Рустэмовна**, г. Казань, ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева КАИ», доцент. Email: Alsu_kai@mail.ru.

ДИАГНОСТИКА СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ОЦЕНКА КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ)

DIAGNOSTICS OF SENSORY-MOTOR INTEGRATION IN THE COGNITIVE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN (ASSESSMENT OF COGNITIVE FUNCTIONS AND MENTAL STATE)

Карпинская В.Ю., Мамина Т.М.

Karpinskaia V. J., Mamina T.M.

Аннотация. Представлен набор сенсомоторных задач для детей дошкольного возраста. Задачи направлены на оценку ориентации ребенка в границах собственного тела, в пространстве, умение действовать с инструментом и выполнять символические движения, в том числе и оценку психического состояния. Всего три серии задач, которые соотносятся с уровнями движений Н.А. Бернштейна и уровнями функциональной структурой интеллекта Б.М. Величковского (уровни В, С, D, E, F). Описан опыт использования диагностики в развивающей и коррекционной работе с детьми. Принципы разработки и построения занятий на подвесном оборудовании с учетом данных диагностики.

Ключевые слова: сенсомоторная интеграция, восприятие, действие, когнитивное развитие, психическое состояние

Abstract. The set of sensorimotor tasks for preschool children is presented. The tasks are aimed to assess the child's orientation within the boundaries of their own body, space, the ability to act with an instrument and perform symbolic movements. There were three types of tasks that correlate with the levels of movements of N.A. Bernstein and the levels of the functional structure of the intellect of B.M. Velichkovsky (levels B, C, D, E, F). The experience of using diagnostics in development and correction work with children is described. The diagnostic data and results we suggest to take into account in creation activities in sensory-motor classes with hanging equipment.

Keywords: sensory-motor integration, perception, action, cognitive development, mental condition.

Проблема диагностики развития детей неизменно актуальная тема, поскольку до сих пор не найдено единого подхода к решению данного вопроса. Возможность применения конкретного диагностического метода и трактовка полученных данных зависит от того, какие задачи и тесты выбираются в каче-

стве показателей умственного развития, какую теоретическую позицию относительно развития психики занимают авторы диагностической системы.

Способы тестирования умственного развития не только многообразны, но и противоречивы. Еще позапрошлом веке Ф. Гальтон создал свои первые тесты интеллекта, основанные на идее наследственной основы психических свойств человека и провел измерения сенсомоторных качеств и различных видов чувствительности у испытуемых, Джеймс Мак-Кин Кеттелл разработал “умственные тесты” с использованием задач, где определялась сила мышц при помощи динамометра, время реакции на звук, время называния цветов, количество запоминаемых и воспроизводимых букв, скорость движения и т. п. После этих работ акцент сместился: развитие тестирования интеллекта обычно связывают с именами французских ученых А.Бине и Т.Симона, а их тесты уже имели мало общего с сенсомоторным развитием, хотя коррелировали со школьной успеваемостью, благодаря сходству заданий [7]. Таким образом, произошло смещение интереса с психофизиологической оценки познавательных функций в сторону определения общей осведомленности, знания значения слов, владения некоторыми социальными навыками, способности к моральным оценкам и т. д.

Известно, что тесты умственного развития и интеллекта далеко не всегда коррелируют с успешностью в решении реальных задач в жизни, профессиональной успешностью или совершением каких-либо открытий [5,8,2].

В отечественной традиции, благодаря теоретическим положениям Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина и др., важнейшая роль в умственном развитии отводится ориентировочным действиям. В.П. Зинченко прямо говорил о том, что психика не просто “проявляется” в движении, а само движение формирует психику [3]. Но, несмотря на такое признание роли действий в умственном развитии, сами по себе действия и анализ двигательных актов в диагностических методиках практически не представлены. Есть работы, где центральное место занимает развитие движений, так Н.А. Бернштейн много пишет о моторном развитии ребенка, но при этом когнитивные процессы подробно не обсуждает [1].

В современной когнитивной психологии существует тенденция рассматривать восприятие и действие как неотъемлемые составляющие единой системы взаимодействия, управляемые общими законами [4]. Б.М. Величковский взял за основу подход Н.А. Бернштейна и представил общую модель функциональной структуры интеллекта – модель Grand Design [2]. Он дополнил исходную модель уровнем «высших символических координаций» и включил указание на возможный нейрофизиологический субстрат каждого уровня. Уровни движений в этой системе сопоставляются с интеллектуальными достижениями, так, уровни А, В и С связаны с сенсомоторными и перцептивными функциями,

построением простых когнитивных карт, D – уровень предметных действий связан с восприятием сходства, когнитивными автоматизмами, лежащими в основе решения экспертных задач, E – самый «тестируемый» уровень знаний и культурных навыков, большинство диагностических методик интеллекта относится именно к этому уровню, F – уровень рефлексии и самоосознания, на этом уровне реализуется творческое воображение, коммуникативная прагматика, строится индивидуальная теория психики, благодаря ему осуществляется самоконтроль и саморегуляция. Чрезвычайно важным с точки зрения диагностики является то, что уровневая система предполагает сложное строение, каждый новый уровень, развиваясь, базируется на предыдущем и включает его, при этом, предыдущий уровень приобретает новое качество и обогащается за счет последующего. В результате выстраивается система взаимовлияния, в которой возможна компенсация процессов, управляемых нижележащими уровнями за счет вышележащих, однако недостаточное развитие нижележащих уровней может приводить к недостаточному развитию или невозможности осуществления действий вышележащих уровней [2].

Если распространить закономерности уровневого строения на понимание умственного развития, то окажется, что невозможность выполнения отдельных действий может быть связана как несформированностью и недостаточным развитием ведущего уровня, так и с тем, что недостаточное развитие нижележащего уровня не позволяет в полной мере функционировать тестируемому уровню. Хорошие показатели отдельных тестов могут свидетельствовать не о полноценном функционировании всей системы когнитивных функций, а о хорошей компенсации недоразвития нижележащих уровней вышележащими, впоследствии это может сказываться в виде ограничения или задержки психического развития. Именно поэтому мы посчитали важным создать специальную диагностику сенсомоторного развития, которая позволит определить функционирование каждого уровня. Н.А. Бернштейн подчеркивает, что система уровней в полной мере представлена у ребенка уже к двум годам [1], но развитие продолжается на протяжении всего взросления, особенно важный период – ранний и дошкольный возраст (до 7-8 лет). До школы ребенок овладевает большей частью двигательной активности, а далее идет по пути овладения специфическими навыками. Очевидно, что произвольность и способность к самоконтролю (которым так много внимания уделяется при диагностике школьной зрелости) так же появляется в этот период с развитием уровня F.

Разработанная в нашем научно-методическом центре ООО «Сова – Нянька» диагностика сенсомоторной интеграции состоит из трех основных частей, каждая из которых согласуется с уровнями функциональной структуры интеллекта. Уровень А в данной диагностике не представлен, поскольку такие

нарушения подробно и тщательно исследуются в русле неврологии нейропсихологии.

В диагностике всего три группы заданий:

1. Набор тестовых заданий определяет координацию в границах собственного тела. Соответствует уровню В. Успешность выполнения задания зависит от того, насколько хорошо ребенок чувствует свое тело (тактильные ощущения, проприоцепция, вестибулярные ощущения) и умеет управлять им.

2. Набор тестовых заданий определяет возможности координации ребенка в пространстве. Соответствует уровню С, учитывается правильность соблюдения траектории движения и точность выполнения действий. Успешность выполнения заданий зависит от того, насколько ребенок способен сопоставить зрительную информацию и собственные действия, так, чтобы проприоцептивные, кинестетические и вестибулярные ощущения согласовывались со зрительными и приводили к достижению цели.

3. Набор тестовых заданий определяет возможности ребенка действовать без опоры на непосредственное восприятие информации, используя мысленные образы, а также орудие или инструмент для достижения цели. Соответствует уровням D, E, F. Учитывается правильность выполнения последовательности действий, способность удерживать инструкцию, переключать внимание, согласовывать символы и использовать инструмент для выполнения действия. Успешность выполнения заданий зависит от того, насколько ребенок способен контролировать движения, использовать мысленные образы для выполнения действия, включать использование инструмента в решение моторных задач.

Нашими специалистами были проведены пилотажные исследования на группе детей 5–7 лет, выявлены средние групповые показатели по решению сенсомоторных задач для данного возраста. Предварительный анализ применения диагностики для разработки развивающих программ сенсомоторной интеграции показал целесообразность продолжения исследований, с целью определения возрастных норм и оценки динамики развития на основе решения сенсомоторных задач

Литература

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.: Книга по требованию, 2012. – 492 с.

2. Величковский Б.М. Когнитивная наука. Основы психологии познания / Б.М. Величковский. – М.: Юрайт, 2020. – 386 с.

3. Запорожец А.В., Зинченко В.П. Восприятие, движение, действие / А.В. Запорожец, В.П. Зинченко // Познавательные процессы: ощущения, восприятие. – М.: Педагогика, 1982. – 341 с.

4. Сергиенко Е.А. Революция в когнитивной психологии развития / Е.А. Сергиенко // Российский психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 44–60.

5. Amdurer E., Boyatzis R.E., Saatcioglu A., Smith M.L., Taylor S.N. Long term impact of emotional, social and cognitive intelligence competencies and GMAT on career and life satisfaction and career success / E. Amdurer, R.E. Boyatzis, A. Saatcioglu, M.L. Smith, S.N. Taylor // Front. Psychol. – 2014. – Vol. 1447 – № 5. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01447.

6. Boake C. From the Binet–Simon to the Wechsler–Bellevue: Tracing the History of Intelligence Testing / C. Boake // Journal of clinical and experimental neuropsychology. – 2002. – № 24. – P. 383–405.

7. Becker K.A. History of the Stanford-Binet intelligence scales: Content and psychometrics. (Stanford-Binet Intelligence Scales, Fifth Edition Assessment Service Bulletin No. 1). / K.A Becker. Itasca, 2003.

8. Cooper R.K., Sawaf A. Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations / R.K. Cooper, A. Sawaf – New York: Grosset, Putnam, 1997. – 327 p.

Авторы: **Карпинская Валерия Юльевна**, г. Санкт-Петербург, Институт мозга человека им. Н.П. Бехтеревой РАН, кандидат психологических наук, ООО «Сова-Нянька», эксперт, karpinskaya78@mail.ru.

Мамина Татьяна Михайловна, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, старший преподаватель, кандидат психологических наук, ООО «Сова-Нянька», руководитель научно-методического отдела, tm@nannyowl.ru.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ СИСТЕМЫ Я И ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТАМИ

INTERRELATION OF THE SELF-SYSTEM COMPONENTS AND THE EXPERIENCE OF MENTAL STATES BY STUDENTS

Карташева М.И., Валиуллина М.Е., Решетникова И.С.
Kartasheva M.I., Valiullina M.E., Reshetnikova I.S.

Аннотация. В статье приводится исследование, раскрывающее взаимосвязь между компонентами системы Я и особенностями переживаний студентами психических состояний различных групп, выделенных в рамках пространственно-временной парадигмы. Выявлены различия между студентами с низким и высоким уровнем самооотношения в переживаниях оперативных, дли-

тельных, поверхностных и глубинных состояний, а также психических состояний с различной ведущей составляющей (эмоциональной, когнитивной, волевой, физиологической).

Ключевые слова: психические состояния, ментальная регуляция, система Я, самоотношение, самооценка.

Abstract. The article presents a study that reveals the relationship between the components of the self-system and the characteristics of students' experiences of mental states of various groups identified within the spatio-temporal paradigm. Differences were revealed between students with low and high levels of self-attitude in the experiences of operational, long-term, superficial and deep states, as well as mental states with different leading components (emotional, cognitive, volitional, physiological).

Keywords: mental states, mental regulation, self-system, self-attitude, self-esteem.

Феномен Я человека неизменно остается в центре внимания исследователей на протяжении всей истории развития философских и психологических дисциплин. На сегодняшний день создано огромное количество концепций, отражающих природу человеческого Я. В рамках различных теорий исследователи оперируют такими категориями, как «Я-концепция», «образ-Я», «самость», «идентичность» и др., нередко понимая под одним и тем же термином различные психические явления. Однако подавляющее большинство из них отдают Я-системе центральное место в формировании личности, определяя её как сложнейшее интегрированное и динамическое образование, регулирующее психическую жизнь.

В модели структурно-функциональной организации ментальной регуляции А.О. Прохорова система Я выполняет узловую регулирующую функцию в организации включения структур сознания в саморегуляцию психических состояний [1].

Во всех определениях психического состояния присутствует как пространственная, учитывающая уровневую организацию образа мира, (состояние – «совокупность», «целостная характеристика», «синдром» и др.), так и временная категории («развертывающееся в определенный период времени», «в континууме времени», «временная форма существования психического» и т. д.). Эти представления позволяют рассматривать психическое состояние с позиций пространственно-временной парадигмы [2].

По степени генерализованности состояния могут быть разделены на две группы: поверхностные состояния, возникающие в обыденных ситуациях жизни, лежащие в поверхностном слое отражения ситуации субъект; и глубинные,

возникающие в более значимые для субъекта событиях, затрагивающие более ядерные слои психики и обуславливающие формирование качеств личности и ментальности.

По временной составляющей состояния могут быть поделены на оперативные (длительность переживания: минуты, часы, день) и длительные (длительность переживания: недели, месяцы, годы).

Исследования, раскрывающие взаимоотношений между параметрами системы Я и особенностями переживания психических состояний позволят расширить понимание механизмов регуляции психических состояний.

В связи с изложенным целью исследования являлось изучение специфики взаимосвязей компонентов системы Я с психическими состояниями, разделенными по различным основаниям: временным характеристикам; по степени генерализованности; по ведущей психологической составляющей.

Методы исследования.

В исследовании приняли участие 38 студентов третьего курса, обучающиеся на отделении психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета.

Респондентам был предложен перечень психических состояний различного характера и модальности, которые студенты могли переживать в процессе учёбы в семестре и во время сдачи экзаменов (104 наименования). Студентам необходимо было оценить по пятибалльной шкале – насколько часто они испытывали перечисленные состояния в ходе учебного процесса в течение семестра и в ситуациях экзамена, если обобщить впечатления, полученные за весь период обучения.

Для определения глобального, наиболее обобщенного уровня отношения к себе была использована методика «Глобальный дифференциал – Я» (Н.А. Батулин, Е.В. Гудкова). Диагностика более дифференцированных аспектов самоотношения студентов осуществлялась при помощи методики исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантिलеева.

С целью определения самооценки студентов была создана анкета, позволяющая выявить степени выраженности различных составляющих образа «Я» (интеллектуальное, физическое, эмоциональное, социальное, этическое, творческое, волевое, поведенческое).

Результаты исследования.

В результате анализа полученных данных было выявлено, что респонденты с низким уровнем самоотношения в целом оценивают выше частоту своих переживаний психических состояний различных характеристик и модальности. Это справедливо как для состояний, переживаемых в течение семестра, так и для состояний в ходе экзамена (рис. 1). Для ситуации в течение семестра раз-

личие в оценке частоты переживания состояний в группах студентов с низким и высоким уровнем самооценки значимое (критерий Манна-Уитни равен 0,017).

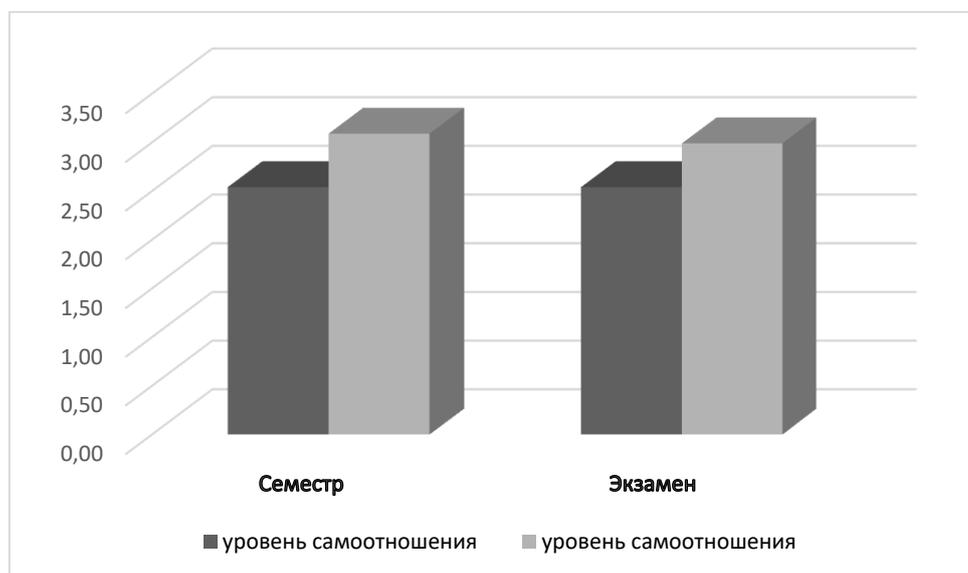
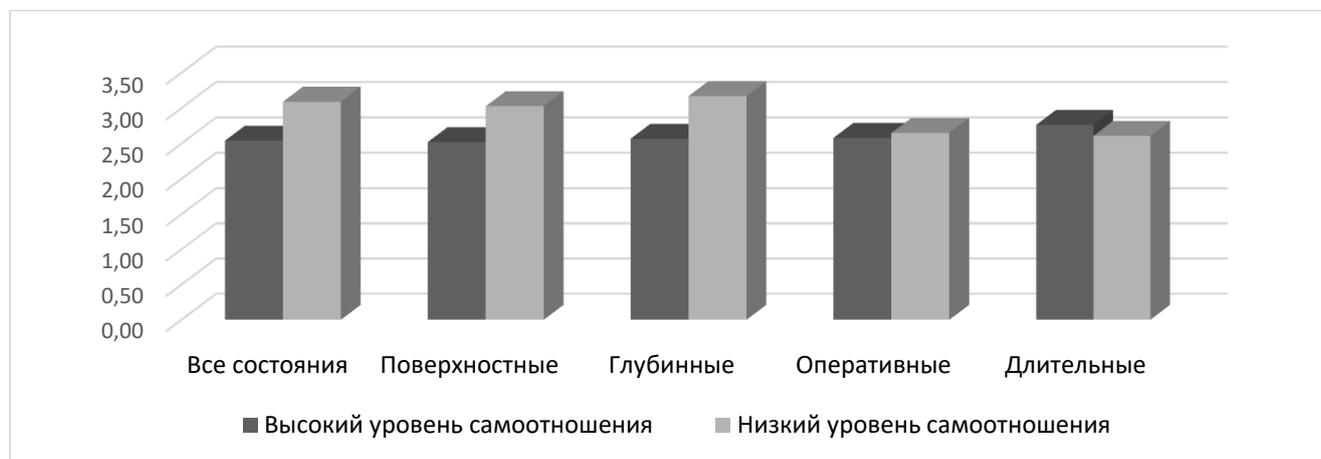
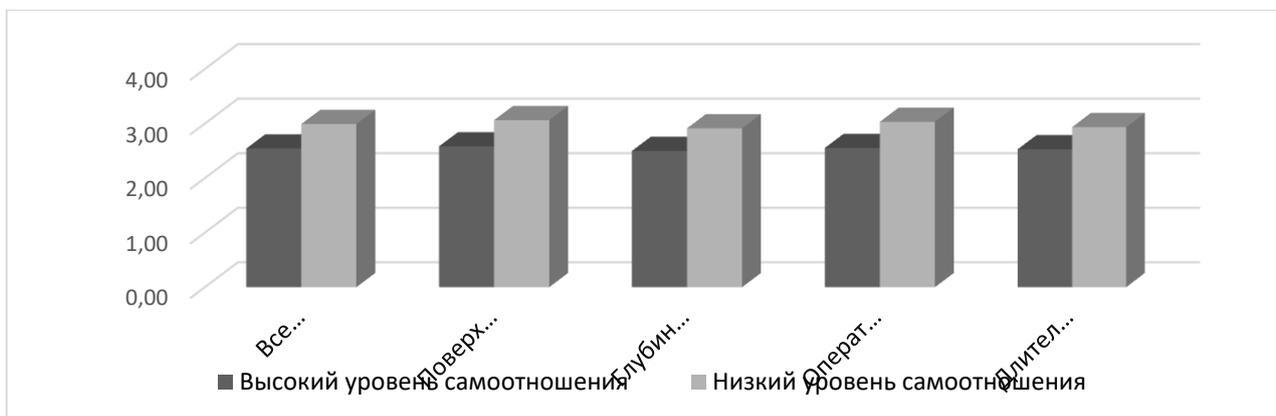


Рис. 1. Показатели частоты переживания психических состояний в различных ситуациях учебного процесса студентами с высоким и низким уровнем самооценки

Анализ данных позволил выявить, что во всех ситуациях учебной деятельности (во время семестра и во время экзамена) респонденты с более низким уровнем самооценки чаще по сравнению с респондентами с высоким уровнем самооценки, переживают психические состояния, относящиеся к различным группам: поверхностные, глубинные, оперативные и длительные (рис. 2). Исключение составляют длительные психические состояния в течение семестра, их чаще переживают студенты с высоким уровнем самооценки.



а) семестр



б) экзамен

Рис. 2. Показатели частоты переживания групп психических состояний студентами с высоким и низким уровнем самооотношения

Во время семестра различия в переживании групп психических состояний студентами с высоким и низким уровнем самооотношения в процессе учебной деятельности значимые (табл. 1).

Таблица 1

Показатели частоты переживания психических состояний студентами с высоким и низким уровнем самооотношения во время семестра

Группы состояний	Высокий уровень самооотношения, баллы	Низкий уровень самооотношения, баллы	Критерий U Манна-Уитни
Все состояния	2,54	3,09	0,017
Поверхностные	2,52	3,03	0,044
Глубинные	2,57	3,17	0,013
Оперативные	2,58	2,65	0,049
Длительные	2,76	2,61	0,005

Корреляционный анализ позволил выявить, что наибольшее количество связей с показателями частоты переживания психических состояний, различных по степени генерализованности и временным характеристикам, имеют такие параметры системы Я, как «самообвинение» и «отраженное самооотношение» (табл. 2). Респонденты с высоким уровнем самообвинения, а также имеющие негативные ожидания по отношению к себе от окружающих людей, выше оценивают частоту своих переживаний всех указанных групп психических состояний. В большей степени это справедливо для поверхностных и оперативных психических состояний. С увеличением глубины и длительности состояний взаимосвязь «отраженного самооотношения» и частоты переживания снижается.

Корреляционные связи между компонентами системы Я и частотой переживания психических состояний, различных по временным характеристикам и степени генерализованности

Группа психических состояний	Самообвинение		Отраженное самоотношение	
	Семестр	Экзамен	Семестр	Экзамен
Поверхностные	,337*	,487**	-,411*	-,355*
Глубинные	,456**	,392*	-,330	-,299
Оперативные	,405*	,505**	-,421*	-,344*
Длительные	,407*	,344*	-,324	-,300

Примечание: ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$; * – корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$.

По ведущей психологической составляющей и модальности исследуемые были выделены группы состояний: волевые (отрицательные и положительные), когнитивные (отрицательные и положительные), физиологические (отрицательные и положительные), эмоциональные (отрицательные и положительные), нравственные.

Чаще всего в ходе учебного процесса студенты сталкиваются с переживаниями когнитивных положительных и физиологических отрицательных состояний (рис. 3).

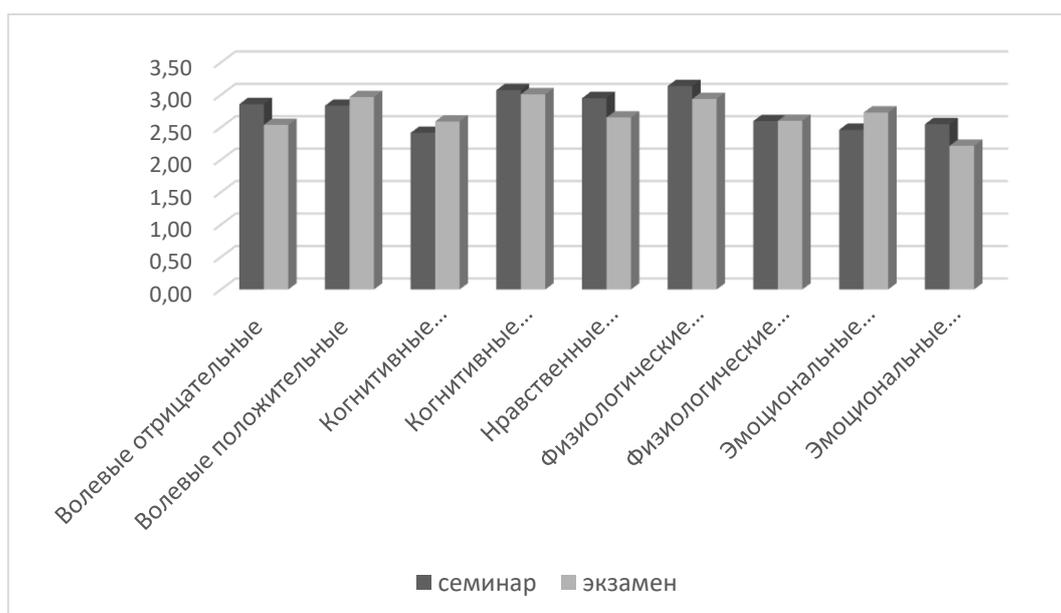


Рис. 3. Средние значения показателей частоты переживания психических состояний, разделенных по ведущей психической составляющей

В группе респондентов с низким уровнем самоотношения выявлены более высокие показатели частоты переживания во время учебного процесса (семестра и экзаменов) психических состояний с различной ведущей психологической составляющей (волевой, когнитивной, физической, эмоциональной) положительной и отрицательной модальности. Различия в частоте встречаемости переживаний во время семестра психических состояний с различной ведущей психологической составляющей респондентами с высоким и низким уровнем самоотношения оказались значимыми для отрицательных состояний (табл. 3).

Таблица 3

Критерий Манна-Уитни для групп с высоким и низким уровнем самоотношения во время семестра

Группа психических состояний	Критерий Манна-Уитни
Волевые отрицательные	0,004
Когнитивные отрицательные	0,013
Эмоциональные отрицательные	0,005

С помощью корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между показателями частоты переживания психических состояний с различной ведущей психологической составляющей и компонентами системы Я. Необходимо отметить, что уровень самоотношения и самооценки в большей степени взаимосвязан с переживанием отрицательных состояний. Уровень выраженности у респондентов стратегии самообвинения имеет прямые значимые взаимосвязи со всеми отрицательными психическими состояниями: волевыми, когнитивными, физиологическими и эмоциональными.

Выводы.

Компоненты системы Я (самоотношение и самооценка) взаимосвязаны с частотой переживания различных классов психических состояний (по степени генерализованности, по временным характеристикам, по ведущей психологической составляющей). Выше оценивают частоту своих переживаний респонденты с низким уровнем самоотношения, использующие по отношению к себе стратегию самообвинения. Эта тенденция сохраняется во всех ситуациях учебного процесса, как в течение семестра, так и во время экзаменов.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 20-013-00076*

Литература

1. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Том 41. – № 1. – С. 5–17.
2. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», – 2011. – 624 с.

Авторы: **Карташева Мадина Ильгизовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, аспирант 3 года обучения, madinka@mail.ru.

Валиуллина Марина Евгеньевна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии, marinaval_63@mail.ru.

Решетникова Ирина Сергеевна, Казанский (Приволжский) федеральный университет, ассистент кафедры общей психологии, reshetnikovairina588@mail.ru.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ И НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

POSITIVE MENTAL STATES IN EVERYDAY AND STRESSFUL SITUATIONS OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

Климанова А.В.

Klimanova A.V.

Аннотация. Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время положительные психические состояния являются наименее исследуемым аспектом в области психологии психических состояний. Целью исследования является изучение часто переживаемых положительных психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуации на примере разных форм учебной деятельности: лекция, семинар, экзамен. Установлены часто переживаемые положительные психические состояния (готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость).

Ключевые слова: положительное психическое состояние, повседневная ситуация, напряженная ситуация, учебная деятельность, актуализация состояния.

Abstract. The relevance of the research topic lies in the fact that currently positive mental states are the least researched aspect in the field of psychology of mental states. The purpose of the study is to study the frequently experienced positive mental states of students in everyday and stressful situations using the example of various forms of educational activity: lecture, seminar, and exam. Frequently experienced positive mental states (readiness, revival, insight, interest, and cheerfulness) are established.

Keywords: positive mental state, everyday situation, stressful situation, learning activity, state actualization.

Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время положительные психические состояния являются наименее исследуемым аспектом в области психологии психических состояний. Казанской школой психологии были изучены функциональные состояния, повседневное трансовое состояние, познавательные состояния, неравновесные состояния, однако положительные психические состояния остаются малоизученными.

На сегодняшний момент известно, что положительные психические состояния выражаются в позитивном настрое человека. От того какое положительное психическое состояние переживает человек зависит эффективность его деятельности, восприимчивость к новой информации, своевременное и результативное решение сложных задач, что так важно в учебной деятельности [1].

Обучаясь в ВУЗе, большинство студентов находятся в юношеском возрасте. Зная возрастные особенности переживания положительных состояний, стоит отметить, что чем взрослее человек, тем в большей степени он относится к состояниям рациональнее, чем молодежь, тем интенсивнее, импульсивнее, эмоциональнее. Соответственно, студенты ярко и интенсивно переживают положительные психические состояния во время учебной деятельности, что сказывается на их процессе обучения.

R. Bränström доказал, что чем чаще люди переживают положительные психические состояния, тем реже они подвержены тревожности, стрессу и впоследствии депрессии. Зарубежный ученый пришел к выводу о том, что положительные психические состояния влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье человека [4].

А.О. Прохоров, отмечает, что актуализация положительных психических состояний увеличивает интенсивность и величину связей со свойствами личности, а также обуславливают положительные действия субъекта, творческую отдачу в отличие от отрицательных психических состояний [2].

Актуализация положительных психических состояний зависит от многих факторов: от ситуации жизнедеятельности, в которую попал субъект, от личного смысла, внутренних условий, и от самого субъекта. Один из факторов актуализации положительного психического состояния во время учебной деятельности является ситуация. Во время учебной деятельности, студент, находясь в ВУЗе, посещая лекции и семинары, оказывается в повседневной ситуации учебной деятельности. Оказавшись на экзамене, студент попадает в напряженную ситуацию учебной деятельности [3].

Таким образом, обучаясь в ВУЗе, осваивая профессию студентам необходимо переживать положительные психические состояния. Своевременный мониторинг и регуляция психических состояний студентов позволит прогнозировать результативность в учебной деятельности, планировать обучение студентов, основываясь на их состоянии.

Предмет исследования: часто переживаемые положительные психические состояния в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности студентов.

Цель исследования: изучить часто положительные психические состояния студентов в повседневной и напряженной ситуации учебной деятельности на примере разных форм учебной деятельности: лекция, семинар, экзамен.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что положительные психические состояния в учебной деятельности актуализируются в повседневной и напряженной ситуации.

Выборка: Выборку составили 114 студентов (юноши и девушки от 18 до 25 лет) гуманитарных и технических направлений.

Методы и методики: авторская анкета, уточняющая наиболее характерные положительные психические состояния среди студентов ВУЗов в повседневных и напряженных ситуациях, а также дающая возможность оценить степень выраженности состояния.

Результаты исследования:

По итогам обработки результатов авторской анкеты были определены часто встречающиеся положительные психические состояния во время повседневной и напряженной ситуации, из числа всех опрошенных респондентов путем построения гистограмм по среднему значению: готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость. Рассмотрим подробно проявления каждого из них.

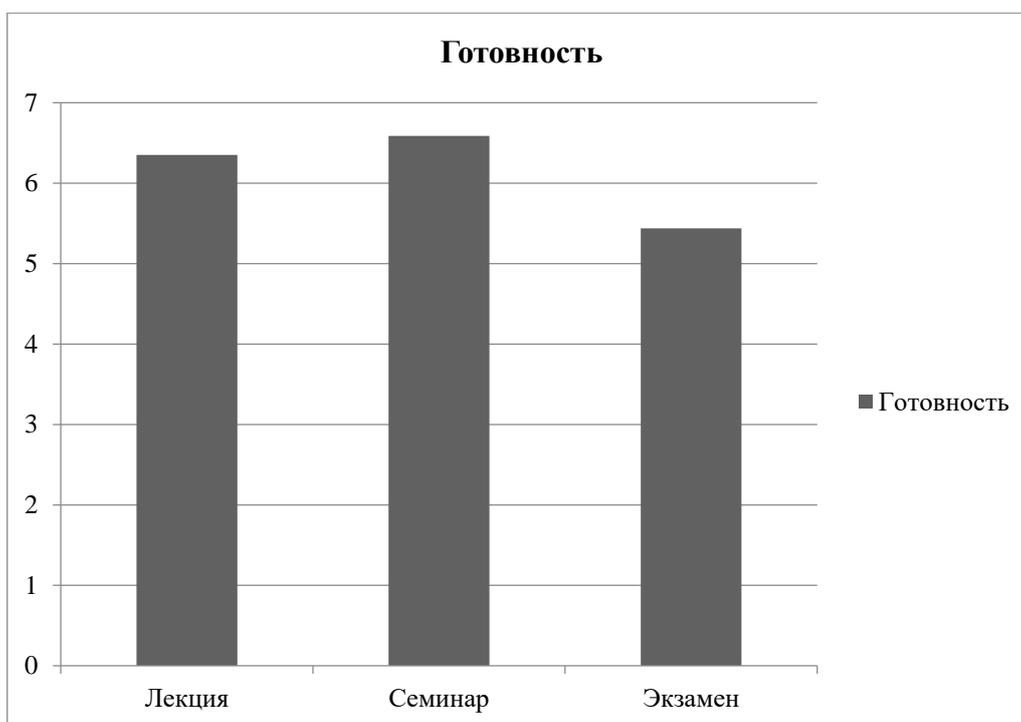


Рис. 1. Проявления состояния готовности на лекции, семинаре и экзамене

Наиболее интенсивное проявление состояния готовности было отмечено на семинаре (6,58 из 10 баллов). Данное состояние относится к классу волевых состояний. Во время семинара преподаватель задает вопросы, уточняет материал, проверяет остаточные знания у студентов, что актуализирует состояние готовности. Интенсивность проявления состояния готовности на лекции составила 6,35 из 10 баллов. Очевидно, что лекция подразумевает готовность студентов к получению новой информации с точки зрения освоения будущей профессии, что соответственно актуализирует состояние готовности. Следующая ситуация по интенсивности проявления данного состояния – это ситуация экзамена (5,43 из 10 баллов), которая также актуализирует состояние готовности к напряженной и сложной учебной ситуации. Во время экзамена студенты готовятся к сложностям, настраиваются на активизацию всех полученных знаний, умений и навыков во время семестра, что способствует сохранению самоконтроля, преодолению трудности, а также успешной сдачи экзамена.

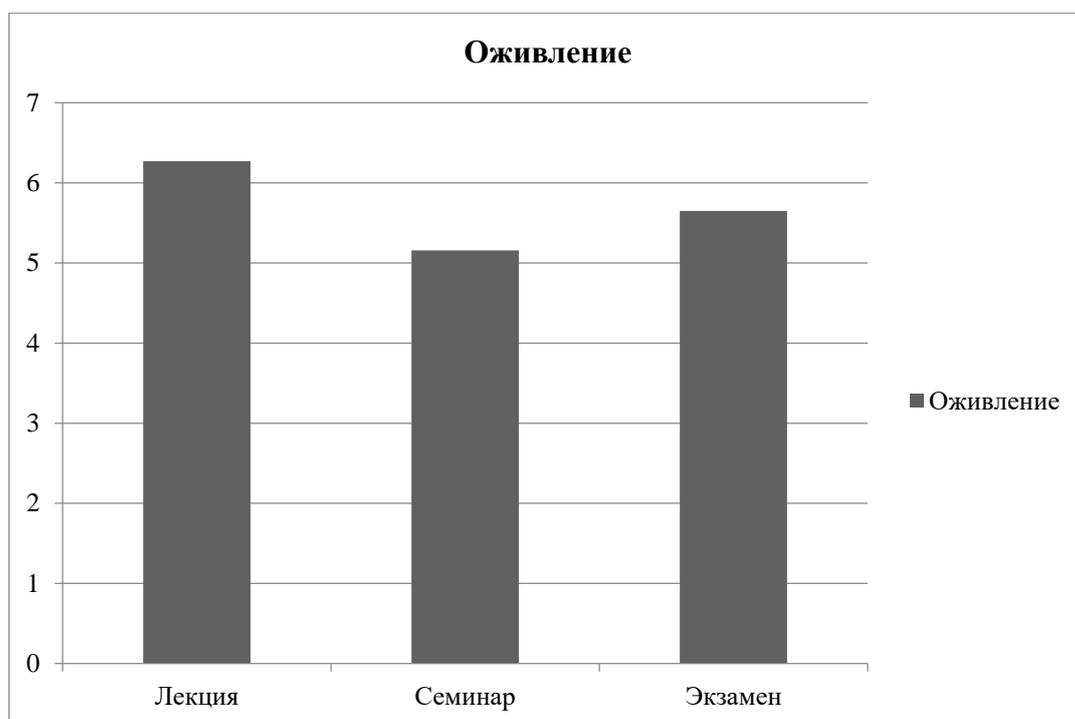


Рис. 2. Проявления состояния оживления на лекции, семинаре и экзамене

Наиболее интенсивное проявление состояния оживленности было отмечено на семинаре (6,69 из 10 баллов). Состояние оживленности относится к классу психофизиологических состояний. Семинарское занятие предполагает интегративную, комбинированную форму подачи материала, что актуализирует состояние оживленности у студентов. Преподаватели используют различные формы семинарского занятия, а именно мозговой штурм, дискуссия, решение кейсов, разбор проблемных ситуаций. Все вышеперечисленные ситуации заставляют растормозить студентов, проявить активное участие на занятии, активизировать ранее полученные знания. Интенсивность проявления состояния оживленности во время лекции составила 6,27 из 10 баллов. Очевидно, что ситуация лекции подразумевает большое количество студентов в аудитории, получая новую информацию у студентов возникает желание к обсуждению только что полученной информации, что также актуализирует данное состояние. Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния оживленности – это ситуация экзамена (5,64 из 10 баллов), которая предполагает, что студенту необходимо продемонстрировать всю палитру знаний, приобретённых в ходе семестра, систематизировать ответ на экзаменационный вопрос, грамотно ответить на вопросы экзаменатора, а также мобилизовать свои ресурсы, что актуализирует состояние оживленности.

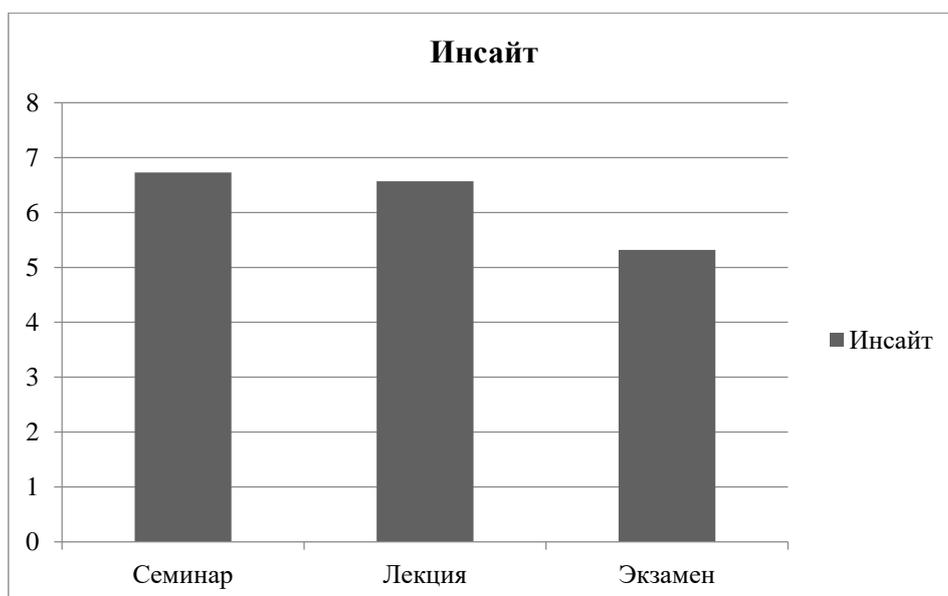


Рис. 3. Проявления состояния инсайта на лекции, семинаре и экзамене

Наиболее интенсивное проявление состояния инсайта было отмечено на семинаре (6,73 из 10 баллов). Состояние инсайта относится к классу познавательных психических состояний. Во время семинара, у студентов проясняются ранее непонятые моменты, впоследствии чего у студентов появляется новое осмысление, что и является состоянием инсайта (озарение). Интенсивность проявления состояния инсайта это ситуация составила 6,57 из 10 баллов. Слушая лекционное занятие, студент воспринимает новую для него информацию, обладая определенными навыками, знаниям, умениями, студент пропускает данную информацию через призму прошлого опыта, установок, что актуализирует сиюминутное схватывание сути, а впоследствии переживание истины.

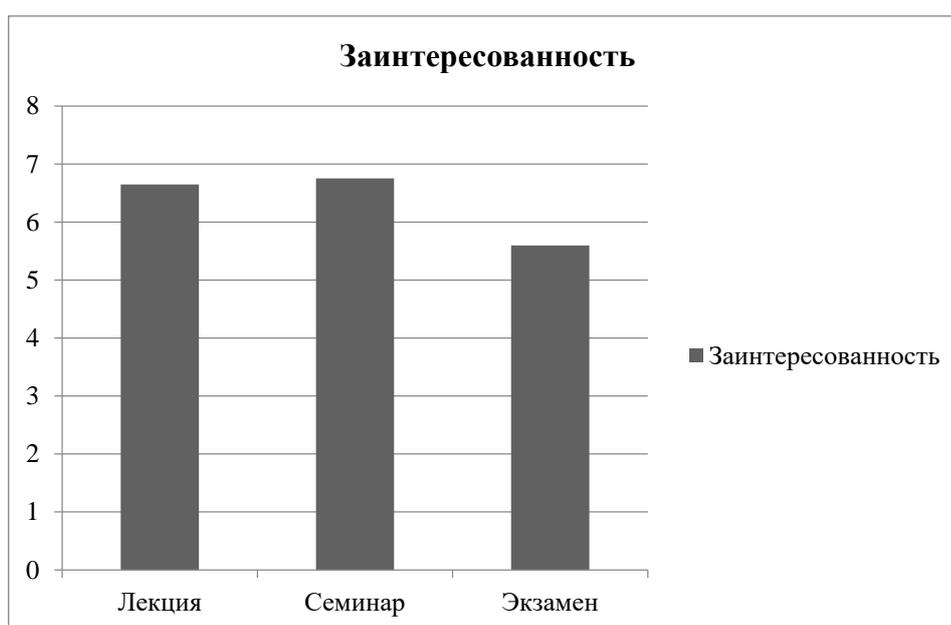


Рис. 4. Проявления состояния заинтересованности на лекции, семинаре и экзамене

Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния инсайта – это ситуация экзамена (5,32 из 10 баллов). Разницу степени интенсивности проявления данного состояния между экзаменом, лекцией и семинаром можно объяснить тем, что во время экзамена информация для студентов довольно знакома, студент направлен осмысленно справляться с трудной учебной задачей, что также способствует актуализации состояния инсайта.

Наиболее интенсивное проявление состояния заинтересованности было отмечено на семинаре (6,75 из 10 баллов). Состояние заинтересованности относится к классу познавательных состояний. Определенно, во время семинара лекционный материал детализируется, уточняется, если новая информация интересна и противоречит сложившимся стереотипам, а предшествующее состояние отличалось положительным настроением, то актуализируется состояние заинтересованности. Интенсивность проявления состояния заинтересованности на лекции составила 6,64 из 10 баллов. Студент заинтересован в получении новых знаний, что актуализирует данное состояние, которое способствует быстрому и эффективному усвоению полученной информации, запоминанию, повышенной мыслительной активности, осознанности и активности воображения. Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния заинтересованности – это ситуация экзамена (5,59 из 10 баллов). Во время напряженной ситуации экзамена студент заинтересован в успешной сдаче экзаменационного билета, студент активно размышляет над поставленным вопросом. Данное состояние ускоряет мыслительные процессы, проявление структурированной речи, осознанности, что способствует эффективной сдаче экзамена.

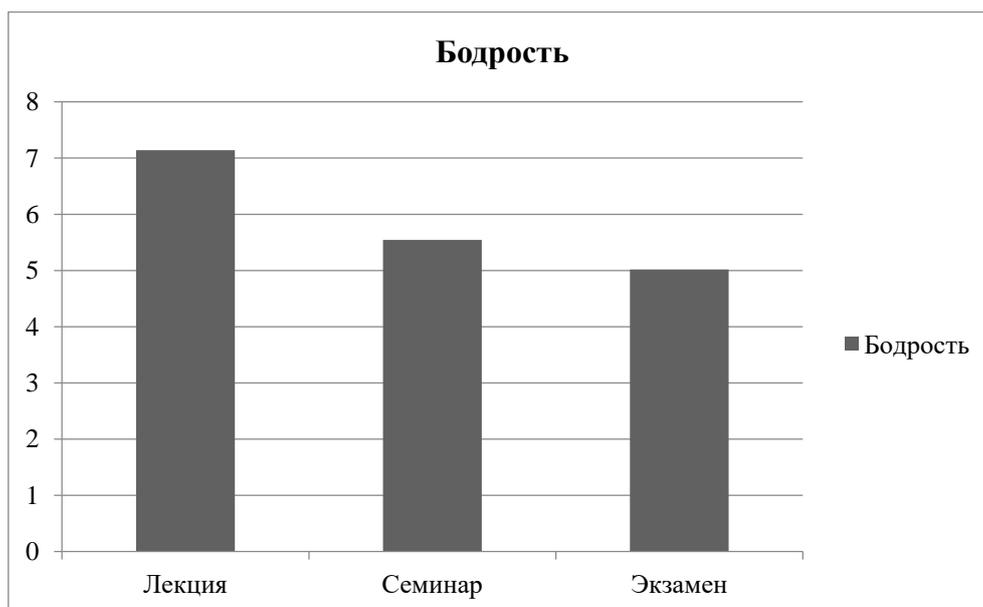


Рис. 5. Проявления состояния бодрости на лекции, семинаре и экзамене

Наиболее интенсивное проявление состояния бодрости было отмечено на лекции (7,14 из 10 баллов). Состояние бодрости относится к психофизиологическим состояниям. Преподаватель во время лекционных занятий знакомит студентов с новой информацией, очевидно, чтобы ее понять, запомнить, структурировать полученную информацию в единый образ у студентов актуализируется состояние бодрости, которое проявляется в оптимальной ясности сознания, а также повышенной внимательности. Интенсивность проявления состояния бодрости на семинаре составила 6,62 из 10 баллов. Преподаватель имеет право задавать вопросы, уточнять материал не только у отвечающего доклад студента, но и у любого участника семинара, что держит студентов в определенном напряжении, что также актуализирует состояние бодрости. Следующая ситуация по интенсивности проявления состояния бодрости – это ситуация экзамена (6,35 из 10 баллов). Действительно, на экзамене перед студентами стоит трудная задача, где им необходимо за короткий период времени подготовить ответ на экзаменационный вопрос. У студентов актуализируется состояние бодрости, которое проявляется в ускорении мыслительных процессов структурированной речи, осознанности, что способствует эффективной сдачи экзамена.

Выводы:

Была выявлена следующая тенденция: проявление часто переживаемых положительных состояний (готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость) было отмечено чаще среди повседневных учебных ситуаций (лекция, семинар), чем во время напряженной учебной ситуации (экзамен).

Разницу степени интенсивности проявления часто переживаемых положительных состояний в напряженной ситуации экзамена и повседневной ситуации лекции и семинара можно объяснить тем, что во время экзамена, студенты сталкиваются с трудной, напряженной, оценочной ситуацией, где они также переживают отрицательно окрашенные состояния, такие как волнение, страх, тревога, что снижает уровень интенсивности проявления таких состояний как готовность, заинтересованность, бодрость, оживлённость и инсайт. Однако данные состояния все же находятся на высоком уровне по интенсивности.

Что касается ситуации лекции и семинара, то данные учебные ситуации являются привычными, повседневными для студентов, что актуализирует более высокую степень проявления вышеперечисленных состояний.

Литература

1. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
2. Прохоров А.О. Классификация психических состояний // Психические состояния и их проявления в учебном процессе / сост. А.О. Прохоров. Казань: Изд-во КГУ, 1991. С. 28–32.

3. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, – 2005. – 352 с.

3. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.

4. Bränström R. Frequency of positive states of mind as a moderator of the effects of stress on psychological functioning and perceived health / BMC Psychology, 2013, pp. 1–7.

Автор – **Климанова Алла Владленовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, аспирант 2 года обучения, ассистент кафедры общей психологии института психологии и образования, alla@ukagroup.ru.

СОСТОЯНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК ФАКТОР ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ С ВЫСОКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ

THE STATE OF SUBJECTIVE WELL-BEING AS A PERFECTIONISM FACTOR IN STUDENTS WITH HIGH EDUCATIONAL ACHIEVEMENT

Колесник М.А.

Kolesnik M.A.

Аннотация. В статье рассматривается связь перфекционизма с психическими состояниями, одним из которых является субъективное благополучие. Выдвинуто предположение о том, что успевающие студенты обладают высоким уровнем перфекционизма, что негативно сказывается на состоянии психологического благополучия. Выявлены отрицательные корреляции перфекционизма и параметров благополучия, положительная взаимосвязь перфекционизма с шизоидной и пассивно-агрессивной адаптациями.

Ключевые слова: перфекционизм, успевающие студенты, состояние субъективного благополучия, психические состояния, личностные адаптации.

Abstract. The article deals with the relationship of perfectionism with mental states, one of which is subjective well-being. It has been suggested that successful students have a high level of perfectionism, which negatively affects the state of psychological well-being. Negative correlations of perfectionism with schizoid and passive-aggressive adaptations were revealed.

Keywords: perfectionism, successful students, state of subjective well-being, mental states, personal adaptation.

Особое место среди психических состояний занимает явление психологического благополучия. Как и многие состояния, благополучие может быть ситуативным или являться особенностью личности. Многие исследователи изучают благополучие как константу, однако, в случае, когда состояние благополучия не становится нормой (как это характерно здоровой личности), оно представляется фрагментарным и ситуативно возникающим. В связи с этим представляется актуальным изучение проблемы перфекционизма как варианта невротической компенсации негативных психических состояний (страха, тревоги). Структура перфекционизма многомерна, некоторые компоненты имеют положительное влияние, а некоторые – отрицательное. Перфекционизм как личностное качество может приводить к неблагоприятным психическим состояниям, таким как апатия, депрессия, выгорание и др. Так, например, А.Б. Холмогорова и А. Даденко выявили связь перфекционизма с депрессивной и тревожной симптоматикой [1].

С этой точки зрения изучение студенческой группы представляет особый интерес, поскольку получение образования – важный этап становления личности, одно из основных условий будущей профессиональной самореализации и социального успеха. Нашу выборку составили высоко успевающие студенты. Известно, что стремление к высоким учебным результатам – социально одобряемый феномен, зачастую способствующий успешному освоению материала и профессиональному росту студента. В то же время, важно изучить, как высокие результаты в учебе влияют на психическое состояние человека и на его личность в целом.

Согласно М. Холлендеру, перфекционизм представляет собой «повседневную практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» [3, с. 158].

Субъективное благополучие – это «отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности» [2, с. 8].

Объект исследования – перфекционизм. Предмет исследования – состояние субъективного благополучия как фактор перфекционизма. Цель исследования – изучение взаимосвязи субъективного благополучия с выраженностью перфекционизма у студентов с высокой успеваемостью. В исследовании приняли участие 45 учащихся ВУЗов в возрасте от 18 до 25 лет, имеющих высокие успехи в учебной деятельности. Выборку составили 15 юношей и 30 девушек.

В психодиагностический комплекс вошли: «Опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой; шкала психологического благополучия

Рифф (в адаптации Н.Н. Лепешинского); опросник личностных адаптаций Джойнса (перевод Гороховской А.).

Результаты исследования подтвердили распространенность перфекционизма среди успевающих студентов: средний и высокий уровень перфекционизма был обнаружен у 80 % выборки (40 % и 40 % соответственно), в то время как на долю низкого уровня перфекционизма пришлось лишь 20 % испытуемых.

Выявлены отрицательные связи со всеми компонентами субъективного благополучия (рис. 1).

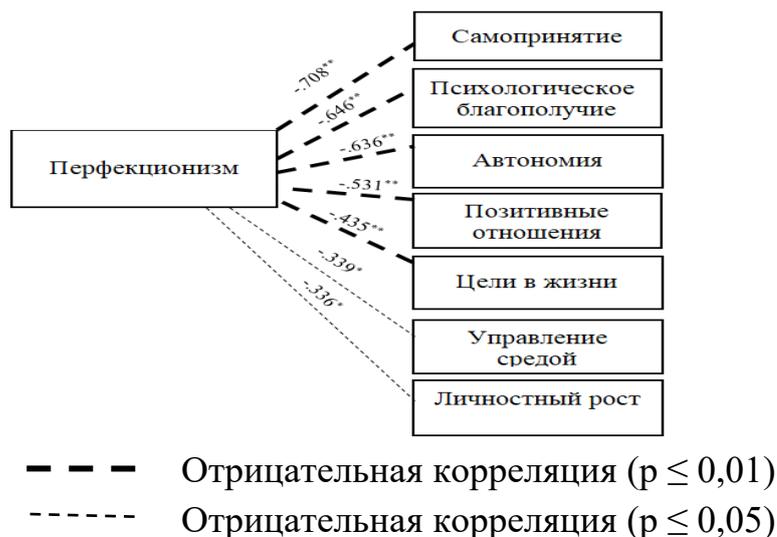


Рис. 1. Корреляционная плеяда перфекционизма, психологического благополучия и компонентов психологического благополучия студентов с высокой успеваемостью

Наиболее выраженные связи обнаружились относительно шкал Самопринятия ($r = -0,708$ при $p \leq 0,01$) и Автономии ($r = -0,636$ при $p \leq 0,01$).

Выраженность отрицательной связи со шкалой Самопринятия можно объяснить тенденцией к постоянному саморазвитию, акцентированию внимания на недостатках, сопровождающемуся неумением радоваться уже достигнутым целям. Ощущение автономии перфекционистами так же определяется его субъективными оценками ситуаций, где, с одной стороны, человек развивает сам себя, а с другой стороны обнаруживает склонность к созависимым отношениям, за которыми могут стоять конкуренция и страх отвержения. То же можно сказать и об отрицательной связи с позитивными отношениями, сфера развития которых может вытесняться успевающими студентами перфекционистами в связи с отсутствием дополнительных ресурсов. Данные результаты могут свидетельствовать о наличии предпосылок к формированию негативной самооценки, ощущению беспомощности, одиночеству и, как следствие, закреплению неблагоприятных психических состояний.

Важно отметить, что в группе с высоким перфекционизмом наблюдается тенденция к снижению всех показателей субъективного благополучия по сравнению с группой нормального (здорового) и низкого перфекционизма (рис. 2).

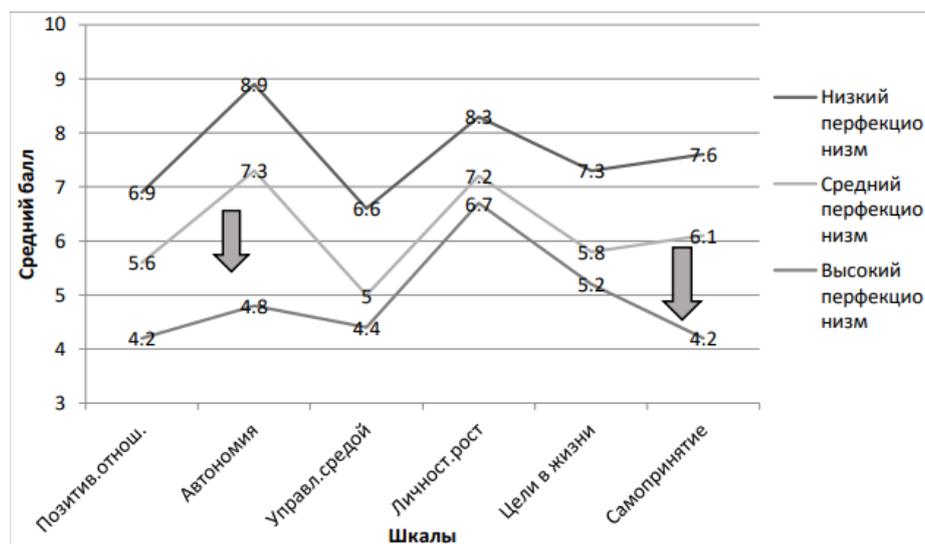


Рис. 2. Среднегрупповые показатели субъективного благополучия у студентов с высокой успеваемостью и разным уровнем перфекционизма

Для лучшего понимания преобладающих у студентов стратегий мы провели корреляционный анализ перфекционизма с личностными адаптациями и обнаружили значимые положительные связи с Шизоидной ($r = 564$ при $p \leq 0,01$) и Пассивно-агрессивной адаптацией ($r = 558$ при $p \leq 0,01$) (рис. 3).



Рис. 3. Корреляционная плеяда перфекционизма, вариантов личностных адаптаций и иррациональных убеждений студентов с высокой успеваемостью

Преобладание пассивно-агрессивной адаптации подтверждает неблагополучие испытуемых в сфере межличностных отношений, поскольку свидетель-

ствует о страхе зависимости и, как следствие, затруднениях в близких отношениях. Выраженность связи с шизоидной адаптацией может свидетельствовать о выборе состояния одиночества, вызванного, вероятно, отсутствием базового доверия миру. Как следствие, такие люди выбирают полагаться на собственные силы и превосходить самих себя и окружающих людей.

Для сравнения взаимосвязей перфекционизма и благополучия студентов с разной выраженностью перфекционизма мы провели корреляционный анализ и получили следующие результаты: студенты с низким уровнем перфекционизма не обнаруживают значимых связей перфекционизма с благополучием, в то время, как студентам с высоким уровнем перфекционизма характерны значимые отрицательные корреляции перфекционизма с психологическим благополучием ($r = -0,493$ при $p \leq 0,05$), позитивными отношениями ($r = -0,492$ при $p \leq 0,05$), целями в жизни ($r = -0,533$ при $p \leq 0,05$) и самопринятием ($r = -0,632$ при $p \leq 0,01$).

Полученные результаты говорят о существовании взаимосвязи выраженности перфекционизма и субъективного благополучия. Если для студентов с высоким перфекционизмом характерно снижение показателей благополучия по таким шкалам, как автономия, самопринятие и позитивные отношения, то для студентов с низким перфекционизмом характерен высокий уровень благополучия по данным шкалам, что подтверждает возможность сосуществования высоких достижений и личностного благополучия. Так, можно предположить наличие тенденции самоактуализации и баланса жизненных сфер у студентов со здоровым перфекционизмом и высокими учебными достижениями.

Литература

1. Холмогорова А.Б., Дадеко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре / А.Б. Холмогорова, А.А. Дадеко // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2010. – № 3.
2. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. – Саратов, 2004.
3. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157–169.

Автор – **Колесник Марина Андреевна**, г. Омск, ФГБОУ ВО «ОмГУ им. Ф.М. Достоевского», студент 4 курса, marishkako00@mail.ru.

ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

VOLITIONAL REGULATION OF MENTAL STATES

Комилова Ф.М.

Komilova F.M.

Аннотация. Теоретический анализ психических состояний в рамках концепции смысловой регуляции психических состояний, а также возможности управления субъектом психическими состояниями посредством переосмысления ситуации или принятых к исполнению действий. Приведены 8 способов изменения смысла действия, оценка регулятивной возможности которых в отношении психических состояний требует эмпирической проверки.

Ключевые слова: психические состояния, волевая регуляция, смысл, субъективная ситуация.

Abstract. Theoretical analysis of mental states within the framework of the concept of semantic regulation of mental states, as well as the possibility of controlling a subject's mental states by rethinking the situation or actions taken for execution. There are 8 ways of changing the meaning of an action, the assessment of the regulative effectiveness of which in relation to mental states requires empirical verification.

Keywords: mental states, volitional regulation, meaning, subjective situation.

Проблема регуляции и саморегуляции психических состояний в современном VUCA-мире, характеризующемся неопределенностью и сложностью, приобретает особую значимость во всех направлениях прикладной и практической психологии. В изменчивых условиях современности для личности наиболее ценными выступают его собственные ресурсы саморегуляции или волевой регуляции собственных состояний.

Психология состояний на современном этапе развития психологической науки являет собой мало разработанную область, как в теории, так и в методологии и практике. Выделение наряду с психическими процессами и свойствами психических состояний позволяет не только расширить методологический аппарат науки, но и дает возможность более целостного изучения нормы и патологии. Так, при патологии психических процессов или свойств речь идет об их нарушениях/акцентуациях, а состояния сами по себе предполагают различные (в том числе изменённые, патологические) формы. Важнейшим отличием психических процессов от состояний выступает разность их объектов. Объект психического процесса чаще всего определен. Им выступает предметный мир (или

отдельные его элементы) или внутреннее переживание субъекта. А психическое состояние отражает как предметный мир, или ситуацию, так и собственный внутренний мир [1]. А.О. Прохоров обращает особое внимание на опосредованность восприятия ситуации смысловой структурой сознания. Воздействие ситуации на субъект возможно только посредством тех ее компонентов, которые отражаются субъектом на фоне его актуальной потребности. Предположение об опосредованности влияния ситуаций и их содержания на психические состояния смысловой структурой сознания сформулировано А.О. Прохоровым в его концепции смысловой регуляции психических состояний. Согласно концепции, психические состояния являются отражением «означиваемых», т. е., наделенных личностным смыслом, объектов внешнего мира. При этом существует обратная связь между психическими состояниями и образом ситуации: психические состояния посредством смысловых структур влияют на формирование образа субъективной ситуации [5].

Поскольку образование и изменение смыслов представляет собой осознанный процесс, есть основания полагать, что психические состояния, так же, как и психические процессы, поддаются волевой регуляции. В.А. Иванников предлагает под волевой регуляцией понимать «намеренную регуляцию побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости (внешней или внутренней) и выполняемому человеком по своему решению» [3]. Механизмом волевой регуляции у автора выступает изменение или создание дополнительного смысла. По итогам анализа теоретических и эмпирических работ в данной области В.А. Иванниковым было выделено 8 способов изменения смысла [2, 3]. Важно отметить, что эти способы представляют собой механизмы создания дополнительного побуждения к действию, т. е., восполнения дефицита побуждения к инициации или процессу действия. Действие понимается в данном случае как намеренная активность личности в рамках субъективной ситуации. В этом контексте нам представляется осмысленным предположение о том, что изменение смысла действия влияет на психическое состояние, в связи с чем может быть интерпретировано как один из способов регуляции психических состояний. Таким образом, являясь выражением единства поведения и переживания, психическое состояние может регулироваться человеком при помощи различных способов переосмысления ситуации или своих действий.

Приведем выделенные В.А. Иванниковым способы изменения смысла действия:

1. Намеренная переоценка значимости мотива. Опираясь на смысл, можно либо преуменьшить мотив посредством умаления его положительных свойств, либо преувеличить мотив посредством их приписывания. Для этого человек может использовать мнение авторитетных людей.

2. Изменение роли/позиции человека в группе. Описывая этот способ, В.А. Иванников ссылается на экспериментальное исследование Л.С. Выготского, направленное на выявление способности детей с разным уровнем интеллектуального развития выполнять приказы взрослого совершать действие, которое было прекращено по причине спада интереса. Детям нужно было писать элементы букв (палочки, крючки) без ограничений во времени. После добровольного прекращения ими действия, взрослый просил сделать работу еще раз, дети под разными предлогами отказывались это делать. Но если взрослый просил ребенка научить ребенка младше него рисовать элементы букв, похвалив при этом, то он с охотой брался за работу еще раз.

3. Подкрепление клятвами, обещаниями, самоприказы, самопорицание. «Если я побоюсь и не прыгну, то я слабак», уверяет себя человек, который боится прыгнуть с парашютной вышки

4. Использование предвидений и переживаний последствий своих действий (или отказов от них). Побуждение мотива увеличивается за счет представления успеха или провала по завершению действия.

5. Объединение действия с новыми значимыми для человека мотивами.

Как пишет В.А. Иванников, эти мотивы скрыты от окружающих, поскольку не имеют материального выражения. Например, действие может быть включено либо в игровой мотив, либо в дух соперничества.

6. Связывание действия с возможностью свободного времяпровождения после его завершения. Отличие от четвертого способа в том, что здесь действие дает возможность для удовлетворения мотива, а в предыдущем случае действие является частью удовлетворения мотива.

7. Включение действия в более широкий контекст. Осмысление действия как части чего-то большего и более значимого для человека.

8. Обращение к символам, ритуалам или к другим людям за поддержкой. Это может быть, как обращение к Богу с просьбой помочь вынести что-то, так и вкладывание в действие смысла знака, который, будучи прямо не связанным с лично значимым событием, может предопределить её успех или неуспех[2, 3, 4].

Все перечисленные способы предполагают психическую активность, направленную на изменение так называемых значимых составляющих ситуации, которые, напомним, определяются актуальной картиной мотивационно-потребностной системы субъекта. Конечно, остаются актуальными вопросы ресурсов волевой регуляции: насколько эффект, выражающийся в изменении психического состояния в лучшую сторону, оправдывает приложенные волевые усилия; насколько данный способ регуляции психических состояний эффективен по сравнению с аутогенной тренировкой, профессиональными приемами

и др. Эти вопросы, наряду с основным предположением в данном теоретическом анализе требуют дальнейшей эмпирической разработки.

Литература

1. Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Менделевич В.Д., Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
2. Иванников В.А. Воля / В.А. Иванников // Нац. псих. журнал. – 2010. – № 1. (3). – С. 97–102.
3. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – 3-издание / В.А. Иванников – М.: Питер, 2006. – 204 с.
4. Леонтьев А.Н. Воля / А.Н. Леонтьев // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1993. – № 2. – С. 3–14.
5. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров // Психол. журнал. – 2009. – Т. 30. – № 2. – С. 5–17.

Автор – **Комилова Феруза Муродбековна**, г. Ташкент, выпускница филиала Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова в 2021 году, komilovaferuz@gmail.com.

УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Кононыхина В.Б., Огнев А.С.
Kononykhina V.B., Ognev A.S.

Аннотация. В статье рассматриваются предпосылки к развитию эмоционального интеллекта. Феномен «эмоциональный интеллект» сложен и включает в себя понимание и управление своими и чужими эмоциями и поэтому однозначно сказать, какие условия влияют на развития эмоционального интеллекта не представляется возможным. Исследования по данной теме продолжаются, при этом уже сейчас можно утверждать, что и социальные и биологические предпосылки играют важную роль в формировании эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, интеллект, социум, гены.

Abstract. The article discusses the prerequisites for the development of emotional intelligence. The phenomenon of “emotional intelligence” is complex and in-

volves understanding and managing your own and others' emotions, and therefore it is not possible to say unequivocally what conditions affect the development of emotional intelligence. Research on this topic continues, while it can already be argued that both social and biological prerequisites play an important role in the formation of emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, emotions, intelligence, society, genes.

Сегодня тема эмоционального интеллекта вызывает повышенный интерес и разрабатывается не только в психологических исследованиях, но и в междисциплинарных. Эмоциональный интеллект состоит из внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, что помогает понимать и управлять эмоциями своими и чужими. Эмоциональный интеллект – это сложный феномен, который формируется под воздействием биологических и социальных предпосылок. Взаимосвязь генов и социума происходит постоянно на протяжении жизни. Исследования феномена «эмоциональный интеллект» продолжаются, то пока однозначного ответа нет, что является предпосылками к развитию эмоционального интеллекта.

Термин «эмоциональный интеллект» включает в себя два слова – «эмоции» и «интеллект». Эмоции – это субъективная реакция на конкретную ситуацию, а интеллект – это осознание и понимание этой конкретной ситуации. Каждый из нас обладает и эмоциями и интеллектом, поэтому можно говорить, что эмоциональным интеллектом обладают все, но только развит он будет у каждого по-своему.

Рассмотрим несколько мнений по поводу предпосылок к развитию эмоционального интеллекта.

Один из основателей структуры и модели эмоционального интеллекта Д. Мэйер считал, что эмоциональный интеллект – это устойчивая способность, которую повысить невозможно [1]. Д. Мэйер совместно с П. Сэловеем определили структуру эмоционального интеллекта – как способности, которые можно определять, выражать, контролировать, а в дальнейшем и использовать полученную информацию от эмоций. Поэтому основная составляющая эмоционального интеллекта в модели П. Сэловея и Д. Мэйера – это когнитивная способность [2]. Но если рассматривать эмоциональный интеллект прежде всего, как знания и умения, то любые знания можно приобрести в результате обучения. И тогда утверждение Д. Мэйера становится противоречивым.

Популяризатор эмоционального интеллекта Д. Гоулман, напротив считал, что эмоциональный интеллект – это способность, которую необходимо развивать [1]. Д. Гоулман доработал основную модель П. Сэловея и Д. Мэйера и добавил в нее компоненты как увлеченность, социальные навыки, упорство. Мо-

дель Д. Гоулмана позволила расширить понимание эмоционального интеллекта и включить личностные и социальные навыки [4]. Автор делает акцент на то, что нервные пути мозга развиваются у человека до пожилого возраста, следовательно, возможно научиться понимать, управлять и контролировать эмоции.

Психолог И.Н. Андреева в своей работе рассмотрела предпосылки к формированию и развитию эмоционального интеллекта. В результате были обозначены биологические и социальные предпосылки. К биологическим предпосылкам автор относит различия присущие от рождения – это темперамент и различия в функциях правого и левого полушарий головного мозга. Темперамент – это индивидуальная особенность человека и от него зависит насколько эмоциональна личность, а доминирование правополушарного типа мышления позволяет более тонко чувствовать эмоциональную окраску речи, быть более настроенным на собеседника и точнее распознавать эмоции другого. Социальные предпосылки – это распознавание эмоций другого, представление о себе в социуме, эмоциональная компетентность, образование родителей, социальный и экономический статус семьи, межличностное взаимодействие и др. [1]

Что касается эмоций, то любая эмоция вызывает в организме психофизиологическую реакцию, которая в свою очередь запускает эмоциональный процесс, состоящий из нескольких этапов и протекающий очень быстро. Вначале любое переживание осознается на уровне психики, затем происходит переход на уровень физиологических процессов. Организм отвечает через нервную, эндокринную, дыхательную и другие системы организма. И в конце подключается невербальная реакция. Таким образом, любой раздражитель, может вызвать эмоцию. Поэтому существует связь между нервными импульсами, которые проходят в нейромедиаторных системах и эмоциональными реакциями. В организме человека все связано и работает в единой системе. Так нейромедиаторы – это посредники в передаче электрохимических импульсов между нервной системой и мышечной тканью [6].

Совместное исследование психологов и биологов позволило установить с помощью молекулярно-генетического анализа, определения генотипов испытуемых, а также регистрации электроэнцефалограммы, что гены нейромедиаторных систем (COMT, DRD2, HTR2A, BDNF) могут считаться генетической основой эмоционального интеллекта. Гены (COMT, DRD2, HTR2A, BDNF) участвуют в работе серотониновой нейромедиаторной системе и дофаминовой, а также отвечают за нейропластичность мозга [5].

Также у испытуемых, у которых были выявлены нарушения эмоционального интеллекта и повреждения мозга определили области мозга, которые связаны с эмоциональным интеллектом – это «левая задняя височная кора, левая задняя верхняя височная борозда, левый височно-теменной узел, левая орбито-

фронтальная кора, левая передняя поясная кора, передний островок, также отмечается влияние лимбических отделов, мозжечка, зрительной коры и дорсолатеральной лобной коры» [5, с. 17].

Новые исследования позволяют расширить имеющиеся знания и по-новому взглянуть на предпосылки к развитию эмоционального интеллекта. При этом «развитие не есть простая функция, определяемая X единицами наследственности плюс Y единиц среды, это есть исторический комплекс, отображающий на каждой данной ступени заключенное в нем прошлое. Другими словами, искусственный дуализм среды и наследственности уводит нас на ложный путь; он заслоняет от нас тот факт, что развитие есть непрерывный само обусловливаемый процесс, а не марионетка, управляемая дерганием двух ниточек» [3, с 388].

Таким образом, эмоциональный интеллект – это сложный феномен, который нельзя описывать только влиянием биологических и социальных предпосылок, но это еще опыт, навыки, межличностное влияние и др.

Литература

Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.

Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.

Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. – 432 с.

Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / под редакцией Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.

Воробьева Е.В., Косоногов В.В., Ковш Е.М. Эмоциональный интеллект: генетические и психофизиологические корреляты: монография. – М.: Мир науки, 2021. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://izdmn.com/PDF/10MNNPM21.pdf> (дата обращения: 11.01.2022).

Баркалова В. Химия настроения: как в организме возникают эмоции и что с этим делать. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/5a816a779a79473088fa4bb3> – (дата обращения: 11.01.2022).

Авторы: **Кононыхина Василина Борисовна**, г. Москва, АНО ВО «Российский новый университет», аспирант 1 курса кафедры общей психологии и психологии труда Гуманитарного института, vkonyukhina@yandex.ru.

Огнев Александр Сергеевич, г. Москва, АНО ВО «Российский новый университет», доктор психологических наук, профессор, научный руководитель Института педагогики и психологии, altognev@mail.ru.

АРХАИЧЕСКОЕ НАПОЛНЕНИЕ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ

ARCHAIC CONNOTATIONS OF TRANCE STATE

Конохова А.А.

Konokhova A.A.

Аннотация. В статье приведены несколько причин, позволяющих предполагать о наличии архаического наполнения в таком виде ИСС как транс, затрагивающих область физиологии и психологии. Архаическое наполнение трансовых состояний может являться источником ресурса для современного человека, благодаря которому возможно преодоление личностного кризиса, снижение уровня стресса и эмоционального напряжения, решение творческих задач и др.

Ключевые слова: трансовое состояние, транс, архаическое наполнение, архаика, ресурс, ресурсное состояние, ИСС.

Abstract. This article reviewed several reasons that allow us to assume the presence of archaic connotations in such a form of altered states of consciousness as trance state. The problem is considered from the point of view of such sciences as physiology and psychology. Archaic part of trance state can be an origin of resource for a modern person, which helps to overcome a personal crisis, reduce stress and emotional tension, as well as solve creative problems etc.

Keywords: trance state, trance, archaic part, archaic, resource, altered state of consciousness.

В настоящий момент наблюдается рост стрессогенности окружающей среды, в которой проживает современный человек. Технологическая революция, появление интернета, смартфонов, влияние социальных сетей и даже создание новых маркетинговых стратегий для повышения продаж какого-либо товара влияет на человека, а в большей степени на его адаптированность к миру.

Увеличение раздражителей, влияющих на базовые познавательные процессы, влечет за собой сенсорную перегруженность – некий багаж стимулов, который человек вынужден носить с собой. Например, сейчас телефон является не только средством для коммуникации. Он также является фото и видеокamerой, будильником, диктофоном, выходом в интернет, архивом профилей в социальных сетях и всем тем, чем человек захочет его наделить. И после снятия режима блокировки экрана устройства на хозяина телефона «наваливаются» все те возможные функции, которые несет в себе этот небольшой аппарат. Помимо этого, такой мультитазачностью обладает не только один телефон, но практически все гаджеты и инструменты, «облегчающие» жизнь.

Даже сам человек, цельный по своей природе, на данный момент является разобленным из-за подобной мультизадачности. Стремление к упорядочиванию мира в современном обществе проявляется в создании узко направленных областей для жизнедеятельности, которые сами по себе – отдельные части, но при их сложении целое не образуется. Работа, семья, друзья, здоровье, хобби, личностное развитие, отдых, финансовое благополучие и другие сферы оцениваются вне их совокупности.

Такая рационализация собственных действий похожа на защитную реакцию общественного «организма», пребывающего в состоянии кризиса. Возникает трудность – люди пытаются найти выход в ресурсное состояние, восполнить силы, снизить эмоциональное напряжение и уровень стресса. Последние десятки лет популярны медитативные практики, йога, цигун, self-help литература, всевозможные способы воссоединения с природой, коучинг, повышенный интерес к психологии, набирающая популярность культура осознанности (mindfulness, well-being) и др. Многие из способов «борьбы» с кризисом несут в себе трансное состояние – как естественно-повседневное, так и искусственно вызванное. А архаическое наполнение трансного состояния, вероятно, является источником ресурса, позволяющего решить или смягчить возникшую трудность населения, приведенную выше.

Есть некоторые причины полагать, что архаическое наполнение присутствует в трансных состояниях. При ЭЭГ во время трансного состояния гиперсинхронная активность отмечается в височных долях. А. Мандел предполагает, что основой для активности являются гиппокампально-перегородочная область и лобные доли [5]. В это же время, гиппокампально-перегородочная область, которая является центром возникновения трансных состояний, относится к одной из наиболее ранних филогенетических частей головного мозга. Следовательно, во время транса активируются архаичные структуры мозга.

Помимо физиологической архаичности можно также отметить и преобладание архаического мышления во время транса. Сформулировано несколько теоретических подходов к изучению ИСС. Одним из них является подход, созданный К. Мартиндейлом – теория континуальных (непрерывных) состояний сознания [6]. Согласно теории, при воздействии определенных факторов, провоцирующих регрессию сознания (психоделики, медитативные практики, сенсорная депривация и т. п.), ИСС плавно переходят из одного в другое, а «вторичное» мышление также плавно переходит в «первичное» мышление – пралогическое. При этом по мере регрессии от «нормального» состояния сознания к измененному, все более активизируются архаические части сознания. Таким образом, во время трансного состояния можно выйти на архаическое наполне-

ние. В зависимости от потребности в восполнении внутреннего ресурса может задаваться необходимая глубина трансового состояния.

Мысль об активности архаического как чего-то самостоятельного, об активности пралогического мышления, наличия нуминозности (сакральности, божественности), чего-то, что вызывает глубокий эмоциональный резонанс на неосознаваемом уровне, может пугать человека. Поэтому общество десятилетиями воспитывает в себе необходимый рационализм, помогающий закупорить то, что нельзя объяснить посредством языка и доказать наукой. К.Г. Юнг писал, что с некоторого времени наш «мир пребывает в состоянии шизофрении» [4]. А пребывает он в нем потому, что такое «закупоривание» не избавляет от собственноручно созданных проблем цивилизации. Оно лишь полирует поверхность, в то время как все проявления архаического в мире еще больше вытесняются в бессознательное. Что прямо пропорционально провоцирует активность этого бессознательного, делая его еще сильнее. И сила эта может уходить не только в созидательное, но и в деструктивное действие. Следовательно, наше архаическое является неким «потенциалом», содержащим в себе противоположные начала.

Ю.Ю. Першин говорит о стремлении человека разрешить конфликт архаического сознания с рационально воспринимаемым миром. Оно проявляется в создании личной реальности и одновременно является основанием собственной креативности [3]. Конфликт является творческим началом, внутренним ресурсом для решения возникающих «извне» проблем. Человек, находящийся в кризисной ситуации, нуждается в решении творческой задачи, т. к. решения, которыми он пользовался до возникшей трудности, не подходят, а нового знания еще нет. «Переживание дефицита внутренних ресурсов, обращенность недовольства на себя и одновременно чувство бессилия являются самыми яркими субъективными феноменами, переполняющими человека в критической фазе кризиса личности» [2] – именно поэтому, чтобы «выйти» из кризиса, необходимо обратиться к своим внутренним ресурсам. Во время переживания подобных состояний человек сталкивается со многими социальными и культурными надстройками, например, стереотипами, социальными нормами, собственными страхами и многим другим. Так, в решении бытовых проблем мы не особо задумываемся о моральной или духовной составляющей нашей личности. Нам не хватает времени, чтобы обратиться к самим себе, ведь культура тайм-менеджмента и выгоды превалирует на «рынке» человеческих ценностей. Время, уделяемое существующим проблемам, как бы встраивается в плотный график социального «выживания» человека. Мы должны быть успешными, признанными, обеспеченными и при этом счастливыми, что в такой «гонке» кажется нереальным.

При этом действительно существуют методы и техники, позволяющие решить якобы нерешаемое и найти способ преодоления возникшей трудности. Во время трансового состояния и обращенности к архаическому наполнению происходит самовосстановление и укрепление нервной системы и организма человека в целом. Х. Алиев в своей методике саморегуляции «Ключ» называет похожее состояние «нулевым» или «нейтральным» [1]. Во время нулевого состояния человек как бы освобождается от давления страхов, стереотипов, позволяет себе мечтать, уподобляясь ребенку. При обращении к своему архаическому «я» происходит регрессия в то комфортное состояние, в котором личность чувствует особую уверенность и силу. Благодаря этому все составные части личности приходят в равновесие, становятся похожими на одно целое, а те части, которым не хватало ресурса для преодоления трудностей, черпают этот ресурс и восстанавливаются. Тем самым, у человека появляется возможность и желание что-либо делать, чаще (или непосредственно во время восполнения) возникают инсайты с новыми знаниями и творческими решениями.

Потенциал архаического наполнения, находящегося в трансовом состоянии, имеет особую ценность, так как является неисчерпаемым и самовосполняемым. Благодаря ему человек способен преодолевать жизненные трудности, понижать уровень стресса и эмоционального напряжения, познавать свое внутреннее пространство и находиться в контакте со своими неосознаваемыми структурами.

Исходя из всего выше написанного, можно сформулировать гипотезу исследования – чем глубже состояние транса, тем сильнее и ярче архаическое наполнение в нем. Исследование, где зависимой переменной является архаическая коннотация, а независимой – трансовое состояние, находится на стадии планирования. Результаты исследования будут представлены на XVII зимней школе по психологии состояний КФУ.

Литература

1. Алиев Х.М. Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. Заставь стресс работать на тебя / Х.М. Алиев. – М.: АСТ, 2021. – 288 с.
2. Доценко Е.Л. Психология личности / Е.Л. Доценко – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2009. – 168 с.
3. Першин Ю.Ю. Архаическое сознание: сущность и принципы: специальность 09.00.13 «Философская антропология, философия культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора фило-софских наук / Першин Ю.Ю. – Омск, 2014. – 40 с.
4. Юнг К.Г. Архетип и символ / К.Г. Юнг – М.: Ренессанс, 1991. – 208 с.

5. Mandel A.J. Toward a psychobiology of transcendence: God in the brain: The Psychobiology of Consciousness / Davidson J.M., Davidson R.J. The Psychobiology of Consciousness. – New-York: Plenum Press, 1980. – 379–464 pp.

6. Martindale C. Cognition and consciousness. / C. Martindale – New-York: Dorsey Press, 1981. – 462 pp.

Автор – **Конохова Анна Алексеевна**, г. Тюмень, Тюменский Государственный университет, студентка 3 курса бакалавриата

Научный руководитель – **Доценко Евгения Леонидовича**,
ankonokhova@icloud.com.

**ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОРИЕНТИРОВАННОСТИ
НА СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ И НЕКОТОРЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК, КАК ОДНОЙ
ИЗ ГРАНЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**THE STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ORIENTATION
TO SOCIAL COMPARISON AND SOME SOCIO-PERSONAL
CHARACTERISTICS AS ONE OF THE FACETS OF MENTAL STATES**

Корбут А.В.

Korbut A.V.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи выраженности ориентированности на социальное сравнение мнений и способностей с некоторыми характеристиками социально-личностных аспектов, такими как социальная смелость, инициатива в контактах, уверенность в себе, самоуважение.

Ключевые слова: социальное сравнение, социальная смелость, инициатива в контактах, уверенность в себе, самоуважение.

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between the severity of orientation to social comparison of opinions and abilities with some characteristics of socio-personal aspects, such as social courage, initiative in contacts, self-confidence, self-esteem.

Keywords: social comparison, social courage, initiative in contacts, self-confidence, self-esteem.

На современном этапе развития психологической науки по-прежнему не теряет своей актуальности исследование проблематики различных аспектов социального сравнения.

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи выраженности ориентированности на социальное сравнение мнений и способностей с некоторыми характеристиками социально-личностных аспектов как одной из граней психических состояний человека.

Определение феномена «социальное сравнение» впервые было дано Л. Фестингером и раскрывалось как процесс соотнесения человека себя с другими людьми [5]. На данный момент понятие социального сравнения становится все более многогранным, данный процесс можно так же рассматривать и через призму психических состояний личности, где сопоставление себя с другими людьми выступает своеобразным фильтром восприятия себя и окружающих. Разработка данной темы отражена в работах Е.С. Самойленко, А.В. Корбут [2,3].

Процедура и методы исследования. В исследовании приняли участие 113 респондентов, средний возраст 22 года (84 женщины и 29 мужчин): студенты, а также служащие, работающие в университетах, школах, детских садах и других сферах.

Участникам исследования были предложены три диагностических инструмента: *Шкала самоуважения М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)* [4], *шкала уверенности в себе В. Ромека* [1] и *Шкала ориентированности на социальное сравнение способностей и мнений (шкала INCOM, Gibbons, Buunk)* [3].

Шкала самоуважения М.Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) включает в себя 10 вопросов, направленных на выявление самоотношения к себе субъекта. Респонденты должны указать степень своего согласия используя 4-балльную шкалу (1 – абсолютно не согласен; 4 – полностью согласен). Общая сумма баллов является уровнем самоуважения [4].

Шкала уверенности в себе В. Ромека состоит из 30 вопросов, распределенных в 3 шкалы: уверенность в себе, социальная смелость и инициатива в контактах. Респонденты должны выбрать одну из нескольких предложенных альтернатив. Сумма баллов является показателем уровня по каждой из шкал [1].

Шкала INCOM состоит из 11 утверждений, распределенных по 3 факторам «сравнение способностей», «сравнение мнений», «сравнение глобальной жизненной ситуации», а также общий показатель выраженности ориентированности на социальное сравнение. Респондентам необходимо выбрать наиболее подходящий ответ из представленных, где 1 – никогда не сравниваю, 5 – сравниваю постоянно [2, 3].

Результаты исследования. Для проведения корреляционного анализа и выбора статистического критерия измерения на выявление взаимосвязи использовался пакет методов SPSS, полученные данные были проверены на нор-

мальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Полученные результаты проверки на нормальность распределения дает основания для выбора непараметрического статистического критерия г-Спирмена.

Нормальность распределения для показателей: Уверенность в себе – 0,022; Социальная смелость – 0,013; Инициатива в контактах – 0,029; шкала самоуважения – 0,015; I фактор «Ориентация на сравнение способностей» – 0,501; II фактор «Ориентация на сравнение мнений» – 0,319; III фактор «Ориентация на глобальное сравнение жизненной ситуации» – 0,007; общий показатель шкалы INCOM – 0,571 (при уровне значимости $p = 0,05$).

Ниже, в таблице 1 представлены результаты изучения взаимосвязи факторов шкалы INCOM и показателей шкал: уверенности себе, социальной смелостью, инициативой в контактах, самоуважением.

Таблица 1

Соотношение показателей шкалы INCOM
с некоторыми характеристиками социально-личностных аспектов

	<i>Уверенность в себе</i>	<i>Социальная смелость</i>	<i>Инициатива в контак- тах</i>	<i>Самоуважение</i>
<i>Общий пока- затель шкалы INCOM</i>	-0,09	-0,18	0,006	0,09
<i>Фактор № 1 «Ориентация на сравнение способностей»</i>	-0,09	-0,16	-0,01	- 0,11
<i>Фактор № 2 «Ориентация на сравнение мнений»</i>	-0,09	-0,19*	-0,09	- 0,06
<i>Фактор № 3 «Ориентация на глобальное сравнение жизненной си- туации»</i>	0,15	0,07	-0,04	-0,09

(* значимые показатели, при $p = 0,05$)

Полученные данные, представленные в таблице 1, позволяют говорить только о наличии связи между шкалой «социальная смелость» и фактором 2 «ориентация на сравнение мнений» шкалы INCOM. Между факторами 1 «ориентация на сравнение способностей» и фактором 3 «ориентация на глобальное сравнение жизненной ситуации», а также общим показателем шкалы INCOM и шкалами «инициатива в контактах», «социальная смелость», «самоуважение» значимых показателей выявлено не было.

Таким образом, можно сделать вывод, что чем выше ориентация на сравнение мнений, тем ниже социальная смелость. Респонденты, не обладающие такой социально-личностной характеристикой как социальная смелость, склонны ориентироваться на мнение других людей. Однако, полученные результаты, касающиеся других аспектов характеристики индивидуальности, не выступают значимыми предикторами социального сравнения.

Мы предполагаем, что данные результаты позволяют сделать вывод о том, что социальное сравнение касается в большей степени социальных аспектов взаимодействия личности с окружающими и влияет на внешнее проявление психических состояний личности, отражающихся в поведенческих компонентах жизненных ситуаций. С более сложными внутриличностными феноменами процесс социального сравнения, вероятнее всего, выражается во внутренних проявлениях психических состояний, например, отношении субъекта к самому себе. Так, сравнение мнений чаще проявляется во взаимодействии с другими, а сравнение способностей и глобальной жизненной ситуации, выступают более сложными и рефлексивными компонентами социального сравнения.

В заключение можно сказать, что проведенное исследование было направлено на изучение взаимосвязи выраженности ориентированности на социальное сравнение мнений и способностей с некоторыми характеристиками социально-личностных аспектов, такими как социальная смелость, инициатива в контактах, уверенность в себе, самоуважение.

Полученные нами результаты дополняют проведенные ранее исследования феномена социального сравнения. Мы планируем продолжить изучение данной темы для более углубленного изучения аспектов социального сравнения.

Литература

1. Ромек В.Г. Тесты уверенности в себе / В.Г. Ромек // Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. – Ростов-на-Дону, Ирбис, 1998. – С. 87–108.
2. Самойленко Е.С. Процесс сравнения в системах познания, общения и личности / Е.С. Самойленко. – Ин-т психологии РАН. – М., 2012. – 52 с.

3. Самойленко Е.С., Савченко Т.Н., Корбут А.В. Методический инструмент измерения ориентированности на виды социального сравнения / Е.С. Самойленко, Т.Н. Савченко, А.В. Корбут // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития* / отв. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – С. 532–540.

4. Rosenberg M. Self-Esteem Scale / Ed. Robinson J.P., Shaver P.R // *Measures of Social Psychological Attitudes* Ann Arbor: Institute for Social Research. – 1972. – P. 98–101.

5. Festinger L. A theory of social comparison processes / L. Festinger // *Human Relations*. – 1954. – № 1. – P. 117–140.

Автор – **Корбут Анна Вадимовна**, г. Москва, ФГКВОУ «Военный университет имени князя Александра Невского» МО РФ, преподаватель 18 кафедры (психологии), korbut.anna@rambler.ru.

О РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕТОДАМИ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ON THE REGULATION OF MENTAL STATES BY METHODS OF CONSULTATIVE PSYCHOLOGY

Кузьмина А.А.

Kuzmina A.A.

Аннотация. В статье раскрывается тезис о том, что копинг-поведение позволяет ослабить воздействие стрессора, выполняя защитную функцию. Консультативная психология помогает формировать родителям конструктивные способы психического преодоления (копинг-стратегии), влияющие на характер межличностных отношений и способы психической адаптации. Например, как совокупность родительских поступков, направленных на достижение своих целей, решение практических задач и реализацию ценностных ориентиров.

Ключевые слова: копинг-стиль, копинг-стратегии, чувства, консультирование, семья.

Abstract. The article reveals the thesis that coping behavior makes it possible to weaken the impact of a stressor by performing a protective function. Counseling psychology helps parents to form constructive ways of mental coping (coping strategies) that affect the nature of interpersonal relationships and ways of mental adaptation. For example, as a set of parental actions aimed at achieving their goals, solving practical tasks and implementing value orientations.

Keywords: coping style, coping strategies, feelings, counseling, family.

В данной статье будет кратко изложен материал о работе автора статьи с семьями, воспитывающими детей с ОВЗ. Для понимания особенностей психических состояний данной группы клиентов психолога важно обозначить понятие «уязвимость». Под уязвимостью мы будем понимать недостаток у человека ресурсов в той или иной сфере. Таким образом, уязвимым является человек, физически или психологически ослабленный (например, находящийся в плохой физической форме, ранее не сталкивавшийся с данной ситуацией и т. д.). Рождение в семье ребенка с ОВЗ, с психологической точки зрения, рассматривается как хроническая стрессогенная ситуация, когда прежний опыт, ресурсы, модели поведения (и т. д.) оказываются неприемлемыми для разрешения текущих и будущих сложностей [1, 3, 4, 6].

Уязвимость может либо способствовать развитию (усугублению) стрессового состояния, наоборот, помогать человеку успешно справляться с трудностями. Поэтому важно ввести еще одно понятие, как важный психологический фактор – самоэффективность. Оценка человеком своих способностей справиться с предъявляемыми ситуацией требованиями может существенно помочь ему адаптироваться к стрессовому воздействию. Поэтому психологическое консультирование родителей, воспитывающих детей с ОВЗ направлено на актуализацию необходимых состояний или на обучение приемам регуляции собственных состояний [1, 3, 5]. И в том, и в другом случае, продуктивность работы психолога связана с представлениями о психических состояниях и взаимосвязях между ними, объективных и субъективных факторах, обуславливающих формирование психических состояний, механизмах саморегуляции и др. Понимание феноменов психических состояний также необходимо для разработки объективных методов диагностики и эффективных приемов оптимизации состояний.

Рассмотрим примеры консультативной психологии для работы с состояниями пониженной психической активности. Поведенческий ответ на воздействие стрессора принято называть копинг-поведением (совладающим поведением). Это поведение определяется стремлением человека преодолеть сложившуюся ситуацию. Различают копинг-поведение, сфокусированное на проблеме (попытки изменить существующее положение вещей) и копинг-поведение, сфокусированное на негативных эмоциях (попытки изменить существующее эмоциональный фон). В зависимости от типа ситуации (от того, насколько она поддается изменению), наиболее оптимальной является либо первая, либо вторая разновидность реакции на стресс. Как примеры возможно привести ситуации неправильного действия, неправильного бездействия, неправильного отношения.

Неправильное действие. У родителя может вызывать состояние пониженной психической активности действие, совершенное им. Например, он может винить себя за «ошибку», «неверное» действие, отсутствие «прозорливости», которые вызывают каскад реакций самообвинения. Человек фиксируется на том, что сделал неправильно, а угнетенное состояние становится постоянным. Часто родитель, чтобы «исправить ошибку» начинает делать то, что превышает его силы и возможности. Например, берет на себя все новые и новые обязательства, которые в состоянии пониженной психической активности оказываются невыполнимыми и могут приводить в итоге к критическим эмоциональным и физическим состояниям.

Неправильное бездействие. Состояние пониженной психической активности может формироваться и за недостигнутый результат, за то, что «приложено недостаточно сил». Например, если в семье есть убеждения о том, что родители «не могут дать ребенку то, что необходимо» (например, вывезти к врачам за границу, оплатить альтернативные методы лечения и т. п.).

Неправильное отношение к чему-то или кому-то. Это вариант состояния внутренней борьбы, конфликта личности, часто с ощущением вины. Например, человек плохо относится к своим детям, к супруге/супругу. На этом фоне развивается обманчивое, но сильное ощущение вины за свои слова и поступки. Человек сознательно поступает и пренебрегает чем-то в жизни, при этом одновременно жалея о таком отношении. Эта деструктивная позиция мешает установлению здоровых, взаимоподдерживающих отношений с окружающими и с самим собой.

Состояния пониженной психической активности в данных случаях связаны с уровнем стресса, который высок по интенсивности и длителен по времени. Семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ, требуются ресурсы, несравнимые с ситуацией «нормативного родительства». Например, временные (время, которое родитель мог бы посвятить себе, супругу, другим детям), финансовые, личной свободы (например, свобода передвижения) и т. д. Поэтому консультативная работа может быть акцентирована на таких формах совладающего поведения как разрешение проблем и поиск социальной поддержки. Это направление работы создает пространство понимания важности как внешней, так и внутренней поддержки (социальной, психологической, самоподдержки). А также позволяет увидеть возможности, которые до этого были скрытыми. Например, принятие помощи социального работника; или приобретение с помощью благотворительного фонда более удобной коляски; или запрос в органы местного самоуправления на установку пандуса в подъезде и т. д. Расширение сферы подобных диалогов с социумом позволяет родителю получить опыт успешного преодоления трудностей, который бесценен. Психологу важно акцентировать вни-

мание на продуктивных шагах, найденных удачных способах взаимодействия родителей с социумом – это поддерживает и подкрепляет все позитивные сдвиги в родительской позиции и поведении.

Таким образом, раскрытые особенности работы психолога с родителями, воспитывающими ребенка с ОВЗ, имеют общую направленность. Признание своих ограниченных возможностей, с одной стороны и стремление сохранения (наполнения) ресурсов для будущих потребностей – важная основа для регуляции психических состояний и важный навык, позволяющий сформировать успешный опыт родительства. Формирование совладающего поведения влияет на возможность конструктивного построения диалога с социумом. Например, родитель может выбирать, что будет делать в конкретной ситуации – винить себя или других, страдать, смиряться и терпеть или менять то, что возможно (например, чьей помощью воспользоваться, как выстроить границы, как сохранить время для себя). Таким образом, работа родителей с психологом может изменять состояние пониженной психической активности через актуализацию, выявление и поддержку положительных личностных качеств родителей, необходимых для сотрудничества со специалистами и социумом. Психологическая работа в кабинете психолога помогает родителям осознать свои индивидуальные эмоциональные реакции на взаимоотношения внутри и вне семьи; сильные и слабые стороны в области воспитания, самопринятия и самопознания; совершенствовать умения выразить вербально свою позицию и чувства как по отношению к другим, так и направленные на себя.

Литература

1. Кузьмина А.А. Семья с особым ребенком. Психологические стратегии, позволяющие избавиться от чувства вины / А.А. Кузьмина. – Казань: БУК, 2017. – 130 с.
2. Романчук О.И. Дорога любви. Путеводитель для семей с особыми детьми и тех, кто идет рядом / О.И. Романчук. – М.: Генезис, 2010. – 160 с.
3. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии / В.В. Ткачева. – М.: АСТ, 2007. – 120 с.
4. Фюр Г. «Запрещенное» горе / Г. Фюр. – Минск: ОО «БелАПДИиМИ», 2008. – 84 с.
5. Хоментаскас Г. Семья глазами ребенка: Дети и психологические проблемы в семье / Г. Хоментаскас. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 233 с.
6. Fraiberg S.H., Adelson, Shapiro, V. Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships / S.H. Fraiberg, Adelson, V. Shapiro. – Columbus, Ohio: Ohio State University Press, 1987. – Pp. 100–136.

7. Winnicott D.W. Transitional objects and transitional phenomena. A study of the first «not-me» possession / D.W. Winnicott // The International Journal of Psycho-Analysis. – 1953. – № 34. – Pp. 89–97.

Автор – Кузьмина Ася Анатольевна, г. Москва, кандидат экономических наук, ДЦ КлеверКидс, психолог, kuzmina_aa@bk.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ У РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ПРОДАЖ

PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES AND METHODS OF DIAGNOSIS OF PSYCHOSOMATIC CONDITIONS AND DISEASES IN SALES WORKERS

Лесная Н.В.
Lesnaya N.V.

Аннотация. В этой статье рассматриваются теоретические проблемы из области психологии, такие как факторы и предпосылки, вызывающие возникновение психосоматических и невротических расстройств у работников в сфере продаж, где высокий уровень общения и взаимодействия с другими людьми. Так же рассматриваются различные методы выявления и диагностики подобных расстройств с помощью анкет и опросников, таких как: метод диагностики степени эмоциональной стабильности и нестабильности личности Г. Айзенка, анкета депрессии Бека, патохарактерологический диагностический опросник (PDO) и клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний В.Д. Менделевича и К.К. Яхина.

Ключевые слова: психосоматика, психосоматические заболевания, невротические состояния, невротические расстройства, психогигиена, психокоррекция.

Abstract. This article discusses the theoretical problems of psychology, that is, the factors and prerequisites that cause the occurrence of psychosomatic disorders in sales workers, where there is a high level of communication and interaction with other people. It also discusses various methods for identifying and diagnosing such disorders using questionnaires, such as: the method for diagnosing the degree of emotional stability and personality instability of G. Eysenck, the Beck depression questionnaire, the pathocharacterological diagnostic questionnaire (PDO) and the clinical questionnaire for identifying and assessing neurotic conditions V.D. Mendelevich and K.K. Yakhin.

Keywords: psychosomatics, psychosomatic diseases, neurotic conditions, neurotic disorders, mental hygiene, psychocorrection.

В условиях экономической и социальной нестабильности современное общество оказывает негативное воздействие на окружающую среду и не всегда может приспособиться к высоким психическим нагрузкам. Все, что связано с процессом продаж товаров или услуг, в том числе и сам процесс общения и убеждения, напрямую связано со здоровьем продавца. Негативное влияние на здоровье оказывают не сами нагрузки, а неправильно организованный процесс нагрузка-отдых (несоблюдение требований психогигиенического воспитания, реализации личностных потребностей) [8].

Внедрение новых технических средств обучения навыкам продаж, постоянное увеличение количества собственных знаний о факторах, провоцирующих возникновение психосоматических заболеваний, является важной частью «болезней цивилизации» и являются предметом интенсивных исследований в последнее время из-за их растущей роли в общей заболеваемости населения [5].

Основная задача психологической профилактики в таких случаях – выработать принципы правильного и своевременного предупреждения, формирования группы людей с высоким риском развития психосоматических патологий.

Появление термина «психосоматика» относится к 1818 году (J.D. Heathlon), а выражение «Психосоматическая медицина» встречается в литературе с 1939 года. В 1943 году психоаналитик А.Ф. Данбар ввёл понятие «личностные профили», особенности человеческой психологии, предрасполагающие к развитию некоторых видов соматических заболеваний [7].

По данным ВОЗ, в общей структуре заболеваемости текущая частота психосоматических расстройств составляет от 15 % до 50 % во всех популяциях [5]. В МКБ-10 психосоматические расстройства классифицируются по разделам:

Органические, физиологические и физические факторы связаны с расстройством, включая психические, неврологические расстройства, связанные со стрессом и поведенческим синдромом. Всего описано несколько тысяч синдромов и отдельных заболеваний, связанных с психосоматикой. Интересно, что их количество увеличивается в ходе эволюции человека, так как адаптивные способности человека становятся определенными умственными способностями.

Существует 3 группы психосоматозов. К первой группе относятся болезни, которые в основном основаны на физических реакциях на конфликтные переживания. Первые симптомы возникают в любом возрасте, но чаще всего после появления симптомов, которые приходят уже в ранней юности человека с личностными особенностями, свежие и стойкие, заболевание обычно становится хроническим или рецидивирующим, а провоцирующим еще одним фактором обострения является психическое напряжение больного. К этой группе относятся такие, ставшие уже классическими, психосоматические расстройства: гипертония, бронхиальная астма, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и желудка, язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и гипертиреоз [7].

Вторая группа состоит из психосоматических функциональных синдромов-неврозов «соматической» формы («невроз органа»). Индивидуальные симптомы здесь являются результатом физиологического сопровождения эмоций. Некоторые варианты эндогенной депрессии часто имитируют некоторые соматические заболевания, образуя под ними «маскарад». В группе функциональных психосоматических синдромов включает в себя головную боль, различные нарушения сердечно-сосудистой системы (тахикардия, психогенная боль в сердце), желудочно-кишечного тракта, и так далее.

Третья группа характеризуется расстройствами, связанными со спецификой эмоциональных и личностных реакций и поведения-травмами, и другими видами саморазрушительного поведения (алкоголизм, наркомания).

Эти расстройства вызваны определенными установками, вытекающими из особенностей личности и ее опыта, что приводит к действиям, которые ставят под угрозу здоровье. Например, склонность к травме характерна для детей и подростков, где личностные особенности противоположны точности, скрупулезности. Увеличение потребления пищи может быть компенсацией за неудовлетворенность.

По Фрейдю, если эмоции исключаются из сферы сознания и тем самым теряют должный разряд, они становятся источником хронического напряжения и вызывают истерические проявления. Энергия неразрешенных эмоциональных конфликтов «передается» в область тела, вызывая развитие трансформационных симптомов, бессознательно выражающих подавленные и подавленные неприятные эмоции. Однако энергетический стресс, вызванный воздействием, не исчезает и превращается в болезненные симптомы.

Подавленные эмоциональные конфликты (внутри индивида) становятся энергетическими резервуарами, провоцирующими болезни [8].

Влияние стресса на деятельность внутренних органов, в том числе иммунных процессов, подтверждается данными большого количества клинических и экспериментальных исследований. Однако травматические события являются лишь одним из компонентов патогенеза психосоматических расстройств. Важная роль в формировании психосоматических расстройств обусловлена особенностями личности. Существует множество личностных профилей, предрасполагающих к возникновению определенных психосоматических расстройств.

Начальная стадия психосоматических расстройств – невротическое расстройство различной степени тяжести. В настоящее время анкетирование один из наиболее распространенных диагностических инструментов, используемых при оценке неврозов. Клинические вопросники популярны.

На основе заявления ММПИ института В.М. Бехтерева, в частности, была создана новая дифференциально-диагностическая шкала, которая является методом определения уровня неврозов и психозов. Данная методика используется в практической и исследовательской работе в области психологической профилактики заболеваний, связанных с определенными деталями определенных условий жизни и определенными особенностями работы.

Анкета депрессии Бека позволяет дифференцировать оценку различных компонентов депрессивных состояний. Анкета включает 21 тип симптомов, каждый из которых оценивается по 3-балльной шкале по мере увеличения тяжести симптомов.

Для невротической оценки деятельности использовались традиционные анкеты личности, например, метод диагностики степени эмоциональной стабильности и нестабильности личности Г. Айзенка, который содержит 60 вопросов, интерпретируемых по шкале экстра- и интроверсии, неврозов и лжи.

Фактор невротизма указывает, по мнению автора, на эмоциональную и психологическую стабильность или нестабильность, стабильность-нестабильность и рассматривается в связи с врожденной лабильностью вегетативной нервной системы, отражающей предрасположенность к неврозу. При сильном невротизме, по мнению Г. Айзенка, достаточно меньшего стресса, а, наоборот, при низком уровне невротизма для развития невроза необходим сильный стресс.

Патохарактерологический диагностический опросник (PDO) позволяет измерить степень эмоциональных и личностных расстройств в текущий момент и спрогнозировать тенденцию изменения характера человека при переходе этих расстройств в хроническую стадию, то есть спрогнозировать патологии характера (тенденции в развитии личности, возникающие, когда временная дезадаптация перерастает в хроническую).

Наиболее полную картину наличия или отсутствия невротических расстройств можно представить с помощью клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний В.Д. Менделевича и К.К. Яхина [6]. Анкета была создана на основе клинических симптомов неврозов и состоит из 68 вопросов, расположенных в порядке убывания их информативности. Среди симптомов, характеризующих невротические состояния, выделяются болезненные признаки, которые с большей частотой встречаются у людей, страдающих неврозом. Опросник имеет 6 шкал: тревога, невротическая депрессия, астения, истерическая реакция, obsессивно-фобические расстройства, вегетативные расстройства, что позволяет оценить качественное своеобразие невротической симптоматики, дает возможность выявить ведущие и их сочетания среди множества симптомов.

Принцип первичной профилактики любого заболевания означает устранение факторов, способствующих его возникновению, точно так же, как успешное лечение любого заболевания невозможно без устранения его причины (такой подход называется этиотропным). К сожалению, приходится констатировать, что все более ускоряющийся темп жизни в современном обществе, физические и психологические нагрузки, не учитывающие физиологические особенности организма, увеличение в популяции удельного веса так называемой «отягощенной» соматической патологией наследственности, все это переводит задачу первичной профилактики психосоматозов в разряд трудновыполнимых. В то же время стандарт лечения заболеваний, причина которых кроется в психотравмирующем воздействии, должен включать психокоррекционные мероприятия.

Нет сомнений в том, что своевременное выявление специфических психологических особенностей у работников сферы продаж («преморбидные черты личности») с последующим психотерапевтическим воздействием на индивидуальные психотипологические черты прервало бы формирование «рокового круга», когда болезнь оказывает патологическое влияние на черты личности, а сформированные личностные особенности, в свою очередь, усугубляют течение болезни.

Вывод: Работа по нивелированию индивидуальных факторов риска у работников сферы продаж, психокоррекция доступными и известными методами существующих функциональных состояний (т. е. вторичная профилактика). Поэтому, очень актуально включить курс «Психосоматология и методы психокоррекции» в программы повышения квалификации для сотрудников, работающих в сфере продаж.

Литература

1. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. Полный справочник / Ю.Ю. Елисеев. – Москва: АСТ, 2018. – 608 с.
2. Кулаков С.А. Основы психосоматики. / С.А. Кулаков. – Санкт–Петербург: Речь, 2013. – 293 с.
3. Малкина–Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина–Пых. – Москва: Эксмо, 2015. – 992 с.
4. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В.Д. Менделевич. – Москва: МЕДпресс, 2011. – 432 с.
5. Парцерняк С.А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. / С.А. Парцерняк. – Санкт–Петербург: А.В.К., 2012. – 382 с.
6. Смулевич А.Б. Психосоматические расстройства (клиника, терапия, организация медицинской помощи) / А.Б. Смулевич // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2000. – № 2. – С. 35–40.

7. Тухтарова И.В., Биктимиров Т.З. Соматопсихология: учебно-методическое пособие по курсу «Соматопсихология». / И.В. Тухтарова, Т.З. Биктимиров. – Ульяновск: УлГУ, 2015. – 134 с.

8. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. / З. Фрейд. – Москва: Азбука–классика, 2016. – 480 с.

Автор – **Лесная Надежда Владимировна**, г. Обнинск, Тольяттинский Государственный Университет, студентка 2 курса, skazka.o.more@gmail.com.

ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТСКО – РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВОМ ШИЗОФРЕНИЧЕСКОГО СПЕКТРА

PECULIARITIES OF PERSONALITY CHARACTERISTICS AND THE “PEREZHIVANIE” ‘EXPERIENCING’ OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS OF ADOLESCENTS WITH SCHIZOPHRENIC SPECTRUM DISORDER

Максимова Д.В., Фахрутдинова Л.Р.

Maksimova D.V., Fakhrutdinova L.R.

Аннотация. Статья посвящена проблеме влияния детско-родительских отношений на личность подростков с расстройствами шизофренического спектра. Для изучения характеристик личности подростков были применены тест акцентуаций характера А.С. Прутченкова, А.А. Сиялова, для исследования детско – родительских отношений использовались методика «Опросник переживания ТЭК семейных отношений» Л.Р. Фахрутдиновой. Можно отметить невыраженность, стертость акцентуированных черт характера подростков. Характеристики переживания показывают деструктивный характер переживания детско-родительских отношений подростками с расстройством шизофренического спектра.

Ключевые слова: переживание, детско-родительские отношения, подростки, личность, расстройства шизофренического спектра.

Annotation. The article is devoted to the problem of the influence of parent-child relations on the personality of adolescents with schizophrenia spectrum disorders. To study the personality characteristics of adolescents, the character accentuation test of A.S. Prutchenkova, A.A. Siyalov, for the study of child-parent relationships, the methodology “Questionnaire for experiencing the TEC of family relations” by L.R. Fakhrutdinova, was used. It is possible to note the lack of expression, the

obliteration of the accentuated character traits of adolescents. The characteristics of the “perezhivanie” ‘experiencing’ show the destructive nature of the experience of parent-child relationships by adolescents with schizophrenia spectrum disorder.

Keywords: the “perezhivanie” ‘experiencing’, parent-child relationship, adolescents, personality, schizophrenia spectrum disorders.

Актуальность исследования. Согласно данным на 2019 г. Национального медицинского Исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского у 488,5 тысячи россиян была диагностирована шизофрения. На данный момент на долю детской шизофрении, в категорию которой включены детский и подростковый возраста, приходится порядка 11 детей в возрасте от 8 до 17 лет на 100 тысяч выявленных случаев в год с последующей госпитализацией, что ставит данное психическое расстройство на 6 место по количеству заболеваемости психическими расстройствами и нарушениями поведения у детей и подростков в России, число которых возрастает с каждым годом.

В предложенном исследовании рассматривается подростковый возраст как самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности, которое сопровождается фундаментальными изменениями как физиологического, так и психического плана, сопровождающейся пиком эмоциональной неустойчивости. Совокупность физических, гормональных, интеллектуальных изменений, изменений в личностной сфере, сопровождающих период подросткового возраста, могут являться провоцирующими факторами для развития психических расстройств в том числе расстройств шизофренического спектра тем самым обостряя межличностные отношения внутри семейной системы, в частности, в детско-родительской подсистеме [1, 3].

В связи с данным положением симптомокомплекса расстройств шизофренического спектра и детской шизофрении у подростков с учетом полифакторности этиопатогенеза психических расстройств по Холмогоровой А.Б., а также Рычковой О.В., в данной работе рассмотрены детско-родительские отношения в семье подростка как социального домена во взаимосвязи с личностными характеристиками подростка – личностного домена, который раскрывается в анализе испытуемых подростков при выявлении преморбидного фона, а именно конституциональной предрасположенности в виде выраженных черт характера, которые в свою очередь определяются как акцентуированные; а также в исследовании подростков с расстройством шизофренического спектра фиксируются ранее выявленные случаи черепно-мозговых травм, тяжелых интоксикаций нейротропными ядами и мозговых инфекций, если таковые приведены в анамнезе диагностированных, что является собой биологический домен

в системе взаимосвязанных факторов биопсихосоциальной модели в манифестации заболевания или его рецидивирующего случая [2, 6, 7].

Через характеристики переживания нами рассматривается внутренний план социальной ситуации развития подростка в семейных отношениях, позволяющих поределить влияние семейных отношений на характеристики личности подростков с расстройствами шизофренического спектра [5].

Проблемой темы исследования является недостаточность изученности взаимосвязи характеристик личности и переживания детско-родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.

Цель исследования – изучить взаимосвязи характеристик личности и переживания детско-родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.

Объектом исследования является переживание семейных отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.

Предметом изучения является взаимосвязи характеристик личности и переживания детско-родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.

Гипотеза исследования: предполагается, что существуют взаимосвязи характеристик личности и переживаний детско-родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.

Испытуемые: в исследовании принимали участие 42 подростка возрастной группы от 13 до 18 лет (мужского и женского пола) с диагностированными психическими расстройствами как: параноидная шизофрения (параноидная шизофрения с приступообразно-прогредиентным течением), гебефреническая шизофрения (деорганизованная шизофрения), постшизофреническая депрессия, шизотипическое расстройство (псевдоневротическая/неврозоподобная шизофрения); а так же 42 родителя (матери и законные опекуны) диагностированной группы подростков в возрасте от 34 до 53 лет.

Методы исследования:

– для изучения характеристик личности подростков были применены тест акцентуаций характера «Чертова дюжина» А.С. Прутченкова, А.А. Сиялова, включающий шкалы акцентуаций характера: параноик, эпилептоид, гипертим, истероид, шизоид, психастеноид, сензитив, гипотим, конформный тип, неустойчивый тип, астеник, лабильный тип, циклоид [4];

– для изучения детско-родительских отношений использовались методика «Опросник переживания ИЭПВ семейных отношений» Л.Р. Фахрутдиновой, включающий шкалы, определяющие энергетические, пространственные, информационные характеристики переживания [5].

Результаты исследования

Рассмотрим средние показатели акцентуаций характера подростков с расстройствами шизофренического спектра (рис. 1).

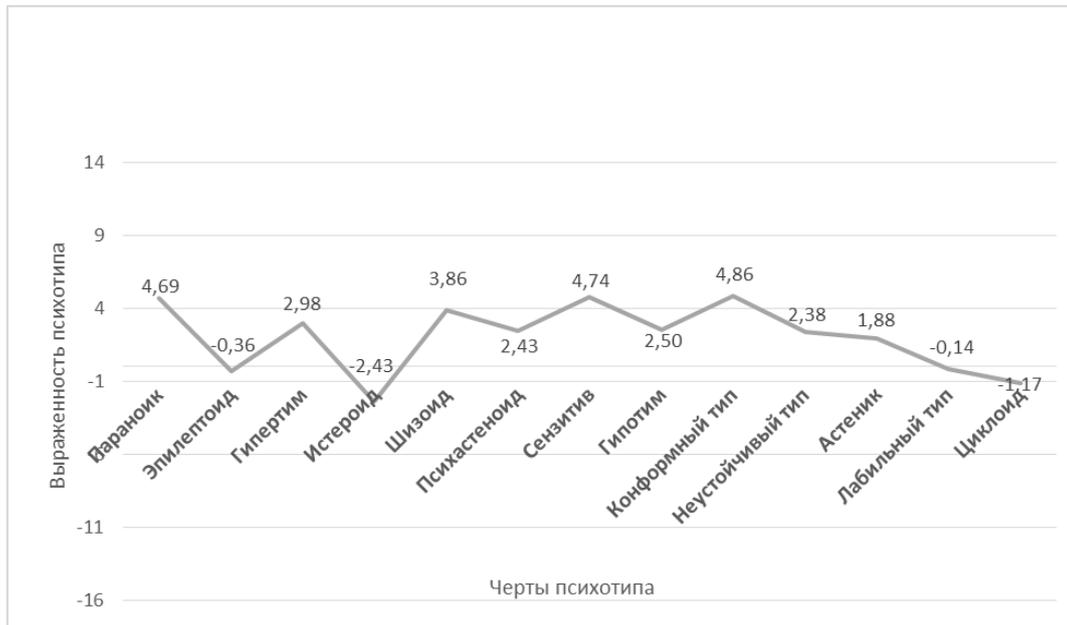


Рис. 1. Средние значения показателей акцентуаций характера согласно тесту А.С. Прутченко, А.А. Сялова

Из рисунка 1 видно, что показатели акцентуированных черт характера подростков с расстройствами шизофренического спектра находятся в гармоничной норме. Можно отметить их невыраженность, и даже стертость. Характер словно обезличен, все показатели практически находятся в диапазоне от +4 до -4, что свидетельствует о невыраженности личности данных подростков.

Рассмотрим средние значения показателей переживания детско-родительских отношений родителей подростков с расстройствами шизофренического спектра: «Энергетическая характеристика» (3,29 баллов), «Пространственная характеристика» (2,62 балла), «Временная характеристика» (3,26 баллов), «Информационная характеристика» (2,71 балла). Характеристики переживания показывают деструктивный характер переживания детско-родительских отношений подростками с расстройством шизофренического спектра. Характеристики пространственной характеристики показывают отстраненность родителей от детско-родительских отношений, что подтверждает исследования шизофреногенных семей в научных исследованиях научной группы Грегори Бейтсона (школа Пало-Альто), раскрывших холодный, отчужденный тип взаимодействия родителей и детей с расстройствами шизофренического спектра. Низкие показатели информационной характеристики показывают слабый развивающий потенциал детско-родительских отношений для роди-

телей в шизофреногенных семьях, что свидетельствует об отстранённости родителей от детско-родительских отношений, ригидности, невосприимчивости к изменениям в детско-родительской семейной подсистеме [7].

Выводы. Показатели акцентуированных черт характера подростков с расстройствами шизофренического спектра находятся в гармоничной норме. Можно отметить их невыраженность, и даже стертость. Характеристики переживания показывают деструктивный характер переживания детско-родительских отношений подростками с расстройством шизофренического спектра. Они сопровождаются негативной модальностью переживания как целого, а также негативными эмоциональными реакциями и негативными телесными самоощущениями) тяжесть дыхания, сухость во рту). Таким образом, детско-родительские отношения могут быть причиной, поддерживать и утяжелять психическое расстройство подростков с выявленными наращениями шизофренического спектра.

Литература

1. Наджаров Р.Я., Смулевич А.Б. Клинические проявления шизофрении. Формы течения / Р.Я. Наджаров, А.Б. Смулевич // под ред. А.В. Снежневского. – М.: Медицина, 1983. – Т. 1. – 480 с.
2. Смулевич А.Б. Малопрогрессирующая шизофрения и пограничные состояния / А.Б. Смулевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2009. – С. 256.
3. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология личности: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Ростов н/Д.: Феникс, – 575 с.
4. Прутченков А.С., Сиялов А.А. Эй ты, параноик! (О психотипах личности, о диагностике акцентуаций характера детей и педагогической помощи им) / А.С. Прутченков, А.А. Сиялов – М.: Изд-во «Новая школа», 1994. – 64 с.
5. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека / Л.Р. Фахрутдинова. Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.
6. Чумаченко А.А. Проявления психопатологического диатеза у больных эндогенными психическими расстройствами / А.А. Чумаченко // Автореферат дисс. ... канд. мед. наук. – СПб, 2003. – 23 с.
7. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи // Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. Питер, 2008. – 672 с.
8. Boulby J. The Nature of the Child's tie to his mother. *Int.J. Psychoanal* / J. Boulby. – 1958 – P. 350–373.

Авторы: **Максимова Д.В.**, студентка 3 курса ИПО КФУ, arlantica21@mail.ru.

Фахрутдинова Л.Р., профессор кафедры общей психологии ИПО КФУ, liliarf@mail.ru.

ФУНКЦИЯ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНО-НОРМАТИВНОГО ОБЩЕСТВА

THE FUNCTION OF ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS UNDER THE CONDITIONS OF A SOCIO-NORMATIVE SOCIETY

Малахова С.И.

Malakhova S.I.

Аннотация. В статье обсуждается проблема описания феномена измененных состояний сознания (ИСС). Рассмотрение ИСС в качестве проводящих путей для многочисленных форм выражения эмоций и переживаний человека в условиях социально-нормативного общества позволяет выявить их адаптивную биологическую, психологическую и социальную функцию. На примере йоги рассматривается техника для стимулирования и возникновения ИСС.

Ключевые слова: измененные состояния сознания, социальная адаптация, коллективные практики, культурные различия, йога.

Abstract. The article discusses the problem of describing the phenomenon of altered states of consciousness (ASC). Consideration of ASCs as pathways for numerous forms of expression of emotions and experiences of a person in a socially formatted society allows us to identify their adaptive biological, psychological and social function. On the example of yoga, a technique for stimulating and generating ASC is considered.

Keywords: altered states of consciousness, social adaptation, collective practices, cultural differences, yoga.

Для каждого человека нормальное состояние сознания определяется в первую очередь состоянием бодрствования. Если говорить об измененном состоянии сознания (ИСС), то это не только количественные изменения, связанные с разной степенью фокусировки внимания, количества визуальных образов, их четкости или размытости, но в первую очередь, это качественные изменения функционирования всей ментальной сферы, аналогов которых нет в нормальном состоянии. Наличие пограничных случаев, в которых человек не может достаточно четко отличить свое состояние от нормального, не отрицает существования переживаний с качественными изменениями в работе ментальных процессов. Разные культуры отличаются пониманием, использованием и отношением к ИСС, создавая для адекватного обсуждения ИСС свои понятия и оттенки значений, которые невозможно перевести на другие языки. Например, на санскрите существует около 20 существительных, которые переводятся на ан-

грийский язык как «сознание» или «ум» [5]. Наличие в западной культуре общепринятых терминов, обозначающих ИСС, таких как транс, гипноз, сон, экстаз не дают полного и понятного объяснения этим феноменам.

Несмотря на различия в проявлении ИСС, многие авторы выделяют сходные черты, позволяющие рассматривать их как единый феномен: 1) изменения в мышлении, связанные с нарушением концентрации внимания, памяти и суждений; нарушается способность тестирования реальности, стираются различия между причиной и следствием, снижается способность к рефлексии; 2) нарушается чувство времени и восприятие хронологии событий, возникает субъективное чувство безвременья; 3) происходит потеря контроля над действительностью и потеря самоконтроля; 4) ослабление сознательного контроля приводит к изменениям в выражении эмоций: от возникновения вспышек более примитивных и интенсивных эмоций, не проявляющихся в нормальном состоянии, до крайних эмоциональных состояний (от экстаза до глубокого страха и депрессии); 5) происходят многообразные искажения образа тела, вплоть до разделения души и тела, размывание границ между собой и другими, миром и вселенной; 6) наблюдаются искажения восприятия, включая галлюцинации и иллюзии, связанные с культурными, групповыми, индивидуальными и нейрофизиологическими факторами; возможно появление синестезии, при которых одни формы ощущений переводятся в другие (например ощущение вкуса перцептивного образа или визуальное восприятие звука); 7) наблюдаются изменения смысла и значения, связанные со склонностью вкладывать повышенный смысл и значения в субъективные переживания, размышления, восприятия; 8) чувство невыразимости, возникающее с невозможностью передачи природы или сущности опыта тому, кто не испытывал подобных переживаний; 9) чувство возрождения, возникающее после выхода из состояния глубокого изменения сознания, связанное с переживанием нового чувства надежды, возрождения или перерождения [5].

Широкое распространение ИСС в человеческом обществе является свидетельством значимости биологических, психологических и социальных функций, которые они выполняют. Массовое распространение и использование творческих и эстетических переживаний, мистических и одержимых состояний связано с удовлетворением потребностей, как отдельного человека, так и общества в целом. ИСС можно рассматривать в качестве проводящих путей для многочисленных форм выражения эмоций и переживаний человека в условиях социально-форматированного общества. Проводящие пути в виде ИСС позволяют человеку преступить границы логики и формализма, выразить подавленные потребности и желания в социально санкционированной и конструктивной форме. ИСС позволяют получить новое знание или опыт, сбросить психическое

напряжение или освободиться от конфликта, не подвергая опасности себя и свое окружение, чтобы более адекватно и продуктивно функционировать в социуме.

Исторические факты свидетельствуют о том, что стимулирование ИСС играет важную роль в разнообразных исцеляющих действиях и практиках, начиная от шаманских и религиозных и заканчивая гипнотическими и психотерапевтическими воздействиями. Особая роль отводится изменениям в сознании, связанным с неспецифическими эффектами ИСС, которые направлены на поддержание психического равновесия и здоровья. Например, состояние сна выполняет важную биологическую и психологическую функцию и традиционно считается великим целителем. Стремление людей вызвать состояние ИСС связано с попытками получить новое знание, новый опыт или источник вдохновения. Религиозный экстаз, одержимость духами, интенсивные эстетические переживания, когда человек захвачен произведением искусства, музыкой или величественной сценой расширяют эмоциональный опыт и служат источником творческого вдохновения. Внезапное озарение, творческий инсайт, разрешение сложных проблем, которые происходят с людьми при погружении в ИСС, таких как транс, сон, дремота, наркотическая интоксикация, медитация являются примерами обогащения опытом в разных сферах жизни общества. ИСС возникающие в группе и обществе позволяют увеличивать групповую сплоченность и идентификацию, помогают участникам осуществлять некий контроль над неизвестным, получить временное освобождение от ответственности за свои действия и высказывания, что в итоге приводит к снижению напряжения, возникновению чувства защищенности и уверенности, вытесняя безнадежность и отчаяние. Существование таких коллективных практик является ярким примером создания обществом моделей редукции стресса, фрустрации и одиночества через групповые акции.

Наблюдения исследователей за различными ИСС, переживаемыми людьми в разных культурах, приводят к выводу, что существуют обязательные условия, способствующие их возникновению, которые с функциональной точки зрения являются общими путями для адаптивных и неадаптивных форм выражения человеческих состояний. Восточные цивилизации разработали сложные техники для стимулирования и возникновения ИСС, например, йога, дзен, цыгун. Йога является системой осознанного и гармоничного самосовершенствования человека, его тела и психики. Как и всякая продуманная система, йога берёт начало с простых вещей, доступных человеку с любой физической подготовкой. Она сочетает в себе силовые нагрузки с аэробными, работу для мышц и для духа, помогая обрести душевное равновесие, научиться радоваться каждому мгновению жизни. У лиц, систематически занимающихся йогой более

10 лет, показатели самочувствия, активности и настроения имеют стабильно высокие значения вне тренировочного процесса [1, 2]. Открытие основных положений йоги для широкой западной общественности состоялось в конце XIX в. На 1960–1970-е годы приходится необычайный рост популярности йоги и ее оздоровительных практик. Влияние восточной традиции заметно в творчестве ряда известных западных ученых (К.Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу), внесших вклад в разработку концепции здоровой личности. Йога имеет много направлений, среди которых наиболее популярны раджа-йога и хатха-йога. Раджа-йога («царская йога») считается высшей йогой по управлению физическим и психическим состоянием человека и состоит из восьми ступеней совершенствования: яма, нияма, асаны, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Первая ступень раджа-йоги – яма, или ограничение, предполагает соблюдение нравственных предписаний: непричинение окружающим вреда, правдивость в мыслях, словах и делах, неприсвоение чужого, умеренность во всем. Вторая ступень – нияма, или соблюдение, состоит из очищения, изучения священных текстов. Асаны это упражнения для совершенствования тела. Пранаяма – упражнения по регулированию дыхания. Пратьяхара это отвлечение чувств от их объектов, для того, чтобы успокоить психику и подготовиться к дхаране или сосредоточению. Дхарана ведет к дхьяне, или медитации, через которую возможно достижение сверхсознания – самадхи. Хатха-йога («йога усилия»), йога физической дисциплины, направленная на оздоровление организма человека, его психофизическое совершенствование, пробуждение и развитие в нем жизненных сил с целью создания совершенного тела. Среди средств хатха-йоги выделяют асаны и пранаямы, необходимые в практике тренировки концентрации внимания. Асаны это физические упражнения, в которых определенное положение тела удерживается в течение некоторого времени. Они тонизируют внутренние органы, усиливают кровообращение и предназначены для физического совершенствования. Под пранаямой в йоге понимается система тренировки по регуляции дыхания и повышению энергетических возможностей человека. Пранаяма («управление дыханием») – слово санскритского происхождения: «прана» – дыхание, как внешнее проявление жизненной силы, «аяма» – расширение. Пранаяма включает дыхательные упражнения, которые выполняются отдельно или в сочетании с асанами. Дыхательные упражнения или пранаямы способствуют повышению уровня функциональных возможностей дыхательной системы, мобилизации ее резервов. Произвольная регуляция различных дыхательных упражнений приводит к увеличению показателей жизненной емкости легких, силы дыхательных мышц, мощности вдоха и выдоха, длительности задержки дыхания и переносимости гипоксемических изменений. Дыхательные упражнения влияют на содержание двуокиси углерода

в крови и способствуют изменению сознания химическим путем [3]. Инструкция к переживанию созерцательной медитации в йоге прописывает избавиться от интеллектуального мусора и сфокусировать внимание на объекте медитации. Эта активная фаза созерцания, требующая концентрации внимания на определенных объектах, идеях, физических движениях или дыхательных упражнениях, рекомендуется в качестве помощи для отвлечения внимания от его обычных каналов и собирания его в монотонном фокусе. За активной фазой созерцательной медитации следует стадия полного созерцания, когда практикующий оказывается захваченным процессом, который теперь становится произвольным и не требующим никаких усилий. В йоге есть подробные инструкции, позволяющие подбирать объекты для созерцания, правильные позы и дыхание, чтобы создать оптимальные условия концентрации внимания для медитации. Таким образом, йога представляет собой строго определенную систему теоретических и практически знаний. Она не только исследует, но и показывает путь перехода сознания человека из обыденного состояния на более высокие его уровни, которые с большей достоверностью отражают внешний и внутренний мир человека. Более высокие уровни сознания несут не только новые и более достоверные знания, но и большие силы и энергию, что благоприятно сказывается на психосоматическом здоровье человека [4].

Нормальное состояние сознания для каждого человека является адаптивной формой существования в рамках определенной культуры и социальной среды. Выделяются его различные количественные и качественные характеристики, сходства и отличия в разных культурах. Однако почему мы косвенно предполагаем, что все вокруг думают и переживают примерно также как это свойственно нам. Более широкий подход к рассмотрению этого вопроса позволяет признать наличие в жизни и социальном функционировании человека разные состояния сознания и тот факт, что разные культуры и цивилизации по-разному понимают и используют измененные состояния сознания. Серьезный интерес и рост исследований ИСС в психологии позволит не только получить больше знаний об их природе и последствиях, но и сместить акценты в отношении понимания феномена сознания.

Литература

1. Иванов В.Д., Волосникова Е.С. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В.Д. Иванов, Е.С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 3. – С. 87–92.

2. Корнеенков С.С. Психология йоги: ступени йоги и уровни сознания человека / С.С. Корнеенков // Общая психология. – 2012. – № 11. – С. 37–54.

3. Мудриевская Е.В. Особенности методики гимнастики с элементами йоги: монография / Е.В. Мудриевская. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 148 с.

4. Никифоров Г.С. Восточная традиция и западная психология здоровья / Г.С. Никифоров // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2015. – Сер. 16. – Вып. 1. – С. 7–17.

5. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Ч. Тарт. – М: Изд-во Эксмо, 2003. – 288 с.

Автор – **Малахова Светлана Игоревна**, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, преподаватель кафедры общей психологии, кандидат психологических наук, smalakchova@mail.ru.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ТЕОРИЯ УРОВНЕВОГО ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ Н.А. БЕРНШТЕЙНА

MENTAL STATES AND THEORY OF LEVEL CONSTRUCTION OF MOVEMENTS BY N.A. BERNSTEIN

Мамина Т.М., Карпинская В.Ю.

Mamina T.M., Karpinskaia V.J.

Аннотация. Мы применили физиологическую теорию уровневой организации движений Н.А. Бернштейна при работе с детьми в психологическом консультировании. Основываясь на этой теории, мы попытались в данной работе провести анализ недоразвития психомоторики детей, соотнести их с различными проявлениями психических состояний и дать ряд способов регуляции этих состояний в применении теории уровневого построения движений Н.А. Бернштейна. Нами предложены принципы и методы психологического консультирования, отличные от традиционных подходов.

Ключевые слова: психомоторика, уровневое построение движений, психическое состояние, психологическое консультирование.

Abstract. We applied the physiological theory of the level organization of movements by N. A. Bernshtein when working with children in psychological counseling. Based on this theory, we tried in this work to analyze the underdevelopment of the psychomotor skills of children, correlate them with various manifestations of mental states and give a number of ways to regulate these states in the application of the theory of level construction of movements by N.A. Bernstein. We have proposed principles and methods of psychological counseling that differ from traditional approaches.

Keywords: psychomotor, level construction of movements, mental state, psychological counseling.

Проблема управления собственным психическим, физическим, функциональным состоянием является одной из актуальных проблем в психологии, психотерапии, медицине и т. д. До сих пор остаются нерешенными такие вопросы: что обуславливает управление эмоциональными реакциями, поведенческими проявлениями на уровне физиологии, психомоторики, психических процессов? С чего начинается оптимизация процессов после взаимодействия с фрустрирующими ситуациями? и т. д. Данным вопросам посвящено много научно-исследовательских работ, тем не менее, нет единства взглядов на решение данной проблемы.

Состояние человека понимается как сложное, целостное, полифункциональное и полиструктурное явление [5]. Оно охватывает огромный спектр процессов, происходящих в организме от условнорефлекторной деятельности человека до метапознания и творческого воображения [1, 2, 4]. Все это обуславливает глубокую индивидуализацию поведения при столкновении с проблемой или трудностью.

В.А. Ганзеном [5] была представлена единая структура психических состояний, где самый нижний, физиологический, уровень иерархической подструктуры включает нейрофизиологические характеристики, морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций, психофизиологический уровень – вегетативные реакции, изменения психомоторики, сенсорики; психологический уровень – изменения психических функций настроения человека.

Всякий организм – это система, способная к саморазвитию и управлению как внутренними взаимосвязями между органами и функциями, так и соотношениями с факторами среды [1]. Мыслители периода «классического» механицизма в физиологии рассматривали организм как пассивную систему, отвечающую на внешние стимулы и приспособляющуюся к условиям среды. Однако, в современной психологии взгляд на восприятие и действие претерпел существенные изменения. Человек не просто реагирует на воспринимаемые им объекты и явления, он активно конструирует действительность, а движения и действия рассматриваются не как ответы на стимуляцию, а как то, что определяет, как стимуляция будет воспринята [7, 8]. Формирование психического состояния начинается с познания себя, других и окружающей действительности. Информация, которую мы воспринимаем, постоянно преобразуется и достраивается нами, вводятся новые неподвластные осознанию нашими органами чувств элементы [2, 6, 7, 8]. Нельзя увидеть стимуляцию рецепторов сетчатки, почувствовать механическую стимуляцию рецепторов кожи, услышать стимуляцию волосковых клеток внутреннего уха, почувствовать химическую стимуля-

цию рецепторов носовой перегородки [6]. Мы выстраиваем гипотезы, предположения относительно того, что воспринимаем [3].

У. Джеймс [3, 4], одним из первых обратил внимание на избирательную работу сознания по отношению к поступающей информации. Он сформулировал закон диссоциации образа при изменении сопровождающих элементов: сознание выделяет в предъявленном объекте в первую очередь те его качества, которые отличают данный объект от подобных, сопровождающих его предъявление; повторные предъявления того же объекта вместе с новыми объектами постепенно ведут к полному обособлению в сознании данного объекта. Этот закон хорошо поясняет следующий пример: «Если мы увидели в первый раз красный шар из слоновой кости, который тотчас же был унесен, то в нас остается представление этого шара, в котором все его свойства сливаются в нераздельное целое. Пусть вслед за этим перед нашими глазами предстанет белый шар, и тогда – только тогда, а не раньше – в силу контраста на первый план в нашем сознании выступит один из атрибутов шара – цвет. Таким образом, процесс понимания значения есть всегда выбор одного значения из многих возможных.

В условиях, где определенность образуется за счет выстраивания предположений относительно окружающей действительности, неизбежно могут возникать ситуации, при которых выдвинутые гипотезы не находят своего подтверждения. Эти ситуации очевидно сопровождаются эмоциональными реакциями разной продолжительности и интенсивности, при этом имеющими негативную окраску. Это можно описать как разочарование, гнев, стресс, фрустрацию. Состояние фрустрации (от англ. Frustration – неудача, крушение) возникает при неудачах в осуществлении целей или намерений. Это и разочарование, и смущение, и растерянность, и отчаяние. Непосредственным поводом многих психогенных заболеваний является фрустрация. За неудачей может последовать состояние неуверенности, которое тем ярче, чем отчетливее в отношении к себе выражено чувством собственной неполноценности [5].

В современной психологии процесс познания немислим без движений и действий, это часть процесса познания. Н.А. Бернштейн [1] рассматривал организм, как созданную в процессе эволюции активную целеустремленную систему, в которой восприятие и действия объединяются в единую систему взаимных преобразований.

Заслуги Н.А. Берштейна трудно переоценить, в настоящее время существуют попытки расширить теоретические обобщения его теории до описания функциональной структуры интеллекта [1, 2, 6] и т. д. В нашей практической работе мы используем теорию уровневой организации движений Н.А. Бернштейна при работе с детьми и взрослыми в психологическом консультирова-

нии [3]. В свете уровневой теории организации движений оказалось возможным вычленил недоразвития согласованной деятельности отдельных церебральных систем и соотнести их с тем психическим состоянием, которое переживал клиент в данный период жизни. В описании физиологии активности Н.А. Бернштейн не только обосновал представление о построении двигательного акта, но и подробно описал уровневую природу его регуляции. Выделенным церебральным уровням построения движений Н.А. Бернштейн дал условные названия по первым буквам латинского алфавита с учетом морфофизиологической характеристики уровня.

Основываясь на этой теории, мы попытались в данной работе провести анализ недоразвития психомоторики детей, соотнести с различными проявлениями психических состояний и дать ряд способов регуляции этих состояний в применении теории уровневого построения движений Н.А. Бернштейна. Нами предложены принципы психологического консультирования, отличные от традиционных подходов. Психологическая работа должна быть индивидуализирована и учитывать структуру уровневых нарушений и психологического состояния.

При недоразвитии уровня В, часто можно наблюдать нарушения в сфере потребностей и интересов клиента, что в свою очередь может приводить и к снижению принятия ответственности за то, что происходит в жизни клиента. С одной стороны, мы можем наблюдать неуверенность в поведении при взаимодействии с окружением, с другой стороны, уязвимость, которая провоцирует порой на агрессивное поведение. Работа с такими клиентами, как правило, начинается с проработки проприоцептивной афферентации с включением всех упражнений и игр, где необходимо ощущать собственное тело, находить опору под ногами, чувствовать изменения, происходящие внутри организма (хождение по неровной и неустойчивой поверхности, пролезания, ползание, качание, используя разные степени свободы снаряда, ритмика).

При недоразвитии уровня С, в большинстве случаев выделяются проблемы границ (телесных, социальных). В психомоторном плане можно наблюдать неуклюжесть, особенно при взаимодействии с пространством, в социальном: трудности вхождения в контакт (чрезмерная навязчивость или стеснительность). При работе с такими клиентами, особое внимание уделяется работе с границами предметного поля и пространства с включением зрительной афферентации.

При недоразвитии уровня D, E, (может наблюдаться и у здоровых людей (жалобы на плохое внимание, память, ориентирование в местности, взаимодействие с бытовыми предметами)) особое внимание уделяется в осознании

и осмыслении абстрактных понятий через введение классов и категорий, контрастов и противопоставлений.

Вся работа проводится в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы». Использование подвешенного оборудования и снарядов разной текстуры и формы, позволяет сделать психологическую работу более продуктивной. Мы исходим из того, что тренировка движения состоит не в стандартизации «команд», не в научении «командам», а в научении каждый раз быстро отыскивать «команду», которая в условиях именно этого движения приведет к нужному двигательному результату. Нет однозначного соответствия между результатом движения и «командами», посылаемыми мозгом к мышцам. Есть однозначное соответствие между результатом движения и «образом потребного будущего», закодированном в нервной системе [1]. Такой подход обеспечивает принятие и понимание ответственности за происходящее в жизни клиента, к систематизации и структурированию разных процессов в жизнедеятельности человека, а также к эффективному поиску личностного смысла.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.: Книга по требованию, 2012. – 492 с.
2. Величковский Б.М. Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 т. Том 2: учебник для вузов / Б.М. Величковский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 386 с.
3. Мамина Т.М., Карпинская В.Ю. Психологическая консультация в сенсорно-динамическом зале Дом Совы. Первая всероссийская конференция «Сенсомоторная интеграция: теория и практика»: сборник тезисов / Т.М. Мамина, В.Ю. Карпинская. – СПб. Нестор История, 2021. – С. 38–41.
4. Сергиенко Е.А. Революция в когнитивной психологии развития / Е.А. Сергиенко // Российский психологический журнал. – 2005. – № 2. – С. 44–60.
5. Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 512 с.
6. Фаликман М.В., Печенкова Е.В. Принципы физиологии активности Н.А. Бернштейна в психологии восприятия и внимания: проблемы и перспективы / М.В. Фаликман, Е.В. Печенкова // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 4. – С. 48–66.
7. Mulligan Neil W. The Emergent Generation Effect and Hypermnnesia: Influences of Semantic and Nonsemantic Generation Tasks. Neil W. Mulligan // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, And Cognition. –2002. – Vol. 28 (3). – P. 541–554.

8. Oosterwijk S., Kristen A. Lindquist E., Dautoff A.R., Moriguchi Y., Feldman Barretta L. States of mind: Emotions, body feelings, and thoughts share distributed neural networks / S. Oosterwijk, A. Kristen, E. Lindquist, A.R. Dautoff, Y. Moriguchi, L. Feldman Barretta // Neuroimage. – 2012. – Vol. 62 (3). – P. 2110–2128.

Авторы: **Мамина Татьяна Михайловна**, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, старший преподаватель, кандидат психологических наук, ООО «Сова-Нянька», руководитель научно-методического отдела, tm@nannyowl.ru.

Карпинская Валерия Юльевна, г. Санкт-Петербург, Институт мозга человека им. Н.П. Бехтеревой РАН, кандидат психологических наук, ООО «Сова-Нянька», эксперт, karpinskaya78@mail.ru.

ОЦЕНКА РИСКА И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ

ASSESSMENT OF RISK AND HARDINESS AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND HAPPINESS

Маркман И.Ю., Богомаз С.А.

Markman. I.Y., Bogomaz S.A.

Аннотация. В связи с пандемией, изменившей условия жизни людей, стало актуальным изучение психологического здоровья и субъективного счастья. Можно предположить, что жизнестойкость и самоэффективность являются важным личностным ресурсом психологического здоровья и счастья в стрессовой ситуации. В результате корреляционного и факторного анализа мы выявили, что жизнестойкость, самоэффективность при решении проблем и способность к воображению действительно являются важными личностными ресурсами психологического здоровья и счастья, а принятие неопределенности и уязвимость к эмоциональному стрессу обуславливают общую подверженность стрессу.

Ключевые слова: благополучие, здоровье, счастье, жизнестойкость, интеллектуальная оценка риска

Abstract. In connection with the pandemic that has changed people's living conditions, the study of psychological health and subjective happiness has become relevant. It can be assumed that hardiness and problem solving self-efficacy are an important personal resources for psychological health and happiness in a stressful sit-

uation. As a result of correlation and factor analysis, we have revealed that hardiness, problem solving self-efficacy and imaginative capability are really important personal resources of psychological health and happiness, and negative attitude toward uncertainty and emotional stress vulnerability cause a general susceptibility to stress.

Keywords: well-being, health, happiness, hardiness, intellectual risk assessment.

В ноябре 2021 года нами было подготовлено интернет-тестирование на платформе <https://docs.google.com/>, а также была создана электронная база данных, в которую вошли психологические параметры респондентов. В исследовании приняли участие 114 человек разного возраста старше 18 лет, среднее значение 33,8 лет, стандартное отклонение 11,0; 64,9 % женщин и 35,1 % мужчин. База данных выполнена в виде электронной таблицы (237 КБ) в приложении Microsoft Office Excel и содержит следующую информацию: пол; возраст; уровень образования; специализация; город; организация; формат учебы (работы).

Были использованы следующие методики:

1. Опросник «Спектр психологического здоровья» (MHC-SF)

Субшкалы методики: эмоциональное благополучие, социальное благополучие, психологическое благополучие. Опросник включает 14 утверждений, описывающих различные переживания, частоту которых за прошедший месяц респондентам предлагается оценить по 6-балльной шкале. После процедуры нормализации этих 3 показателей в исходной версии опросника вычислялся Индекс психологического здоровья [7].

2. Шкала субъективного счастья (Lyubomirsky и Lepper в адаптации

Д.А. Леонтьева). Шкала измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. В исходной версии шкала содержит 4 утверждения, которые респондентам предлагается оценить по 5-балльной шкале [5]. Мы работали с адаптированной шкалой (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин [3]), содержащей 3 утверждения. После процедуры нормализации в исходной версии шкалы вычислялось среднеарифметическое значение показателя субъективное счастье.

3. Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой является

адаптированной версией опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, выделив три сравнительно автономных компонента жизнестойкости: вовлечённость, контроль, принятие риска [2, 6]. Мы работаем с модификацией Е.И. Рассказовой (2021 г.), включающей 12 пунктов [4]. С. Опросник включает 12 утверждений, степень согласия с которыми респондентам предлагается оценить по 4-балльной шкале. После процедуры нормализации этих 3 показателей в исходной версии теста вычислялся индекс Жизнестойкости.

4. Опросник «Шкала интеллектуальной оценки риска» (Subjective Risk Intelligence Scale, ШИОР), в него вошли 4 субшкалы, диагностируемые 21 пунктом, которые оцениваются по 5-балльной шкале. Субшкалы: самооффективность при решении проблем, способность к воображению, принятие неопределенности, уязвимость к эмоциональному стрессу [1].

Для статистической обработки полученных данных применялись описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение, коэффициенты асимметрии и эксцесса, нормальность), корреляционный и факторный анализ с использованием пакета программ Statistica 10.0. Статистические показатели асимметрии и эксцесса по всем шкалам показывают близость к нормальному распределению. Нами был посчитан коэффициент альфа Кронбах (индекс психологического здоровья – 0.927, субъективное счастье – 0.847, жизнестойкость – 0.877, самооффективность при решении проблем – 0.866, способность к воображению – 0.886, принятие неопределенности – 0.867, уязвимость к эмоциональному стрессу – 0.772) .

По результатам корреляционного анализа мы видим, что психологическое здоровье и субъективное счастье в наибольшей степени зависят от жизнестойкости, а также от самооффективности при решении проблем и способности к воображению (табл. 1). Таким образом, мы видим, что жизнестойкость является одним из самых важных личностных ресурсов для психологического здоровья и счастья в стрессовой ситуации. Самооффективность при решении проблем также играет важную роль, так как без самооффективности, которая предполагает самоконтроль, уверенность в себе и своих способностях, чрезвычайно сложно достичь самостоятельности, которая является важным фактором психологического здоровья и счастья взрослого человека. С принятием неопределенности и уязвимостью к эмоциональному стрессу у исследуемых нами показателей наблюдается обратная корреляция.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции исследуемых показателей (N=114)

Показатели	Жизнестойкость	Самооффективность при решении проблем	Способность к воображению	Непринятие неопределенности	Уязвимость к стрессу
Индекс психологического здоровья	r = 0,591	r = 0,433	r = 0,358	r = -0,326	r = -0,304
	p = 0,000	p = 0,000	p = 0,000	p = 0,000	p = 0,001
Субъективное счастье	r = 0,639	r = 0,497	r = 0,370	r = -0,262	r = -0,269
	p = 0,000	p = 0,000	p = 0,000	p = 0,005	p = 0,004

Далее мы оценили исследуемые показатели с помощью факторного анализа. Мы в своих исследованиях стандартно используем критерии анализа: 1) процент дисперсии исходной корреляционной матрицы, 2) число переменных, 3) количество респондентов и 4) критерий «каменистая осыпь» Р. Кеттелла. Была выявлена оптимальная факторная структура, в которую вошли 114 наблюдений с применением метода главных компонент с ротацией факторов «Varimax»; число переменных: 7; количество факторов – 2, которые объясняли 69.8 % дисперсии исходной корреляционной матрицы. В качестве критерия значимости показателя была использована факторная нагрузка более 0.40. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Факторная структура индекса психологического здоровья, субъективного счастья, жизнестойкости и параметров оценки риска (N=114)

Показатели и индексы	Фактор 1	Фактор 2
Способность к воображению	0,868	0,120
Самоэффективность при решении проблем	0,856	-0,191
Субъективное счастье	0,666	-0,371
Индекс психологического здоровья	0,601	-0,429
Жизнестойкость	0,494	-0,713
Уязвимость к эмоциональному стрессу	0,006	0,867
Непринятие неопределенности	-0,167	0,831
Общая дисперсия	2,564	2,322
Доля общей дисперсии	0,366	0,332

В первом факторе сгруппировались показатели: «способность к воображению» (факторная нагрузка 0.868), «самоэффективность при решении проблем» (0.856), «субъективное счастье» (0.666), «индекс психологического здоровья» (0.602) и «жизнестойкость» (0.494). Наибольшую факторную нагрузку получил показатель «способность к воображению». Можно предполагать, что этот фактор следует назвать «когнитивно-личностные ресурсы». В ситуации неопределенности и необходимости принятия решения, чем и характеризуется стрессовая ситуация, человеку нужно иметь возможность вообразить возможные варианты решения и их исходы. Риск предполагает инициативность, обеспечиваемую воображением, так как чтобы проявить инициативу, необходимо иметь образ возможной идеи. Соответственно, воображение является когнитивным ресурсом для преодоления стрессовой ситуации, к которой относится и пандемия. Для человека, не обладающего самоконтролем, уверенностью в се-

бе и своих способностях, чрезвычайно сложно принять самостоятельное решение, поэтому и самоэффективность представляет собой важный личностный ресурс.

Второй фактор, который включил в себя на одном полюсе показатели «уязвимость к эмоциональному стрессу» и «непринятие неопределенности» (факторные нагрузки 0.867 и 0.831, соответственно), а на другом полюсе «жизнестойкость» и «психологическое здоровье» (-0.713 и -0.429, соответственно). Этот фактор можно обозначить «подверженность стрессу». Он связывает уязвимость к эмоциональному стрессу с непринятием неопределенности. Но на другом полюсе находятся жизнестойкость и психологическое здоровье. Таким образом, эмоциональная ранимость и непринятие неопределенности препятствуют жизнестойкости и психологическому здоровью. Результаты факторного анализа кажутся обоснованными.

В результате исследования был доказан основной тезис выдвинутой гипотезы: жизнестойкость и самоэффективность являются важным личностным ресурсом психологического здоровья и счастья в стрессовой ситуации. Был выявлен еще один ресурс – способность к воображению. В результате факторного анализа были выявлены 2 фактора: «когнитивно-личностные ресурсы» и «подверженность стрессу», которые в последствии могут применяться для разработки программ и тренингов стрессоустойчивости.

В условиях пандемии необходимо постоянно оценивать уровень жизнестойкости и составляющих индивидуальной оценки риска, как наиболее важных личностных ресурсов психологического здоровья и счастья в стрессовой ситуации. Исходя из этой гипотезы, авторами предполагается дальнейшее исследование проблемы.

Литература

1. Корнилова Т.В., Павлова Е.М. Шкала интеллектуальной оценки риска и ее связь с готовностью к риску и эмоциональным интеллектом / Т.В. Корнилова, Е.М. Павлова // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 4. – С. 59–78.
2. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 117–142.
4. Bokhan T.G., Galazhinsky E.V., Leontiev D.A., Rasskazova E.I., et al. COVID-19 and subjective well-being: perceived impact, positive psychological re-

sources and protective behaviour / T.G. Bokhan, E.V. Galazhinsky, D.A. Leontiev, E.I. Rasskazova // Psychology. Journal of Higher School of Economics. – 2021. – Vol. 18 (2). – P. 259–275.

5. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation / S. Lyubomirsky, H.S. Lepper // Social Indicators Research. – 1999. – Vol. 46 (2). – P. 137–155.

6. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness / S. Maddi // National Wellness Institute. – 1987. – P. 101–115.

7. Żemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J., Osin E.N., Cieciuch J., Adams B.G. Mental Health Continuum Short Form: The structure and application for cross-cultural studies / M. Żemojtel-Piotrowska, J. Piotrowski, E.N. Osin, J. Cieciuch, B.G. Adams // Journal of Clinical Psychology. – 2018. – Vol. 74. – P. 1034–1052.

Авторы: **Маркман Ирина Юрьевна**, г. Томск, Томский государственный университет, студент 3 курса факультета психологии, ira.markman@gmail.com.

Богомаз Сергей Александрович, г. Томск, Томский государственный университет, профессор, доктор психологических наук, факультет психологии, bogomazsa@mail.ru.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONS AS A STRUCTURAL COMPONENT OF FORECASTING IN PRESCHOOL CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

Минеева Д.А., Ахметзянова А.И.
Mineeva D.A., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития эмоционального предвосхищения результата у детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи. В статье представлены результаты эмпирического исследования, подтверждающие, что дети с ТНР испытывают наибольшие трудности в прогнозировании эмоций в ситуации социального взаимодействия. Большинство детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи часто демонстрировали невозможность дать прогноз эмоций ни самостоятельно, ни с помощью наводящего вопроса, отказывались от ответа. Раскрываются этапы коррекционно-

развивающей работы по развитию способности дошкольников с ТНР к пониманию и предвосхищению эмоциональных состояний окружающих людей в ситуации социального взаимодействия и ситуации будущего.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, предвосхищение эмоций, дети дошкольного возраста, нарушения речи, тяжелые нарушения речи.

Abstract. The article is devoted to the problem of the development of emotional anticipation of the result in preschool children with severe speech disorders. The article presents the results of an empirical study confirming that children with TNR experience the greatest difficulties in predicting emotions in a situation of social interaction. The majority of preschool children with severe speech disorders often demonstrated the inability to predict emotions either independently or with the help of a leading question, refused to answer. The specifics and stages of correctional and developmental work on the development of the ability of preschoolers with TNR to understand and anticipate the emotional states of people around them in a situation of social interaction and the situation of the future are revealed.

Keywords: mental states, emotions, anticipation of emotions, preschool children, speech disorders, severe speech disorders.

Постановка проблемы. Ведущая роль в процессе социально-психологической адаптации детей с нарушениями речи принадлежит способностям предвосхищать события будущего [5]. Трудности предвосхищения исхода ситуации детьми затрудняют процесс взаимодействия с социальным и предметным миром, а также процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми. Степень успешности и эффективности социализации ребенка с нарушениями речи в первую очередь зависит от своевременного формирования социальных эмоций [1]. Навык эмоциональной компетентности является важным диагностическим критерием степени социализации человека в обществе, а дошкольный возраст является сензитивным периодом возникновения эмоционального предвосхищения событий будущего и результатов собственной деятельности, что в свою очередь обуславливает необходимость её исследования не только среди нормативно развивающихся детей дошкольного возраста, но и в условиях нарушенного развития.

У детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи имеются особенности эмоционально-волевой сферы вследствие первичного дефекта в виде нарушения речи, способствующие качественному изменению способности к предвосхищению эмоций. Данное утверждение было доказано эмпирическим исследованием, проведенным нами в 2021 году. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что наибольшую трудность для детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи представляет прогноз эмо-

ций ($M=3,33$ при $Max=16$). Дошкольники с ТНР часто демонстрировали невозможность дать прогноз эмоций, отказывались от ответа. Проведенное исследование показало, что 25 % детей смогли самостоятельно назвать какую-либо эмоцию. 16,67 % дошкольников с тяжелыми нарушениями речи смогли назвать эмоцию только после наводящего вопроса «Что будут чувствовать герои?». Большая часть детей (58,33 %) не смогли назвать ни одной эмоции [2].

Полученные данные подтверждают результаты исследований А.И. Ахметзяновой (2020), П.В. Калюжина (2014), Е.М. Кудряшовой (2006). Авторы отмечают, что у детей с тяжелыми нарушениями речи вследствие речевой патологии затруднено взаимодействие с социальной средой, вследствие чего дети с недоразвитием речи с трудом различают эмоции собеседников и не могут предсказать будущие эмоциональные состояния участников событий [1; 4]. Результаты эмпирического исследования подтверждают необходимость развития эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста с ТНР.

Этапы коррекционной работы. На начальном этапе работы важно обучить ребенка отождествлять эмоции в целом. В ходе данного этапа педагог демонстрирует ребенку дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи изображения главного героя альбома «Прогностические истории», на которых отчетливо выражены такие базовые эмоции, как страх, гнев (злость), радость, печаль (грусть), интерес и удивление [3].

На данном этапе главная задача ребенка дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи состоит в слушании объяснения педагога и изучении демонстрационного материала. При этом специалист называет определенную эмоцию, которую испытывает главный герой, и обращает внимание на невербальные признаки, которые позволяют определить эмоциональное состояние персонажа.

Так, эмоция удивления проявляется в высоко поднятых бровях, при этом глаза расширены (широко открытые веки), а приоткрытый рот имеет округленную форму. Страх определяется по напряженным и широко раскрытым глазам, губы при этом напряженно растянуты, рот может быть открыт, а уголки его оттянуты назад. Эмоцию радости дети могут идентифицировать по приподнятым бровям, прищуренным глазам и приподнятым кверху уголкам губ. Печаль дети дошкольного возраста могут определить по опущенным вниз уголкам рта, брови вытягиваются в прямую линию, глаза слегка сужены, делаются тусклыми. Гнев проявляется в виде нахмуренного выражения глаз, брови сдвигаются у переносицы, ноздри расширены и крылья носа приподняты, губы либо плотно сжаты, либо оттянуты назад, принимая прямоугольную форму и обнажая стиснутые зубы. Наиболее сложной для определения детьми дошкольного возраста

эмоцией является интерес. Эмоция интереса выражает себя несколько иначе, чем остальные эмоции, и проявляется одним-единственным мимическим движением в одной из областей лица – приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ. Далее после изучения базовых эмоций и их критериев проявления специалист приводит ребенку примеры ситуаций, в которых человек может испытывать то или иное эмоциональное состояние.

Второй этап коррекционной работы – дифференциация усвоенных эмоций. На данном этапе инициативу проявляет дошкольник с тяжелыми нарушениями речи, задачей которого является определение эмоции изображенного персонажа, по каким признакам можно её определить, а также в каких жизненных ситуациях герой может её проявить. Для данного этапа работы подбирается новый демонстрационный материал (изображения главного персонажа методики «Прогностические истории») в целях закрепления умения выделять эмоции. Данный вид коррекционно-развивающей работы специалист может проводить несколькими способами:

- ответ на наводящие вопросы педагога;
- введение игровых моментов: достань картинку; определи, какой эмоции не стало;
- самостоятельное рассказывание по картинкам.

Если дошкольник с ТНР не владеет вербальной речью, то коррекционное воздействие строится следующим образом: педагог с помощью наводящих вопросов просит показать или поднять картинку с соответствующей эмоцией главного героя.

Заключительный этап работы отличается от предыдущих по уровню сложности и предъявлению демонстрационного материала. На данном этапе важно обучить ребенка дошкольного возраста с ТНР дифференцировать эмоции не только на примере одного персонажа, но и на эмоциональных состояниях других участников взаимодействия. С этой целью детям предъявляются сюжетные картинки альбома методики «Прогностические истории», посредством анализа которых ребенку нужно отличить эмоции участников ситуации и предположить, вследствие чего или каких событий персонажи их испытывают. Именно данный этап работы подводит ребенка к умению прогнозировать эмоции участников событий, а также эмоционально предвосхищать результаты ситуаций будущего и выдвигать причины, которые приводят к определенным эмоциональным реакциям.

Выводы. Таким образом, полученные результаты эмпирического исследования подтверждают необходимость развития эмоционального компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями ре-

чи. Представленный в статье план коррекционно-развивающей работы с использованием альбома методики «Прогностические истории» способствует последовательному становлению умений эмоционального предвосхищения ситуаций будущего. Разработанная структура коррекционного воздействия по развитию предвосхищения эмоций у дошкольников с ТНР позволит им успешно и эффективно прогнозировать последствия будущих событий, предвосхищать эмоции и чувства участников событий, а также корректировать свое поведение согласно изменяющимся условиям, что благоприятно скажется на социальном развитии и адаптации дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.

Исследование выполнено за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030)

Литература

1. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Прогнозирование дошкольников с ограниченными возможностями здоровья: адаптивный ресурс социализации / А.И. Ахметзянова, Т.В. Артемьева. – Казань: Издательство Каз. ун-та. – 2021. – 212 с.
2. Ахметзянова А.И., Минеева Д.А. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с тяжелыми нарушениями речи / А.И. Ахметзянова, Д.А. Минеева // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 25–26 февраля 2021 г.). – 2021. – Вып. 15. – С. 78–83.
3. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.
4. Калюжин П.В., Сироткина Т.Ю. Психолого-педагогические особенности развития механизма эмоционального предвосхищения результата у дошкольников / П.В. Калюжин, Т.Ю. Сироткина // Методология, теория и практика в современной педагогике, психологии, философии. Материалы III Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 78–95.
5. Мухамедьянова А.Р., Артемьева Т.В. Изучение способности к предвосхищению событий будущего у дошкольников с нарушениями речи / А.Р. Мухамедьянова, Т.В. Артемьева // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика. Материалы III Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 67–71.

Авторы: **Минеева Дарья Алексеевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, mineeva-dasha@bk.ru.

Ахметзянова Анна Ивановна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, заведующий кафедрой психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, aahmetzy@yandex.ru.

РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

PARENTAL STRESS AS A MENTAL STATE: CONTEXTUAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS

Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.
Misiyk Yu.V., Odintsova O.Yu.

Аннотация. Родительский стресс является довольно распространенным психическим состоянием, возникающим в повседневной жизни современной семьи. В исследовании проводится анализ контекстуальных факторов нормативного родительского стресса российских матерей. Выборка составила 143 женщины (N=143), имеющие детей до 18 лет. Методы: опросник «Шкала родительского стресса» («Parental Stress Scale» Berry & Jones, 1995); социально-демографическая анкета. Установлено, что показатели родительского стресса достаточно устойчивы к социально-демографическим характеристикам матери, и зависят от типа занятости женщин.

Ключевые слова: стресс, женщины, родительский стресс, нормативное родительство, материнство.

Abstract. Parental stress is a rather characteristic condition that manifests itself in the daily life of a modern family. The study uses an analysis of the contextual effects of normative stress consumption by Russian mothers. A sample of severe children 143 (N=143), the number of women under 18 years of age. Methods: questionnaire “Parental Stress Scale” Berry & Jones, 1995) author's translation; socio-demographic questionnaire. It was revealed that the indicators of the dynamics of stress are quite stable to the socio-demographic characteristics of matter, and depend on the type of employment of women.

Keywords: stress, women, parenting stress, normative parenthood, motherhood.

Интенсивность переживания стрессов нормативного родительства является важной составляющей изучения психических состояний, поскольку роди-

тельство предполагает значительную умственную и физическую нагрузку, связанную с различными источниками стресса. В современных родительских практиках с очевидной тенденцией к профессионализации родительства отмечается высокая степень участия женщин в жизни детей. При этом подразумевается, что именно матери несут основную ответственность по уходу за ребенком [2], подвергаясь большему риску стресса.

В зарубежной литературе большое значение уделяется анализу контекстуальных факторов родительского стресса, среди которых выделяют занятость, график работы, семейное положение матери, количество детей, наличие в семье ребенка с ограниченными возможностями и др. Исследования показывают, что работающие женщины зачастую более удовлетворены своими супружескими отношениями, чем безработные. Однако матери, работающие неполный рабочий день, подвергаются большему риску родительского стресса и выгорания, чем женщины, занятые в течение полного рабочего дня [2].

Статус родителя также является важным фактором, имеющим значительную связь с уровнем родительского стресса. Ряд научно-исследовательских работ продемонстрировали, что матери-одиночки чаще испытывают депрессию и ощущают высокий уровень стресса [5], поскольку больше подвержены воздействию стрессовых жизненных условий (таких, как финансовые трудности, совмещение домашней и профессиональной работы без поддержки со стороны супруга и пр.). Вместе с тем, результаты М. Миколайчик и др. демонстрируют обратное: женщины в монородительской семье чувствуют себя менее эмоционально истощенными, чем матери, проживающие с партнером [3]. На первый взгляд, данный результат кажется нелогичным. Однако, матери-одиночки могут иметь сильную социальную поддержку и чаще получают помощь от своих близких родственников, чем женщины, живущие парами, так же они «защищены» от неудовлетворенности в отношениях и проблем жизни в паре. Фактически, когда замужние работающие женщины осознают неравенство в отношении домашнего труда, они более уязвимы к развитию депрессии [1].

Основной массив исследований социального и психологического контекста, влияющего на выраженность родительского стресса сосредоточен в западных исследованиях. В связи с чем представляется актуальным изучение данной проблематики в условиях российской ментальности. **Целью нашего исследования** является: изучение широкого спектра контекстуальных факторов, связанных с выраженностью родительского стресса в рамках нормативного родительства у российских женщин.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 143 русскоговорящие матери, в возрасте старше 18 лет, постоянно проживающие дома с ребенком. Все участники дали

свое согласие, прежде чем они получили доступ к анкетам. Протокол исследования был одобрен этическим комитетом Ярославского государственного медицинского университета.

Для эмпирического исследования родительского стресса и его контекстуальных факторов были использованы следующие **методики**:

1. Опросник «Шкала родительского стресса» (“Parental Stress Scale” Berry & Jones, 1995) авторский перевод;
2. Социально-демографическая анкета.

С целью статистической обработки применены описательная статистика, корреляционный анализ (r Спирмен), однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, линейный регрессионный анализ.

Выборку эмпирического исследования составили 143 женщины в возрасте от 20 до 53 лет ($MX = 36,62$, $SD = 6,03$), имеющие 1-4 детей ($MX = 1,86$, $SD = 0,74$). Возраст младшего ребенка – от 0 до 17 лет ($MX = 6,15$, $SD = 4,19$), возраст старшего ребенка – от 8 до 27 лет ($MX = 13,89$, $SD = 5,68$).

Распределение респондентов по социально-демографическим характеристикам: семейное положение: замужем/проживают с партнером в незарегистрированных отношениях – 86,13 %, не замужем / в разводе – 13,87 %; средний ежемесячный доход семьи: до 50 000 рублей – 34,29 %, 50 000 – 100 000 рублей – 40,71 %, свыше 100 000 рублей – 25 %; трудоустройство: работают – 77 %, в декрете – 16 %, домохозяйки – 4 %, временно не работают – 3 %.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования родительского стресса говорят о среднем уровне выраженности (41 % от максимальной возможной) – психоэмоциональное состояние опрошенных матерей может быть описано как довольно стабильное.

Анализ корреляционных *взаимосвязей показателя родительского стресса и контекстуальных факторов* (тип семьи, количество детей, социально-демографические характеристики матери, родительский стаж, уровень дохода). Единственной характеристикой, значимо связанной с родительским стрессом, является декрет матери ($r = 0,17$; $p < 0,05$). С одной стороны, декретный отпуск позволяет ей полностью сосредоточиться на ребенке его развитии и воспитании, реализовывая свои родительские планы и амбиции. Вместе с тем, обратной стороной этого социального положения является отказ матери от карьерных устремлений, привычной жизненной активности. Даже если это решение принимается женщиной добровольно и осознанно, у матерей периодически может возникать переживание «неволи», «непринадлежности себе самой». Так, А. Солмейер и М. Фейнберг указывают, что в силу того, что родители совмещают свои обязанности или из-за проблем взаимодействия со своим ребенком

они могут чувствовать себя «в ловушке» своей родительской роли, в результате чего переживают напряжение [4]. Данный результат согласуется с недавним исследованием М. Миколайчик и др., обнаруживших, что неработающие родители имеют более высокий риск родительского стресса и выгорания. Авторы объясняют их уязвимость отсутствием общественного признания их роли и перегрузкой домашними обязанностями [3]. Более того, и статус работы, и семейные роли находятся в постоянном взаимодействии, а удовлетворенность работой положительно влияет на общую удовлетворенность [6].

Кроме того, высокие требования к себе как к родителю, страх сделать что-то неправильно и пропустить какие-то нарушения развития, высокие ожидания от ребенка естественным образом усиливают стрессовые переживания матерей. На это, в частности, указывают корреляционные связи между уровнем родительского стресса и беспокойством по поводу того, что ребенок может быть неуспешным (в интеллектуальном развитии, спорте, школьных достижениях) ($r = 0,27$; $p < 0,01$), возрастом начала получения ребенком дополнительного образования ($r = -0,19$; $p < 0,05$). Таким образом, высокий уровень родительского стресса связан с выраженным беспокойством о будущем ребенка и способствует тому, что дети начинают получать дополнительное образование (секции раннего развития, спорт, творчество) достаточно рано – в среднем, около четырех лет ($MX = 3,91$, $SD = 1,64$). Дополнительно отметим, что воспринимаемый стресс также положительно коррелирует с беспокойством о возможной не успешности ребенка в будущем ($r = 0,23$; $p < 0,01$).

Воспринимаемый стресс довольно тесно связан с уровнем дохода семьи: «до 50 000 рублей» ($r = 0,24$; $p < 0,01$), «свыше 100 000 рублей» ($r = -0,21$; $p < 0,05$). Соответственно, недостаточность финансовых средств опосредованно связана с уровнем родительского стресса, а в первую очередь она отражается в реакциях на повседневные стрессоры.

Предпринятые нами попытки выявить различия в уровне родительского стресса при сравнении женщин разных возрастных категорий, с разным типом семьи, различным количеством детей, образованием, занятостью и доходом не дали положительных результатов. С помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) не было выявлено значимых различий между выделенными группами. Поиск значимого вклада в родительский стресс различных контекстуальных факторов (с помощью регрессионного анализа) также не показал достоверных результатов.

Выводы

Исследование контекстуальных факторов родительского стресса у российских женщин показало устойчивость к социально-демографическим характеристикам. Напрямую родительский стресс связан только с типом трудо-

устройства матери – наиболее подверженными родительскому стрессу являются матери, находящиеся в декретном отпуске.

Опираясь на полученные результаты, мы предполагаем, что влияние контекстуальных факторов на интенсивность родительского стресса скорее нелинейна и опосредована иными личностными и социальными условиями. Это утверждение формирует проблемное поле будущих исследований, поскольку контекстуальные и психологические факторы стрессов нормативного родительства, все еще нуждаются в детальном изучении, в частности, такие переменные как идеализация родительской роли, влияние присутствия / отсутствия отца ребенка, контекст супружеских отношений, и отношений с собственными родителями, тип родительского воспитания.

Исследование финансируется

Министерством высшего образования и науки FZEW-2020-0005

Литература

1. An Y.S. et al. The factors influencing mental health of married career women / Y.S. An // JHSS. – 2016. – Vol. 7. – P. 157–185.
2. Lebert-Charron A. et al. Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors / A. Lebert-Charron // Frontiers in psychology. – 2018. – Vol. 9. – P. 885. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00885.
3. Mikolajczak M. et al. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family functioning correlates of parental burnout / M. Mikolajczak // Journal of Child and Family Studies. – 2018. – Vol. 27. – № 2. – P. 602–614. – DOI: 10.1007/s10826-017-0892-4.
4. Solmeyer A.R., Feinberg M.E. Mother and father adjustment during early parenthood: The roles of infant temperament and coparenting relationship quality / A.R. Solmeyer, M.E. Feinberg // Infant Behavior and Development. – 2011. – Vol. 34. – № 4. – P. 504-514. – DOI: 10.1016/j.infbeh.2011.07.006.
5. Son S., Bauer J.W. Employed rural, low-income, single mothers' family and work over time / S. Son, J.W. Bauer // Journal of family and economic issues. – 2010. – Vol. 31. – № 1. – P. 107-120. – DOI: 10.1007/s10834-009-9173-8.
6. Vidanovic S., Todorovic J., Hedrih V. Family and work: challenges and possibilities / S. Vidanovic, J. Todorovic, V. Hedrih // Nis: Filozofski fakultet u Nisu. – 2006.

Авторы: **Мисиюк Юлия Викторовна**, г. Кострома, Костромской государственный университет (КГУ), младший научный сотрудник, misiyk@ysmu.ru.

Одинцова Оксана Юрьевна, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет (ЯГМУ), старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, odintcova@ysmu.ru.

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

CONTEXTUAL FACTORS OF PREGNANCY STRESS FOR WOMEN AND MEN

Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.

Misiyk Yu.V., Odintsova O.Yu.

Аннотация. В статье обсуждаются внешние детерминанты стресса беременности, связанные с контекстом ситуации ожидания ребенка в выборке женщин и партнеров-мужчин (N = 206). Выявлено, что во время перехода к родительству оба партнера испытывают контекстуальные факторы стресса, среди которых страх инфицирования COVID-19, ежедневные стрессы и специфические переживания, затрагивающие тематику беременности и предстоящего родительства. При схожести когнитивной репрезентации беременности, женщины более чувствительны к действию внешних факторов стресса, чем мужчины.

Ключевые слова: стресс, беременность, родительство, контекстуальные факторы стресса, женщины, мужчины.

Abstract. The article discusses the external determinants of pregnancy stress related to the context of the situation of expecting a child in a sample of women and male partners (N = 206). It was revealed that during the transition to parenthood, both partners experience contextual stressors, including fear of infection with COVID-19, daily stresses and specific experiences that affect the topics of pregnancy and upcoming parenthood. With the similarity of the cognitive representation of pregnancy, women are more sensitive to the action of external stress factors than men.

Keywords: stress, pregnancy, parenthood, contextual stressors, women, men.

Беременность в научной литературе зачастую трактуется как этап нормативного пролонгированного стресса для обоих партнеров, природа которого мультифакториальна [2]. Причины, провоцирующие стресс, можно разделить на внутренние, обусловленные индивидуально-личными трансформациями субъектов, и внешние (контекстуальные), заключающиеся в специфике опреде-

ленных условий ситуации. При этом усилению стресса партнеров содействует следующая когнитивная репрезентация беременности в сознании:

1. Высокая степень новизны ситуации в сочетании с переживанием неопределенности. В период ожидания ребенка партнёры используют собственные знания и прошлый опыт (при его наличии), однако их недостаточность провоцирует увеличение напряжения;

2. Оценка собственных ресурсов, необходимых для благополучного разрешения трудностей, в контексте недостаточности, при этом сама беременность воспринимается как трудоемкий жизненный этап, требующий значительных усилий;

3. Низкая степень контролируемости, прогнозируемости беременности и ее соответствия реальности;

4. Высокая субъективная значимость беременности;

5. Восприятие беременности в аспектах личной угрозы, сопровождаемой повышением эмоционального напряжения, фрустрацией, тревогой, страхом.

Вместе с тем, изучение контекстуальных факторов стресса беременности сосредоточено на переживаниях женщин при явной недостаточности подобных исследований в выборке мужчин. Целью нашей работы является изучение специфики некоторых внешних факторов стресса беременности у женщин и их партнеров-мужчин. Гипотеза: Когнитивная репрезентация беременности и переживание внешних факторов стресса, сопровождающих период ожидания ребенка, у женщин и мужчин имеет различия.

Материалы и методы исследования. Выборка: в исследовании и приняли участие 102 пары (206 человек). Из них: женщины – 104 человека (2 бланка заполнены без партнера) от 21 до 40 лет ($m=30,96$ лет, $SD=4,79$); мужчины – 102 респондента от 19 до 52 лет ($m=33,06$ лет, $SD=5,74$). 75 % партнеров состоят в браке, 24 % – в незарегистрированных стабильных отношениях. Стаж постоянного партнёрства – 6,4 года. Распределение респондентов по специфике протекания беременности: срок гестации женщины – преимущественно III-й триместр ($m=31,28$ недель). Об осложнениях беременности, не угрожающих ребенку или женщине, сообщили 25 % респонденток. Партнеры чаще ожидали второго ребенка ($m=2,52$). Беременность была спланирована у 64 % пар, у 34 % пар гестация случайная, но желанная, 0,96 % мужчин высказались о нежелательности деторождения.

Метод. 1. Шкала оценки стрессовой ситуации (по типу семантического дифференциала Ч. Осгуда) в модификации А.Ю. Малёновой [3];

2. Шкала воспринимаемого стресса-10, PSS-10, Cohen et al., 1983; Абабков и др., 2016 [1];

3. Шкала страха перед коронавирусом-19 (Fear of COVID-19 Scale), Ahorsu et al., 2020 [4]. Коэффициента α -Кронбаха в настоящем исследовании имеет высокий результат – $\alpha = 0,87$;

4. Опросник пренатального дистресса, (NuPDQ, Ibrahim, Lobel, 2020). Коэффициент α -Кронбаха составил $\alpha = 0,83$ [5].

5. Анкета для сбора социально-демографической информации.

6. С целью статистической обработки применен пакет статистических программ с вычислением описательной статистики и значимости различий между мужчинами и женщинами с использованием Т-критерия Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. Осмысление переживаний внешних факторов стресса уместно начать с описания когнитивной репрезентации беременности у женщин и мужчин. Согласно методике семантического дифференциала, у партнеров схожее представление о периоде ожидания ребенка, а наиболее ярким его признаком является высокая субъективная значимость беременности. Ожидание ребенка интерпретируется респондентами как понятная, определенная, типичная и известная ситуация, что очевидно: большинство женщин выборки беременны во второй или третий раз. Возможность ее контроля и прогнозируемость является средней. Мужчины и женщины ориентированы на равные позиции в разделении трудностей, связанных с беременностью. При этом партнеры умеренно оценивают опасность беременности (угрозу, наличие в ней рисков) и ее стрессогенность.

Вопреки ожиданиям, из 6 шкал модифицированного семантического дифференциала гендерные различия выявлены только в двух: мужчины характеризуются более высокими оценками контролируемости беременности ($T = 606,50$; $p < 0,01$) и ее стрессогенности ($T = 900$; $p < 0,01$). Соответственно, беременность для них является прогнозируемой и ожидаемой, но переживается как более сложная, трудная и неприятная по сравнению с женщинами. Женщины в положении, испытывая физиологические изменения «охранительного» характера (прежде всего, в нервной и эндокринной системах), спокойнее воспринимают изменения собственной жизни. Дальнейшая оценка контекстуальных факторов стресса беременности произведена с помощью 3 методик – Шкалы страха COVID-19, Шкалы воспринимаемого стресса-10, Опросника пренатального дистресса.

Исследование страха перед COVID-19 как актуального стрессора в текущих обстоятельствах обнаруживает умеренный уровень напряженности партнеров эпидемиологической обстановкой, при этом женщины характеризуются большей интенсивностью переживаний, связанных со страхом инфицирования коронавирусом ($T = 690,50$; $p < 0,000$), ощущая собственную ответственность за здоровье и безопасность плода во время его вынашивания.

Специфический стресс во время ожидания ребенка – страх беременности и родов – оценивался по показателям Опросника пренатального дистресса. Обнаружено, что у женщин и мужчин наблюдается его средняя выраженность, при этом различия в переживании не выявлены. Следовательно, мужчины наравне с женщинами испытывают напряжение, связанное с субъективными переживаниями неопределенности будущего и трансформациями жизненных перспектив, наличием ограничений индивидуального бытия и снижением возможности его контроля. Аналогичная взаимозависимость партнеров от эмоциональных состояний друг друга обнаруживается в зарубежных работах в контексте анализа пренатальной и постнатальной депрессии [6].

Вместе со стрессом, обусловленным беременностью на фоне пандемии, партнеры могут испытывать повседневные стрессоры. Для их учета и интеграции использована Шкала воспринимаемого стресса. Сравнение полученных результатов с нормативами позволяет сделать вывод о средней и высокой выраженности напряженности женщин и мужчин. При этом у женщин выше показатель перенапряжения ($T = 931$; $p < 0,000$) и общего уровня воспринимаемого стресса ($T = 1162,50$; $p < 0,01$) по сравнению с мужчинами. Полученный результат предсказуем: беременность провоцирует непосредственные изменения на телесном, психическом, личностном и бытийном уровне функционирования женщины. Мужчину беременность партнерши затрагивает опосредованно, а степень его включенности в период ожидания ребенка зависит от множества детерминант.

Выводы. 1. В период беременности оба партнера испытывают действие многообразных контекстуальных стресс-факторов, среди которых страх инфицирования коронавирусом, ежедневные стрессы и специфические переживания, связанные с особенностями перехода к родительству. При этом женщины более чувствительны к внешним стрессорам: они чаще испытывают беспокойство по поводу происходящих событий (в том числе пандемии) и более интенсивно переживают недостаток их контролируемости.

2. Когнитивная репрезентация беременности у женщин и мужчин имеет черты сходства, среди которых выделяется высокая субъективная значимость данного периода. Однако мужчины чаще, чем женщины трактуют ее как контролируемый, но стрессогенный период.

*Исследование финансируется Министерством
высшего образования и науки FZEW-2020-0005*

Авторы: **Одинцова Оксана Юрьевна**, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет (ЯГМУ), odintcova@ysmu.ru.

Мисиюк Юлия Викторовна, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет (ЯГМУ), misiyk@ysmu.ru.

Литература

1. Абабков В.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабков, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер, И.А. Горбунов, С.В. Капранова, Е.А. Пологаева, К.А. Стуклов // Вестник СПбГУ. – 2016. – Сер. 16. – № 2. – С. 6–15.
2. Абабков В.А. Дистресс у женщин: до и после родов / В.А. Абабков, Е.А. Бурина, Е.А. Пазарацкас, С.В. Капранова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2019. – Т.9. – Вып.4. – С. 401–410. DOI: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.406>.
3. Малёнова А.Ю. Оценка нормативных учебных стрессоров субъектами психологического образования разного возраста // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2012. – № 2. – С. 138–143.
4. Ahorsu D.K. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation [Электронный ресурс] / D.K. Ahorsu, C.Y. Lin, V. Imani // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2020. – P. 1–9. DOI: 10.1007/s11469-020-00270-8 (дата обращения: 07.03.2020).
5. Ibrahim S.M. Conceptualization, measurement, and effects of pregnancy-specific stress: review of research using the original and revised Prenatal Distress Questionnaire / S.M. Ibrahim, M. Lobel // Journal of Behavioral Medicine. – 2020. – Vol. 43. – P. 16–33. DOI: 10.1007/s10865-019-00068-7.
6. Kiviruusu O. Trajectories of mothers' and fathers' depressive symptoms from pregnancy to 24 months postpartum / O. Kiviruusu, J.T. Pietikäinen, A. Kylliäinen, P. Pölkki, O. Saarenpää-Heikkilä, M. Marttunen, T. Paunio, E.J. Paavonen // Journal of Affective Disorders. – Vol. 260. – 2020. – P. 629–637. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.038>.

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

EXCELLENT STUDENT SYNDROME AS A PSYCHOLOGICAL PERSONALITY TRAIT

Мужичкова В.В.
Muzhichkova V.V.

Аннотация. В данной статье рассматривается психологическая особенность личности – синдром отличника. Представлены причины возникновения данного синдрома, его преимущества, недостатки и способы контроля данного состояния. Данная тема актуальна, так как связана с различными психологиче-

скими проблемами, с которыми сталкивается человек. В нашем обществе всё подвергается сравнению, поэтому многие стремятся быть лучше другого. Иногда это стремление перерастает в зависимость. Следовательно, человек постоянно находится в напряжении, что негативно сказывается на его состоянии.

Ключевые слова: отличник, оценка, ошибки, страх, отношения с родителями, самооценка, отношение к себе.

Abstract. The article considers the psychological personality trait. It is excellent student syndrome. In the present paper the causes of this syndrome, advantages, disadvantages of it and the ways of its solution are presented. The actuality of this article is that the present problem is closely connected with different mental problems that people bump into during the whole life. In our society everything is compared, that is why everyone makes efforts to be the best. Sometimes this efforts turn into addiction. Thus a person is always stressed and tensed and surely it causes a lot of harm to health.

Keywords: excellent student, mark, mistakes, fear, relationships with parents, self-esteem, attitude towards oneself.

Синдром отличника – это психологическая особенность личности, при которой человек стремится добиться успеха в каждой сфере, где он задействован, и получить похвалу окружающих, а если он этого не достигает или получает оценку ниже ожидаемой, то начинает чувствовать себя подавленным. Часто данный синдром сравнивают и иногда приравнивают к перфекционизму. Это смежные понятия, однако у них есть отличие: человек с синдромом отличника хочет заслужить одобрение окружающих, а человек с перфекционизмом добивается внутреннего идеала для себя, ему не важна похвала и признание.

У людей данный синдром выражается по-разному: кто-то не может уйти из корпуса университета, не сделав задание преподавателя, хотя срок сдачи может быть через месяц, а у кого-то такой ритм учёбы переносится в другие сферы жизни. Например, ученик пытается спроецировать школьную ситуацию в дом с родителями. Однако важно понимать, что школа – искусственная и созданная человеком система, в которой достаточно иметь хорошую успеваемость, на которой в данном контексте держится вся структура, однако в жизни всё намного сложнее, в неё невозможно перенести школьный сценарий.

Люди с синдромом отличника часто могут чувствовать ощущение несправедливости в жизни. Существует мнение среди учеников, что троечники в жизни становятся успешнее отличников (возможно, это попытка оправдать плохую успеваемость учениками, у которых она есть и они не могут по определённым причинам её улучшить), однако это дело удачи и случая, но в любом случае вызывает негодование и раздражение со стороны тех, кто получает (или даже не получает) то же самое с большими усилиями и затратами.

Появляется синдром отличника обычно в детстве, когда человек идёт в школу и начинается оценивание действий. К сожалению, это часто не воспринимается родителями как нечто плохое, ведь их послушный ребёнок старается получать только отличные оценки. Однако данное состояние держит человека в вечном напряжении и страхе не оправдать ожидания окружающих, заставляет его рисковать своим здоровьем ради хорошей успеваемости.

Интересен ещё тот факт, что синдром отличника обычно называют «синдромом отличницы», потому что среди представительниц женского пола он встречается чаще. Женщины в большей степени подвержены критике, оценке внешности и поведения. Такие дети удобны для взрослых, так как они всеми силами пытаются соответствовать их требованиям, быть во всём лучшим. Но вот во взрослом возрасте этот синдром достаточно сильно осложняет жизнь [2].

Для кого-то данное состояние ограничивается только учёбой, но некоторые распространяют его на все стороны жизни, иногда даже неосознанно. Например, ребёнок может считать, что любовь родителей напрямую зависит идеального порядка в комнате, потому что в определённый момент в детстве они наказали ребёнка без объяснения и спокойного разговора. Из-за подобного подхода к бытовым вещам человек с синдромом отличника неоправданно много времени и сил тратит на достижение идеального результата в тех сферах, где подобная старательность не целесообразна. На фоне этого могут возникать трудности в отношениях с родными, друзьями и коллегами.

Как уже говорилось выше, многие считают, что в синдроме отличника нет ничего плохо, так как внешнее проявление данного состояния заключается в идеальном выполнении работы, однако внутренние переживания человека никто не видит, если они не проявляются в физическом виде. В зависимости от личных особенностей человека, этот синдром даже может помогать быть ответственным, тщательно относиться к выполнению задания и соблюдению сроков его сдачи. В этой ситуации главное понять: помогает этот синдром человеку или мешает жить? Например, в таких профессиях как врач, пилот или проектировщик зданий перфекционизм и стремление к идеалу максимально важны, ведь от качественного выполнения задач зависят жизни людей. В сферах, где «цена ошибки» не так велика и всегда есть возможность сделать работу лучше, нецелесообразно пытаться сделать всё идеально с первого раза, рискуя своими жизненными ресурсами. В данных обстоятельствах важно взять данный синдром под контроль, а не избавляться от него.

Как и у всех процессов в нашей психике, синдром отличника – следствие определенных травм или установок, поэтому для взятия его под контроль нужно понять, откуда берёт начало этот синдром, иначе ничего не получится.

Обычно часть из предпосылок связана с отношениями в семье. Например, человек считал в детстве, что родительская любовь зависит только от успеваемости, или родители не уделяли необходимое внимание ребёнку, а отличными оценками он старался обратить на себя внимание. Иногда родители могут отчитывать своего ребёнка за плохую успеваемость, соответственно, появляется страх потерять любовь родителей, ведь дети воспринимают ситуацию обобщённо, не задумываясь о разных аспектах речи близких людей, у них складывается ощущение, что без хороших оценок их не будут любить, ведь сейчас родители злятся, значит не любят. Поэтому важно разговаривать с ребёнком, объясняя ему все детали своих слов и действий.

Стоит подчеркнуть, что иногда формирование данного синдрома происходит из лучших побуждений действительно любящих родителей. В другой ситуации они могут пытаться воплотить в своих детях то, чего не удалось им самим. Однако это только часть возможных вариантов.

Некоторые причины возникновения синдрома отличника связаны с особенностями человека, а влияние окружающих не было основной предпосылкой и только косвенно повлияло.

Одной из таких причин может являться низкая самооценка или желание утвердиться, доказать авторитет. В рамках школы таким доказательством может быть отличная успеваемость, особенно если продемонстрировать её одноклассникам или родителям. Учёба иногда становится спасательным кругом, в котором ученик чувствует себя в безопасности и понимает, что за успеваемость его всегда будут любить и уважать, а без неё этого не будет. Также под этим синдромом может прятаться неумение воспринимать критику, работать над ошибками: ведь если работа идеальна, то критиковать или исправлять нечего.

Уже упоминалось, что синдром отличника можно взять под контроль, для этого важно понять первостепенную причину. Избавиться от него довольно трудно, скорее даже невозможно, потому что любой синдром заложен уже с раннего детства в психике и можно научиться только контролировать его проявление.

Первый совет: «неотличный» результат в бытовой ситуации; это совет для тех, у кого данный синдром распространяется не только на учебную сферу жизни. Начать работать над этим можно следующим образом: например, помыть посуду на следующий день, а не сразу; положить носки на полку со свитерами. Как только человек поймёт, что ничего страшного от этого не произошло, то станет легче и проще относиться к обыденным ситуациям.

Второй совет: делегирование обязанностей. Из-за синдрома отличника люди не могут доверить задачу другому человеку, они боятся его ошибки, которую не могут контролировать. «Хочешь сделать хорошо – сделай это сам» не

всегда работает, так как человек не может делать идеально всё. Начать работать над этим можно следующим образом: например, в работе над проектом задачи, не требующие объективной доработки, нужно оставлять и переходить к следующему. Задание должно отвечать запрашиваемым стандартам «заказчика», а не быть идеальным, как задумано в голове «исполнителя». Этот способ не только экономит время, но и также покажет, что «мир не разрушился» от «неидеальности» итоговой работы.

Третий совет: ограничение во времени. Достижение идеального результата забирает много времени, иногда на выполнение задания на хороший результат необходимо его намного меньше. Помня об этом, можно ограничивать собственные сроки выполнения задачи, чтобы сделать работу качественно, не перебарщивая с идеалистичностью. Удачное выполнение нескольких таких хороших работ на практике покажет, что не все задачи требуется делать идеально, чтобы результат был таким же отличным.

Четвёртый совет: разрешение на ошибку. «Человек имеет право на ошибку» и «Человеку свойственно ошибаться» – фразы, которыми всегда подбадривают людей, когда они ошибаются. Однако люди с синдромом отличника считают, что у них этого права и свойства нет. Начать работать над этим можно следующим образом: начать учиться чему-то совершенно новому. В таком деле человек не сможет обойтись без ошибок и на практике убедится, что в них нет ничего страшного – это закономерный этап обучения.

Главное, что должен понять каждый из нас – ошибки и «неидеальная» работа – это нормально. Это часть нашей непредсказуемой жизни. Не существует идеального человека, который делает абсолютно всё на отлично. Поэтому важно осознать и принять, что все мы ошибаемся и это часть нашего становления личности, ведь на ошибках учатся. Человек должен любить себя не за достижения, не за хорошие оценки или идеальную комнату, а за то, что он просто есть. И если кто-то любит другого за достижения или удобность, то это не любовь, а пользование человеком.

Литература

1. Бибихина К.А. Перфекционизм или что такое «синдром отличника» [Электронный ресурс] / К.А. Бибихина // V Международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум» – Электрон. научная конференция. – Москва, 2013. – Режим доступа к материалам: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013007200>.

2. Буянова А.А. «Синдром отличника»: причины, пути коррекции / А.А. Буянова, Ю.Н. Егорова, О.Ю. Малахова // Молодёжная наука в XXI веке: традиции, инновации и векторы развития: сб. статей. – Оренбург, 2019. – С. 154–156.

3. Сало Х.О. Синдром отличника: источники возникновения / Х.О. Сало // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – 1-1. – С. 153–156.

4. Тугузбаев Г.А., Габдиев Ф.Ф. Профессиональное становление программиста – психология перфекционизм и синдрома отличника / Г.А. Тугузбаев, Ф.Ф. Габдиев // Молодёжный вестник Уфимского государственного авиационного технического университета. – 2019. – 2 (21). – С. 197–200.

Автор – **Мужичкова Виктория Вадимовна**, г. Москва, Московский городской педагогический университет, студент 2 курса, Vika.muratova.02@mail.ru.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И СТИЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ ПАРТНЕРОВ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

EMOTIONAL STATES AND ATTACHMENT STYLES OF PARTNERS IN CLOSE RELATIONSHIPS

Опекина Т.П.

Opekina T.P.

Аннотация. Статья посвящена исследованию эмоциональных состояний в близких отношениях у партнеров с различными стилями привязанности. Выявлено, что эмоциональные состояния у партнеров взаимосвязаны, а негативные эмоции, переживаемые одним из партнеров, усиливают переживания одиночества у другого партнера. Описано влияние небезопасных стилей привязанности на частоту переживания партнерами негативных эмоций в отношениях. Показана специфика данного влияния у мужчин и женщин. Представлены результаты о влиянии сверхвовлеченного стиля привязанности у мужчин на выраженность страха у женщин-партнерш в контексте близких отношений.

Ключевые слова: близкие отношения, привязанность, стиль привязанности, эмоциональные состояния, одиночество.

Abstract. The article is devoted to the study of emotional states in close relationships among partners with different attachment styles. It was revealed that the emotional states of the partners are interconnected, and the negative emotions experienced by one of the partners increase the feelings of loneliness in the other partner. The influence of unsafe attachment styles on the frequency of partners experiencing negative emotions in a relationship is described. The specificity of this effect in men and women is shown. The results on the influence of the over-involved attachment style in men on the severity of fear in female partners in the context of close relationships are presented.

Keywords: close relationships, attachment, attachment style, emotional states, loneliness.

В настоящее время под близкими отношениями принято понимать вид межличностных отношений, значимых, избирательных взаимосвязей людей, направленных на удовлетворение их потребности в любви и принадлежности; основанных на аффилиативных чувствах и привязанности [4]. Близкие отношения достаточно динамичны и включают в себя широкий спектр различных эмоций, чувств и состояний. В них происходит развитие личности и удовлетворение базовых потребностей, оказывая своё влияние на показатель эмоционального комфорта человека [2].

Одним из наиболее популярных подходов изучения эмоциональных характеристик близких отношений является теория привязанности [1]. Привязанность выступает значимым компонентом близких отношений взрослых людей (К. Хейзен и Ф.Шейвер, К. Бреннан, О.А. Екимчик, Т.В. Казанцева, Т.П. Опекина (Григорова)). Она проявляется в необходимости создавать особые отношения с партнёром, который для него начинает представлять важность и ценность, а также вызывает чувства защищенности, безопасности в трудных, стрессовых ситуациях. В зарубежных исследованиях внимание уделялось стилю привязанности, который рассматривался как стабильный паттерн ожиданий, поведения, эмоций, субъекта (Я) и партнера (Другого) во взаимоотношениях [7]. Так стили привязанности в интерпретации К. Бартоломью представляют собой внутренние рабочие модели себя и Другого, составляющие четыре типа. Тип А – «надежный», или «безопасный» – характеризуется позитивным взглядом на себя и других; тип В – «сверхвовлеченный», или «тревожно-противоречивый» – обладает негативным представлением о себе и позитивным – о других; тип С – «отстраненно-избегающий» – имеет позитивную модель себя и негативную модель Другого; тип D – «боязливый», или «осторожный» – негативно относится и к себе, и к другим [6].

Одним из наиболее сложных чувств, возникающих в близких отношениях, является одиночество. Это трудный, амбивалентный феномен, содержащий в себе достаточно широкий спектр эмоций, состояний, оно его проявления и выражение, оказывают влияние на различные стороны личности человека, ее психологический комфорт [4].

На одиночество оказывают влияние не только наличие/ отсутствие каких-либо социальных связей, но и модель самих отношений [3]. Вместе с тем близость и доверие партнёров могут не допускать возникновения у них субъективного одиночества [5]. Исследования проблемы привязанности также говорят о том, что переживания близости и доверия в отношениях связаны с рабочей моделью привязанности, сформированной в раннем детстве на основе опыта взаимоотношений с родителями [7].

Проблема: как связан и какое влияние оказывает стиль привязанности субъекта на переживание одиночества и других эмоциональных состояний как им самим, так и его партнером в близких отношениях?

Гипотеза: надежная привязанность ослабляет переживание одиночества и других негативных состояний, как самим субъектом, так и его партнером; небезопасные типы привязанности усиливают данные переживания.

Методы. Тест «Самооценка генерализованного типа привязанности» (К. Bartholomew, L. Horowitz, 1991), адаптация Т.В. Казанцевой, 2011; перечень эмоций, составленный с опорой на концепцию К. Изарда, описывающую 10 базовых эмоций (вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, страх, стыд, удивление). Испытуемым предлагалось оценить выраженность данных эмоций в контексте отношений с партнером по пятибалльной шкале Лайкерта (1 – очень редко; 2 – достаточно редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – очень часто). Выраженность переживания одиночества в отношениях изучалась с помощью интервью, для ответа также предлагалась 5-балльная шкала Лайкерта. Для статистической обработки использована дескриптивная статистика, U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ, регрессионный анализ.

Выборка: $n=84$ человека (42 пары), из них 42 мужчины 18–38 лет ($M = 24$ года; $SD = 4,94$) и 42 женщины 18–38 лет ($M = 22$ года; $SD = 5,16$), состоящие в близких отношениях от 1 года до 15 лет; средняя длительность отношений – 4 года.

Результаты. На диаграмме ниже представлены средние значения эмоций, переживаемых мужчинами и женщинами в близких отношениях (рис. 1):

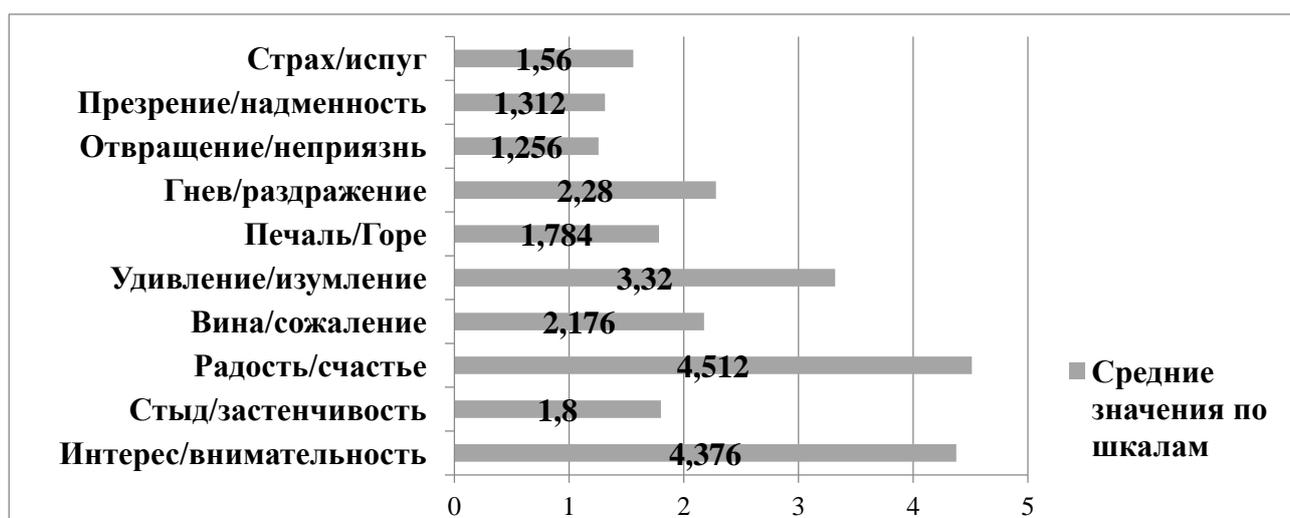


Рис. 1. Средние значения позитивных и негативных аффектов у романтических партнёров в близких отношениях ($n=82$)

Наибольший показатель среднего значения составил по шкалам *интерес* ($M = 4,37$), *радость* ($M = 3,32$) *удивление* ($M = 3,32$), что говорит о том, что нашим респондентам более свойственно переживание позитивных эмоций в своих близких отношениях.

Были выявлены связи между интенсивностью различных эмоций у мужчин и женщин в диадах. Так позитивные эмоции мужчин усиливают позитивные эмоции женщин: *интерес* ($R = 0,38$; $p \leq 0,02$), *радость* ($R = 0,41$; $p \leq 0,01$). Переживание женщинами негативных эмоций, таких как *печаль* снижает переживание мужчинами *интереса* ($R = -0,30$; $p \leq 0,01$) и *радости* ($R = -0,39$; $p \leq 0,01$); переживание *печали* мужчинами также снижает переживание женщинами *радости* в отношениях ($R = -0,37$; $p \leq 0,02$). *Печаль* оказалась единственной эмоцией, связанная со снижением у другого партнера позитивных эмоций в отношениях.

Также у партнеров оказались взаимосвязаны негативные эмоции *вина* ($R = 0,54$; $p \leq 0$), *печаль* ($R = 0,32$; $p \leq 0,05$), *гнев* ($R = 0,32$; $p \leq 0,05$), *презрение* ($R = 0,45$; $p \leq 0,003$) и *страх* ($R = 0,33$; $p \leq 0,04$). Негативные одной модальности эмоции у партнера могут повышать негативные эмоции другой модальности у субъекта. Чем чаще мужчины в отношениях испытывают *гнев*, тем чаще их партнерши переживают *вину* ($R = 0,38$, $p \leq 0,01$) и *страх* ($R = 0,31$, $p \leq 0,05$). *Гнев* женщины связан с переживанием мужчинами *печали* ($R = 0,37$, $p \leq 0,02$).

Печаль у женщин оказалась связана с переживанием партнером *вины* ($R = 0,37$, $p \leq 0,02$). У мужчин *печаль* оказалась связана с переживанием женщин в отношениях *отвращения* ($R = 0,42$, $p \leq 0,01$) и *страха* ($R = 0,42$, $p \leq 0,01$).

Среднее значение показателя переживания одиночества партнеров в близких отношениях составило ($M = 1,29$; $SD = 1,01$). При этом 60 % респондентов отметили, что никогда не чувствуют себя одинокими в отношениях; редко – 16,8 %; иногда – 16,8 %; часто – 4,8 %; все время чувствуют себя одинокими 1,6 % респондентов. Половых различий в выраженности переживания одиночества не обнаружено, но у партнеров в диаде оно оказалось сопряжено ($R = 0,41$, $p \leq 0,001$).

Были выявлены связи между переживанием одиночества одного партнера в диаде и эмоциями другого партнера:

Взаимосвязь показателей эмоций в близких отношениях
и переживания одиночества и партнеров (n=82)

	Одиночество (мужчины)	Одиночество (женщины)
Радость (женщины)	- 0,44**	
Интерес (женщины)	- 0,36*	
Отвращение (женщины)	0,31*	
Презрение (женщины)	0,34*	
Радость (мужчины)		- 0,31*
Интерес (мужчины)		- 0,31*
Вина (мужчины)		0,35*
Печаль (мужчины)		0,41**
Отвращение (мужчины)		0,37*
Страх (мужчины)		0,36*

Примечания:

*- уровень значимости $p < 0,05$

** – уровень значимости $p < 0,01$

Регрессионный анализ показал, что надежная привязанность у женщин (стиль А) негативно влияет на переживание ими одиночества в близких отношениях, снижает его ($\beta = - 0,34$, $R^2 = 0,12$, $p = 0$). Тревожно-противоречивый стиль привязанности же (В), напротив, усиливает переживание одиночества ($\beta = 0,53$, $R^2 = 0,28$, $p = 0$), также данный стиль привязанности у женщин усиливает их переживание печали в отношениях ($\beta = 0,37$, $R^2 = 0,14$, $p = 0$).

У мужчин на переживание одиночества оказывает влияние избегающий стиль привязанности (стиль С), усиливая их одиночество в отношениях ($\beta = 0,32$, $R^2 = 0,10$, $p = 0$). Тревожно-противоречивый стиль привязанности (В) усиливает их переживание в отношениях с партнершей страха ($\beta = 0,53$, $R^2 = 0,27$, $p = 0$) и стыда ($\beta = 0,46$, $R^2 = 0,22$, $p = 0$), а также положительно влияет на переживание страха их партнершами ($\beta = 0,44$, $R^2 = 0,23$, $p = 0$). Также их переживания стыда прямо влияет боязливый стиль привязанности (D) ($\beta = 0,37$, $R^2 = 0,14$, $p = 0$).

Таким образом, эмоции в близких отношениях у партнеров взаимосвязаны: чем больше положительных эмоций испытывает один партнер, тем больше их испытывает и другой, что аналогично и для негативных эмоций. Позитивные эмоции у одного партнера связаны со снижением одиночества у другого парт-

нера как у мужчин, так и у женщин. У женщин надежная привязанность снижает чувство одиночества в близких отношениях, у мужчин одиночество не связано со стилями привязанности ни их самих, ни их партнерш. Сверхвовлеченный стиль привязанности (В) у женщин усиливает их печаль в отношениях, у мужчин – страх и стыд, а также страх их партнерш. Таким образом, наша гипотеза нашла свое частичное подтверждение.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке
Министерства науки и высшего образования FZEW-2020-0005*

Литература

1. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 447 с.
2. Екимчик О.А. Близкие отношения мужчины и женщины как контекст диадического стресса и копинга / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета. – 2017. – Т. 23 (4). – С. 77–82. – (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика).
3. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях / О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. – 2014. – Т. 20 (4). – С. 81–86. – (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика).
4. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. – Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – 340 с.
5. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях / Т.Л. Крюкова, А.М. Ронч // Вестник Костромского государственного университета. – 2012. – Т. 18 (4). – С. 129–134. – (Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика).
6. Bartholomew K., Horowitz L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four category model / K. Bartholomew, L.M. Horowitz // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – V. 61. – P. 226–244.
7. Mikulincer M., Shaver P.R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change / M. Mikulincer, P.R. Shaver. – New York: The Guilford Press, 2016. – 690 p.

Автор – **Опекина Татьяна Петровна**, г. Кострома, Костромской государственной университет, к.пс.н., доцент кафедры общей и социальной психологии, grigorova.t90@mail.ru.

**ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ТИПА НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ**

**STUDY OF THE STATE OF MENTAL ACTIVITY
OF STUDENTS DEPENDING ON THE TYPE OF TRAINING DIRECTION**

Пельтемова В.В., Шалавина Е.А., Закирова Г.М.
Peltemova V.V., Shalavina E.A., Zakirova G.M.

Аннотация. В статье рассматривается состояние психической активности субъекта в субъектно-средовом подходе. Структура психической активности рассмотрена в рамках системно-функциональной концепции личности и индивидуальности А.И. Крупнова. Апробирован опросник А.Ю. Попова, А.А. Волочкова «Диагностика активности студента». Представлены результаты эмпирического исследования сравнения уровня активности студентов технической и гуманитарной направленности. Обозначена актуальность психологических исследований активности, в частности коммуникативной активности студента.

Ключевые слова: психология состояний, психическая активность студенты, гуманитарная и техническая направленность, общение, волевая регуляция.

Annotation. The article the state of mental activity is considered of subject activity in the subject-environment approach. The structure of activity is considered within the framework of the system-functional concept of personality and individuality of A.I. Krupnov. The questionnaire of A.Y. Popov, A.A. Volochkov “Diagnostics of student activity” was tested. The results of an empirical study comparing the level of activity of students of technical and humanitarian orientation are presented. The relevance of psychological studies of activity, in particular the student's communicative activity, is indicated.

Keywords: psychology of states, mental activity of students, humanitarian and technical orientation, communication, volitional regulation.

В истории психологии категория психической активности отводится неоднозначное место. С одной стороны, она «характеризуется высоким уровнем общения и своего общенаучного статуса». С другой стороны, наполнение этой категории разными авторами настолько многообразно, что это приводит к парадоксам. Наиболее напряженным местом категориальных противоречий при этом является проблема соотношения понятий «активность» и «деятельность» [4, 6].

Известно, что в современной науке сложился парадокс «активность и уже, и шире деятельности», который сформулировал И.А. Джидарьян. Активность в широком понимании – любое проявление психики, выходящее за пределы активной приспособительной деятельности индивида. Активность в узком смысле – это мера деятельности, «более содержательная, более качественная характеристика психических явлений», которая «приобретает свой реальный смысл лишь в сопоставлении со своей противоположностью – пассивностью».

Согласно концепции надситуативной активности по В.А. Петровскому, деятельность течет двумя параллельными потоками, один из которых сообразен, объективен и направлен на достижение конкретной цели, другой же включает в себя бессубъективное, бессознательное, непланируемое, несущественное, случайное проявление активности. Именно с этим «вторым потоком» В.А. Петровский и связывает категорию активности, то есть активность оказывается «уже деятельности». Активность в этой концепции определяется как «совокупность обусловленных индивидом моментов движения, обеспечивающие становление, реализацию, развитие и видоизменение деятельности» [2; 3].

Данная тема в наше время весьма актуальна, потому что сейчас непосредственное общение теряет ценность, молодые люди уходят в интерактивное общение, особенно студенты технической направленности имеют больший доступ к компьютерной технике, то есть больше времени проводят за компьютером.

Нам стало интересно узнать, как современная молодежь проявляет активность в общении, в том числе интерактивную, и проявляет ли вообще.

Поэтому целью исследования стало: изучение студентов технической и гуманитарной направленности, сравнить по показателям активности.

В своем исследовании мы воспользовались опросником «Диагностика активности студента» А.Ю. Попова, А.А. Волочкова в которой выделены сферы взаимодействия (общение, созерцание, познание, учебная деятельность, рефлексия), которые рассматриваются через компоненты активности (потребность во взаимодействии, волевая регуляция, удовлетворенность) и сделали для себя некоторые выводы [1].

Проанализировав результаты, мы выяснили, что в сфере «общение» у студентов гуманитарных направлений наиболее активен компонент «волевая регуляция», то есть студенты склонны лучше контролировать свои эмоции при общении. Остальные показатели примерно равны.

В сфере «созерцание» также у студентов гуманитарных направлений преобладает компонент «потребность во взаимодействии», то есть для студентов гуманитарных специальностей важно взаимодействие с собеседником, именно зрительный контакт; а также наиболее высокий показатель в этой сфере у компонента «удовлетворенность», значит, студенты гуманитарных направлений

получают больший интерес от личного общения, чем от общения в социальных сетях.

В сфере «познание» студенты технических специальностей по всем компонентам более заинтересованы получением новых знаний и более удовлетворены этим, чем студенты-гуманитарии.

В сфере «учебная деятельность» мы наблюдаем резкий скачок показателей компонента «удовлетворенность» у студентов-гуманитариев, это значит, что студенты гуманитарных специальностей наиболее активны в учебной деятельности и получают от этого большее удовлетворение, чем студенты технических специальности.

В сфере «рефлексия» значительно больший показатель у компонента «удовлетворенность» среди студентов гуманитарных направлений, поэтому можно сказать, что студенты-гуманитарии наиболее активно подходят к анализу каких-либо результатов и рефлексии, чем студенты технических специальностей. Показатели других компонентов у студентов двух ВУЗов примерно равны.

Таким образом, мы выяснили, что практически во всех сферах взаимодействия по компонентам психической активности у студентов гуманитарных специальностей показатели выше, чем у студентов технических направлений. Следовательно, наша гипотеза о том, что студенты гуманитарных направлений более активны, подтвердилась.

Данные исследования ставят вопрос о необходимости изучения психической активности студентов в связи с новыми условиями внедрения в образовательный процесс дистанционных форм обучения.

Литература

1. Волочков А.А., Попов А.Ю. Структура и психологическая диагностика активности студента / А.А. Волочкова. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 151 с.

2. Жемчугова Н.А. Специфика психологической структуры общительности юношей и девушек / Н.А. Жемчугова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 3. – С. 80–85.

3. Качурина О.О., Крупнов А.И., Шляхта Д.А. Сравнительная характеристика общительности российских и латиноамериканских студентов / О.О. Качурина, А.И. Крупнов, Д.А. Шляхта // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2015. – № 30. – С. 35–40.

4. Крупнов А.И., Новикова И.А., Шляхта Д.А. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика: учеб. пособие для аспирантов, обучающихся по спец. 37.06.01 «Психол. Науки» / А.И. Крупнов, И.А. Новикова, Д.А. Шляхта. – М., 2017. – 217 с.

5. Попова А.А. Анализ психологических особенностей коммуникативной сферы студенческой молодежи / А.А. Попова // Молодой ученый. – 2019. – № 39 (277). – С. 166–170.

6. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – Москва: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

Авторы: **Пельтемова Варвара Витальевна**, г. Воткинск, филиал ФБГОУ ВО «Удмуртский государственный университет», студент 2-го курса, peltanova02@mail.ru.

Шалавина Екатерина Алексеевна, г. Воткинск, филиал ФБГОУ ВО «Удмуртский государственный университет», студент 2-го курса, shalavina.katena@gmail.com.

Закирова Гульнара Миняхановна, г. Воткинск, филиал ФБГОУ ВО «Удмуртский государственный университет», ст. преподаватель, zakirovagam@yandex.ru.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ И ПРИЗНАКОВ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

INTERRELATION OF PARAMETERS OF EMOTIONAL-VOLITIONARY AND PERSONAL SPHERE AND SIGNS OF SOCIAL PHOBIA IN YOUNG AGE

Перевозник А.И., Пономаренко И.В., Лазюк И.В., Матвеева И.А.
Perevoznik A.I., Ponomarenko I.V., Lazyuk I.V., Matveeva I.A.

Аннотация. Рассматривается взаимосвязь эмоционально-волевых и личностных особенностей лиц, имеющих признаки социальной фобии. В исследовании приняли участие 35 человек, среди которых – 8 лиц мужского пола, 27 лиц женского пола в возрасте 18-25 лет. В результате проведенного исследования установлена взаимосвязь показателей социальной фобии с показателями волевой (гибкость, программирование) и личностной сферы (эго-благополучие), а также связь с показателями внутриличностного конфликта (самооценка и конфликт нереализованного желания).

Ключевые слова: социальная фобия, эмоциональный интеллект, внутриличностный конфликт, саморегуляция поведения, субъективное благополучие, личностные особенности.

Abstract. The relationship of emotional-volitional and personal characteristics of persons with signs of social phobia is considered. The study involved 35 people, including 8 males, 27 females aged 18-25 years. As a result of the study, the relationship between indicators of social phobia with indicators of the volitional (flexibility, programming) and personal spheres (ego-well-being), as well as the relationship with indicators of intrapersonal conflict (self-esteem and the conflict of unrealized desire) was established.

Keywords: social phobia, emotional intelligence, intrapersonal conflict, self-regulation of behavior, subjective well-being, personality traits.

Страх и тревога являются адаптивными состояниями, однако в ряде случаев могут приводить к дезадаптации в условиях социальных взаимодействий [3].

Феномен социальной тревожности мало изучен в отечественных исследованиях [4]. Социальная фобия – боязнь внимания со стороны окружающих, избегание социальных взаимодействий, проявляющиеся покраснотой лица, дрожанием рук, тошнотой и другими симптомами [1]. Лица с социальной фобией считают, что другие негативно оценивают воспринимаемые симптомы тревоги [8]. У социально тревожных людей страдает воля и мотивация: сочетание мотива достижения, успешной самореализации в ситуациях оценивания и мотива избегания, сопряженного с тревогой и страхом оценивания [5]. Взаимодействие с социальной средой требует больших усилий в принятии важных решений, общении с множеством людей и других социальных действий, есть неудовлетворенность качеством социального функционирования и достижениями [6]. Такие люди меньше выражают свои мысли и несчастливы в межличностных отношениях [7].

Цель исследования: выявить взаимосвязь эмоционально-волевой и личностной сферы у лиц с признаками социальной фобии.

Обследовано 35 студентов психологической специальности (8 мужского и 27 женского пола), средний возраст 20 ± 2 года. Для диагностики социальной фобии использован опросник социальной тревоги и социофобии (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, 2012), для изучения эмоционально-волевой сферы методика оценки стиля саморегуляции поведения (В.И. Моросанова, и соавт. 1998), тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, для исследования личностной сферы тест по выявлению внутриличностной конфликтности А.И. Шипилова, опросник субъективного благополучия» (Р.М. Шамионова, Т.В. Бескова, 2018). Статистическая обработка проводилась с использованием непараметрической статистики (коэффициент корреляции Спирмена) статистического пакета («STATISTICA 10.0»). Уровень критической значимости различий $p=0,05$.

Результаты исследования. В качестве основной группы выделены лица с выраженными симптомами социальной тревожности 48,57 % (17 человек), у которых есть тревога при наблюдении и внимании, постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных условиях, что можно объяснить учебной ситуацией, когда имеется множество проверок знаний и условий оценивания. В качестве группы сравнения лица с низким уровнем социальной тревожности 52,43 % (18 человек).

При проведении корреляционного анализа по Спирмену установлена взаимосвязь между компонентами эмоционально-волевой и личностной сферы и проявлениями социальной фобии. Шкала «Страх быть в центре внимания» имеет сильную обратную связь со шкалами «Гибкость» ($r = -0,6$), «Эго-благополучие» ($r = -0,54$) и сильную положительную связь со шкалой внутриличностного конфликта «Самооценка» ($r = 0,63$). В условиях повышенного внимания к себе человек социально тревожный чувствует себя неуверенно, застенчиво, при этом оценивая себя негативно, в том числе из-за тревоги и страха выглядеть «не так». Шкала «Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях» имеет сильную обратную связь со шкалами «Гибкость» ($r = -0,6$) и сильную положительную связь со шкалой «Самооценка» ($r = 0,57$) и «Конфликт нереализованного желания» ($r = 0,57$). Стремление мысленного управления тревогой приводит к неадекватному реагированию на ситуацию и к неудовлетворенности собой, а также вследствие нерешительности в сочетании с мотивом достижений – недовольство своими действиями и постоянное мысленное возвращение к неудачным ситуациям. Шкала «Сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги» имеет сильную обратную взаимосвязь со шкалой «Эго-благополучие» ($r = -0,54$). Можно предположить, что при постоянном сдерживании своих эмоций и контроле над ними человек с признаками социальной фобии может разочаровываться в себе, своих словах и поведении, виня себя в нерешительности, при социальном взаимодействии. Шкала «Тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля» имеет сильную обратную связь со шкалами «Гибкость» ($r = -0,62$) и «Эго-благополучие» ($r = -0,64$). Социально тревожный человек ощущает неуверенность в быстро изменяющихся условиях, при этом повышается тревога из-за субъективной непредсказуемости ситуации и страха потерять над собой контроль. Также в таких ситуациях имеется убежденность в негативном оценивании своей личности окружающими, из-за чего человек начинает сам себя негативно оценивать.

Таким образом, установлена сильная обратная взаимосвязь показателей социальной фобии с показателями волевой сферы – «Гибкость», «Программи-

рование», личностной сферы – «Эго-благополучие». Установлена сильная прямая взаимосвязь с показателями внутриличностного конфликта – «Самооценка» и «Конфликт нереализованного желания».

Литература

1. Мякотин И.С. Особенности идентичности при социальной фобии // Ярославский педагогический вестник / И.С. Мякотин. – 2017. – № 3. – С. 35–43.

2. Никитина И.В. Социальная тревожность и социальное познание (обзор зарубежных исследований) / И.В. Никитина // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – Т. 22. – № 4. – С. 65–79.

3. Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 / И.В. Никитина, А.Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20. – № 1. – С. 45–50.

4. Прилепских О.С. Социальная тревожность и ее влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте / О.С. Прилепских // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64–2. – С. 135–141.

5. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Роль руминаций и самофокусировки внимания в формировании и поддержании социального тревожного расстройства (социофобии) / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии. – 2013. – Т. 33. – С. 87–90.

6. Maričić A., Štambuk M. The Role of loneliness in the relationship between social anxiety and subjective well-being: Using the social phobia Inventory (SPIN) as a measure / A. Maričić, M. Štambuk // Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja. – 2015. – Vol. 24. – № 3. – P. 407–426

7. Öztürk A., Mutlu T. The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students' / A. Öztürk, T. Mutlu // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2010. – Vol. 9. – P. 1772–1776.

8. Spurr J.M., Stopa L. Self-focused attention in social phobia and social anxiety / J.M. Spurr, L. Stopa // Clinical psychology review. – 2002. – Vol. 22. – № 7. – P. 947–975.

Авторы: **Перевозник Анастасия Игоревна**, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО Новосибирский государственный медицинский Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава РФ, студентка 4 курса, nastyaandnata@mail.ru.

Пономаренко Ирина Владимировна, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава РФ, старший преподаватель кафедры психиатрии наркологии, психотерапии и клинической психологии, i.v_ponomarenko@mail.ru.

Лазюк Ирина Викторовна, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава РФ, старший преподаватель кафедры психиатрии наркологии, психотерапии и клинической психологии, iren8002@rambler.ru.

Матвеева Ирина Александровна, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава РФ, старший преподаватель кафедры психиатрии наркологии, психотерапии и клинической психологии, irina_kurus@rambler.ru.

ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ЭПОХУ ПАНДЕМИИ COVID-19

PRACTICES FOR THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE ACTIVITY OF A TEACHER IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC

Петракова А.В., Лытаева М.А., Манина В.А.
Petrakova A.V., Lytaeva M.A., Manina V.A.

Аннотация. В эпоху пандемии COVID-19 одной из наиболее уязвимых социальных групп являются представители учительства. С целью оказания психологической поддержки учителям, нами разрабатывается цикл занятий на тему «Практики профилактики эмоционального выгорания в деятельности педагога» и параллельно проводится его апробация в рамках так называемого «Семинара наставника» магистерской программы «Педагогическое образование» Института образования НИУ ВШЭ. В рамках нашего участия в XVI Международной Зимней Школе по Психологии Состояний, нам видится важным поделиться с коллегами данным опытом, получить обратную связь, а также обогатить наши представления о современных практиках работы с психологическими состояниями.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, учителя, психологический стресс, психологическая поддержка

Abstract. In the era of the COVID-19 pandemic, one of the most vulnerable social groups is teachers. In order to provide psychological support to teachers, we

are developing a series of classes on the topic “Burnout Prevention Practices in the Activities of a Teacher” and simultaneously testing it as part of the so-called “Mentor Seminar” of the master’s program “Pedagogical Education” of the Institute of Education of the National Research University Higher School of Economics. As part of our participation in the XVI International Winter School on the Psychology of States, we see it as important to share this experience with colleagues, get feedback, and also enrich our understanding of modern practices of working with psychological states.

Keywords: COVID-19 pandemic, teachers, psychological stress, psychological support.

Конец 2019 года ознаменовался драматичными изменениями в жизни всего человечества, которая стала протекать в условиях пандемии COVID-19. Как следует из определения, любая перемена требует определённых затрат человеческого организма, чтобы перестроиться под неё, то есть вызывает стресс [5]. По такому же принципу работает и стресс психологический, выполняя функцию переосмысления необычной ситуации и поиска ресурсов, чтобы либо её принять, либо преодолеть. Однако переход в образ жизни, диктуемый новым вирусом, оказался слишком сложной задачей. Ситуация воспринимается на столько угрожающей, что, как показывает международный опыт, внутренние ресурсы не находятся, вследствие чего показатели психических нарушений (среди которых эмоциональное выгорание и др.) оказываются достаточно высокими [6]. Кроме страха за здоровье и жизнь свои и своих близких, важнейшим фактором, влияющим на ментальное здоровья, является переживание чувства неопределённости.

Как известно из данных литературы, в периоды перемен одной из наиболее уязвимых социальных групп являются представители учительства. Исследователями данная группа описывается как наиболее склонная к повышенной тревожности относительно изменений, а также, как наиболее консервативная [4]. В период пандемии, представители учительства кроме того, что столкнулись с общими изменениями жизни, они переживают также и то, что их профессиональная деятельность претерпевает серьёзную трансформацию. К этому относится, в первую очередь, всё больше возрастающая цифровизация образования, которая влечёт за собой не только вынужденное повышение собственной грамотности в этой области, но также и работу со школьниками и их родителями по их адаптации к обучению и взаимодействию в новом формате. Такая возросшая нагрузка на фоне переживания общей тревоги может значительно сказываться как на ментальном, так и на физическом здоровье представителей учительства.

Одним из сложных современных вопросов изучения психологического стресса является выявление наиболее эффективных стратегий совладания с ним, при которых было бы возможно и планирование, решение проблемной ситуации и регуляция эмоционального состояния. Центральной в этой исследовательской области является дискуссия о том, какие стратегии совладания могут быть рекомендованы учителям, чтобы защитить себя от эмоционального выгорания.

Международными исследованиями особенностей психологического стресса и стратегий совладания у учителей зафиксировано, что самыми неэффективными стратегиями являются избегание, проявление агрессии, принятие на себя слишком большой ответственности в то время, как физическая активность является наиболее эффективной и полезной. Парадоксальным является вывод, следующий из множества отечественных и зарубежных исследований о том, что, с одной стороны, чем выше педагогический стаж, тем больше эффективных стратегий совладания в арсенале учителя, а с другой – именно опытные педагоги чаще переживают эмоциональное выгорание. Таким образом, вопрос о более конкретной рекомендации педагогам остаётся на сегодняшний день открытым.

Пандемия в очередной раз подняла этот вопрос перед исследователями. Проведённые нами исследования, выполненные в разных дизайнах (качественном, количественном, описании кейса) и с разными участниками (представителями учительства из различных регионов РФ, а также с нашими соотечественниками, проживающими зарубежом) в очередной раз привело нас к выводу, что несмотря на то, что мы описываем у всех участников признанные в литературе эффективными стратегиями совладания со стрессом, участники наших исследований – представители учительства – переживают негативные психологические состояния и сообщают, что нуждаются в поддержке [2, 3].

На основе наших исследовательских работ, посвящённых особенностям психологического стресса у учителей, а также учитывая рекомендации коллег из системы здравоохранения (например, [1]), нами была предпринята попытка создать такой учебный курс, знания и навыки которого могли бы помочь учителю идентифицировать свои состояния и предотвращать переживание эмоционального выгорания.

Таким образом, **целью** нашего курса мы видим профилактику эмоционального выгорания в деятельности педагога.

С января 2022 года нами проводится апробация данного курса в трёх разных группах (каждая группа включает в себя около 20 человек, педагогов из разных возрастных групп, с разным педагогическим стажем (от выпускников педагогических высших учебных заведений до педагогов со стажем более

30 лет) из разных регионов РФ) магистерской программы «Педагогическое образование» Института образования НИУ ВШЭ.

Преподавателями курса являются дипломированные специалисты в области клинической психологии, с опытом практической работы в данной сфере.

Апробация заключается в проведении пяти занятий, имеющих следующую структуру.

В самом начале **первого занятия** было проведено полуструктурированное интервью, состоящее из трех блоков: первый блок направлен на определение понятия «стресс» участниками занятий; в рамках второго блока выявлялись наиболее стрессогенные факторы; третий блок был посвящен обсуждению практик совладания со стрессом и субъективной оценке участников их эффективности. Кроме того, изучалось мнение о необходимости сторонней поддержки в ситуации преодоления стресса и ее видах.

Во второй части занятия, предлагался научный подход к понятиям «стресс», «психологический стресс» (были рассмотрены концепции Г. Селье, Р. Лазаруса), дифференцировались понятия «стресс» и «дистресс», обсуждались признаки «дистресса». Более подробно был рассмотрен один из важных признаков дистресса – субъективная потеря личностью контроля над ситуацией, в связи с этим обсуждались исследования Селигмана, основы логотерапии и экзистенциальной психологии В.Франкла. Также было введено понятие «стратегии совладания» со стрессом, обсуждалось их практическое применение. Были приведены данные современных исследований, которые свидетельствуют о том, что наиболее продуктивными стратегиями преодоления стресса являются физические нагрузки, дыхательная гимнастика. Участникам было предложено пройти опросник «Опросник способов совладания» (авт. Т. Крюкова), направленный на исследование копинг-поведения.

На основе результатов полу-структурированного интервью, проведенного на первом занятии, которые согласуются с данными из литературы и выводами из наших собственных эмпирических исследований были выявлены ключевые факторы, вызывающие у педагогов стрессовые состояния. Среди таких факторов выделяются коммуникация, которая приводит к стрессу и повышенная нагрузка. Таким образом, **второе и третье занятие** были посвящены обсуждению темы «Коммуникация, которая ведёт за собой стрессовые переживания». Были освещены основные компоненты коммуникативного процесса (вербальный и невербальный), особое внимание в рамках данной темы было уделено органичному сочетанию компонентов общения (концепция В.Сатир). Также были применены отдельные практики направления драматерапия (артикуляционная гимнастика, настройка голоса, упражнения на владение интонациями).

Четвертое и пятое занятие посвящаются теме «Саморегуляция при повышенной нагрузке», в рамках которых отрабатываются способы самоорганизации, тайм-менеджмента, делается акцент на необходимости поддержания work-life balance. Занятия сопровождаются арт-терапевтическими техниками.

В рамках **исследования обратной связи** предполагается разбор стратегий поведения в реальной стрессовой ситуации, составление чек-листа с мерами по профилактике эмоционального выгорания и проведение повторного полуструктурированного интервью.

В качестве **основных образовательных результатов** курса рассматривается, что обучающиеся:

- владеют понятиями «стресс», «психологический стресс», «стратегии совладания со стрессом»;
- понимают риски использования непродуктивных стратегий и дистресса;
- могут вовремя идентифицировать своё состояние, контролировать его и благотворно воздействовать на него,
- оказывают помощь окружающим – коллегам, ученикам и их родителям – оставаться в разных ситуациях в спокойном, взвешенном состоянии;
- усовершенствуют свои навыки в коммуникации и в разрешении конфликтных ситуаций.

Литература

1. Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы / О.М. Бойко, Т.И. Медведева, С.Н. Ениколопов, О.Ю. Воронцова, О.Ю. Казьмина // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13. – № 70. – С. 1.

2. Петракова А.В., Канонир Т.Н., Куликова А.А., Орел Е.А. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19 / А.В. Петракова, Т.Н. Канонир, А.А. Куликова, Е.А. Орел // Вопросы образования. – 2021 – № 1. – С. 93–114.

3. Blume C. German teachers' digital habitus and their pandemic pedagogy / C. Blume // Postdigital Science and Education. – 2020. – Vol. 2. – С. 879–905.

4. Fink G. Stress: Concepts, Definition and History / G. Fink // Encyclopedia of Neuroscience. – New York: AcademicPress. – 2009. – P. 549–555.

5. Holmes E.A., et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science / E.A. Holmes, R.C. O'Connor, V.H. Perry, I. Tracey, S. Wessely, L. Arseneault, E. Bullmore // LancetPsychiatry – 2020. – Vol. 7. – P. 547–560.

Авторы: **Петракова Анастасия Владимировна**, г. Москва, Научный Исследовательский Университет Высшая Школа Экономики, научный сотрудник, apetrakova@hse.ru.

Лытаева Мария Александровна, г. Москва, Научный Исследовательский Университет Высшая Школа Экономики, доцент, академический руководитель магистерской программы «Педагогическое Образование» (Институт Образования), mlytaeva@hse.ru.

Манина Валерия Алексеевна, г. Москва, Научный Исследовательский Университет Высшая Школа Экономики, научный сотрудник, vmanina@hse.ru.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

PSYCHOCORRECTION PROGRAM FOR FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF BEHAVIOR FOR PERSONS WITH ALCOHOL AND DRUG ADDICTION

Плешко В.И., Сулейманов Р.Ф.

Pleshko V.I., Suleymanov R.F.

Аннотация. В статье представлено описание авторской психологической программы по коррекции эмоциональной саморегуляции поведения для лиц, зависимых от алкоголя и наркотических средств в стадии длительной ремиссии. Программа отличается новизной в части конструктивных особенностей, направленных на развитие личности, в частности эмоциональной сферы. Результаты коррекции эмоциональных аспектов саморегуляции и совладания у исследуемых лиц показали достаточно высокую эффективность, достигающую в среднем 25 %.

Ключевые слова: психические состояния, эмоциональная саморегуляция поведения, лица с алкогольной и наркотической зависимостью, психологическое сопровождение аддиктивных лиц.

Abstract. The article presents a description of the author's psychological program for the correction of emotional self-regulation of behavior for persons dependent on alcohol and narcotic drugs in the stage of prolonged remission. The program is novelty in terms of constructive features aimed at the development of the person, in particular the emotional sphere. The results of correction of emotional aspects of self-regulation and coping in the examined individuals showed quite high efficiency, reaching an average of 25 %.

Keywords: mental states, emotional self-regulation of behavior, persons with alcohol and drug addiction, psychological support of addictive persons.

В настоящее время существуют несколько видов программ реабилитации лиц с алкогольной и наркотической зависимостью, где основными методами психологического воздействия на них являются духовное развитие, групповые формы взаимодействия и трудовая реабилитация.

Несмотря на разнообразие методов психологического воздействия на лиц данного контингента, мы пришли к выводу, что эмоциональная сфера, оказываясь промежуточной между когнитивной и поведенческой, является базовой в психотерапии, так как мы воспринимаем окружающий мир через эмоции и чувства. На сегодняшний день программ на развитие и совершенствование личности через научение оптимальным способам взаимодействия с помощью эмоциональной саморегуляции для лиц с алкогольной и наркотической зависимостью в стадии ремиссии более года практически нет, поэтому в своей программе мы и делаем акцент на эмоционально-чувственную сферу. К тому же при изучении многочисленных реабилитационных программ, реализуемых за рубежом и в нашей стране мы выяснили, что они могут осуществляться как в условиях стационара, так и амбулаторно. Амбулаторная реабилитация алко- и наркозависимых содержит два направления. В первом случае, реабилитационные мероприятия возможны при легких и среднетяжелых случаях алкогольной и наркотической зависимости. Для данной категории лиц не рациональна изоляция в закрытом учреждении, для них возможна амбулаторная профилактическая программа на 6–12 месяцев под руководством психиатра-нарколога, психотерапевта и групп психологической помощи. Подобный комплексный подход содействует выработке и закреплению здоровых социальных навыков.

В тяжелых случаях алкогольной и наркотической зависимости амбулаторная реабилитация возможна только на III этапе, в период возвращения алко- и наркозависимого в социум и его трудоустройства. На I–II этапе лица данного контингента должны проходить стационарное лечение, после чего восстанавливаться в реабилитационном центре. В нашем случае, разработанная нами программа психологического сопровождения «Третья жизнь» [6] предназначена для лиц, зависимых от алкоголя и наркотических средств в стадии ремиссии более года и состоящих на амбулаторном диспансерном учете в наркологическом диспансере.

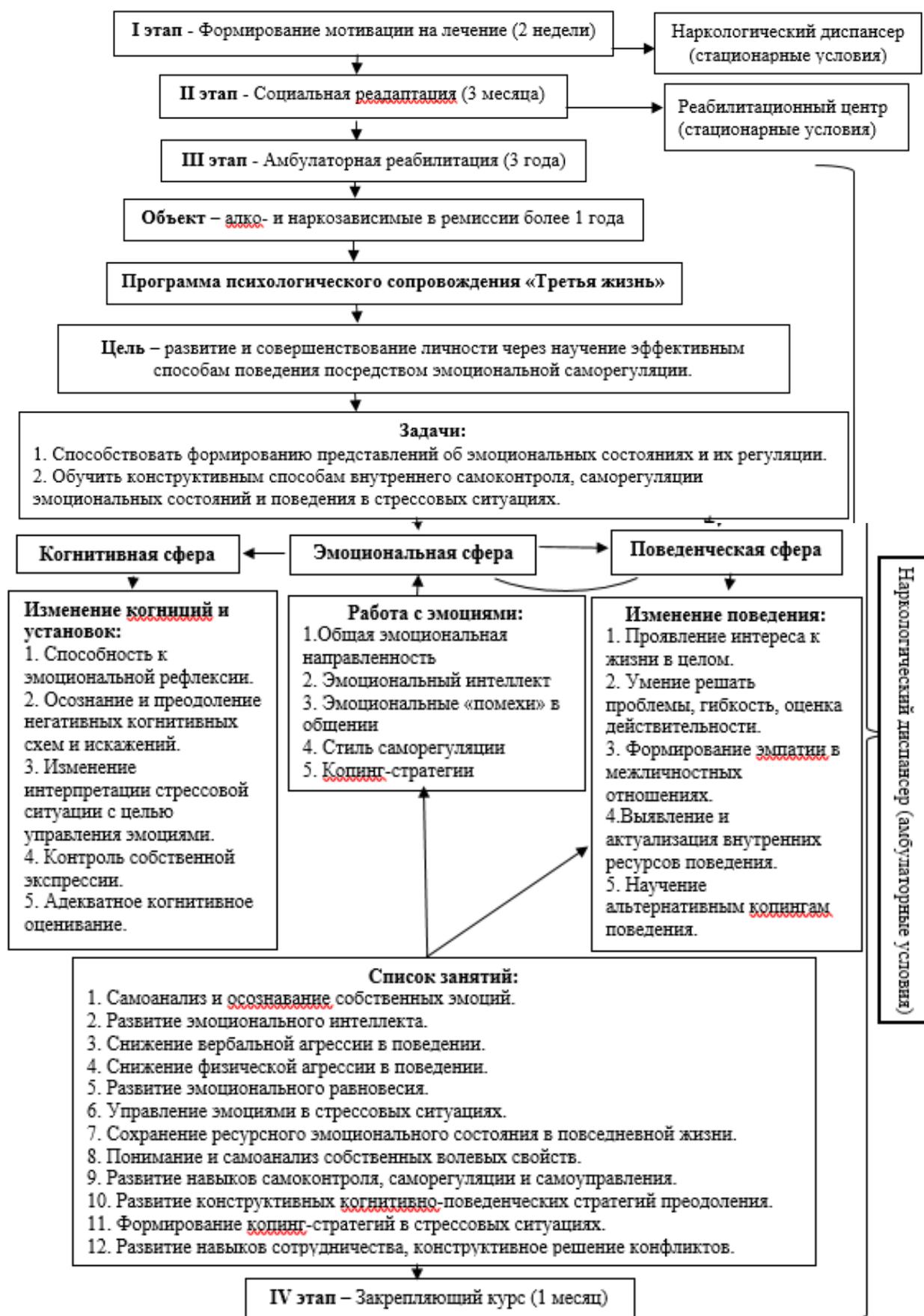


Рис. 1. Модель программы психологического воздействия по формированию эмоциональной саморегуляции поведения для лиц, зависимых от алкоголя и наркотических средств в стадии длительной ремиссии (автор В.И. Плешко)

Из рисунка 1 видно, что представленная программа направлена на развитие и совершенствование личности через вариативные формы научения конструктивным способам поведения при помощи эмоциональной саморегуляции.

Программа разработана на основе следующих концептуальных и методологических подходов: социокультурной обусловленности психики (Л.С. Выготский [1], А.Н. Леонтьев [4], Л.С. Рубинштейн [5] и др.); принципа биопсихосоциодуховной структуры личности и общества (А.М. Карпов [3]); терциарной социализации аддиктивной личности (А.Н. Грязнов [2]).

Предложенная программа построена по определенным принципам:

1. Принцип индивидуализации и доступности, то есть каждое занятие строится с учетом психосоциальных (когнитивных, эмоциональных и поведенческих) особенностей лиц, зависимых от алкоголя и наркотических средств и уровнем их подготовки.

2. Принцип сознательности и активности. Данный принцип предполагает равноправное взаимодействие специалиста психологического сопровождения и реабилитируемого в процессе достижения поставленных целей.

3. Принцип практикоориентированности, где субъект познания имеет возможность опоры на имевшийся ранее и получаемый в процессе прохождения коррекционных занятий личный опыт.

4. Принцип психологической безопасности. Данный принцип подразумевает с одной стороны готовность реабилитируемого к внутренним и внешним переменам, с другой – положительное самоощущение в условиях прохождения программы, а также отсутствие ситуаций нанесения психологического ущерба личности и ущемления ее прав.

В программе ставим акцент на 5 областей в процессе восстановления:

1. Формирование общей эмоциональной направленности как способности обретения и сохранения ресурсного эмоционального состояния в повседневной жизни.

2. Обучение способам развития навыков эмоционального интеллекта для реализации своего потенциала и достижения верхнего уровня самореализации.

3. Формирование конструктивных межличностных взаимоотношений для удовлетворения потребности личности быть принятым и признанным обществом.

4. Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции и практическому применению их в жизни как способности справляться с собственными переживаниями без ущерба для психики окружающих.

5. Научение стратегиям совладающего поведения как способу борьбы со стрессом.

Инструментами нашей программы является сборник мультимодальных адаптированных методов, заимствованных из рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ), элементов тренинговых технологий, телесного метода управления эмоциями, медитативного тренинга, техник релаксации для снятия стресса, которые направлены на выполнение вышеуказанных 5 модулей.

Достоинствами нашей программы являются: единство психосоциальных методов; этапность процесса психологического воздействия; многообразие методов воздействия.

Как указано выше, данная программа предусмотрена для лиц с алкогольной и наркотической зависимостью, находящихся в стадии длительной ремиссии (от 1 года и более) в возрастном диапазоне 20–45 лет. Предложенные занятия рассчитаны на 3 месяца, рекомендуется проводить один раз в неделю по 1,5–2 ч., с обязательным выполнением домашнего задания. Количество участников в группе 10–15 человек. По окончании каждого занятия всем участникам выдается раздаточный материал, где указаны способы работы над собой по регуляции эмоций и поведения.

Таким образом, предложенная нами психокоррекционная программа содержит эмоционально-поведенческий компонент и направлена на прогрессивное развитие и реализацию потенциалов личности при помощи обучения и научения оптимальным способам поведения через вариативные формы эмоциональной саморегуляции. Эффективность проведенной коррекционной программы эмоциональной саморегуляции поведения у лиц с алкогольной и наркотической зависимостью оценивается в среднем 25 % [7].

Литература

1. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Грязнов А.Н. Тerciарная социализация личности алкоголизмом и наркоманией: дис... д. псих. н. / А.Н. Грязнов. – Ярославль, 2008. – 410 с.
3. Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимостей и стрессов / А.М. Карпов. – М., 2005. – 136 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 352 с.
5. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии; 2-е издание / Л.С. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2009. – 720 с.
6. Плешко В.И. Социально-психологическая программа реабилитации лиц с алкогольной и (или) наркотической зависимостью в процессе terciарной социализации / В.И. Плешко. – Казань: Изд-во «Данис», 2019. – 126 с.

7. Плешко В.И., Сулейманов Р.Ф. Реабилитация эмоционально-волевой сферы у лиц с алкогольной и наркотической зависимостью / В.И. Плешко, Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Познание», 2021. – 171 с.

Авторы: **Плешко Венера Ивановна**, РТ, г. Набережные Челны, ГАУЗ «Городская поликлиника № 7», медицинский психолог, plechkovenera@mail.ru.

Сулейманов Рамиль Фаилович, РТ, г. Казань, ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП)», доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, souleimanov@ieml.ru.

МЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

MENTAL BASES FOR THE REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATES

Прохоров А.О.
Prokhorov A.O.

Аннотация. В статье представлен анализ механизмов и роль структур сознания в регуляторном процессе. Отмечается, что именно структуры сознания являются составной частью ментального субъективного опыта и оказывают значительное влияние на особенности регуляции субъектом собственных действий и состояний. Анализ основных аспектов взаимодействия различных структур сознания в процессе регуляции психических состояний указывает на их интеграцию как основное средство достижения цели регуляции психического состояния субъекта.

Ключевые слова: регуляция, психическое состояние, структуры сознания, субъективный ментальный опыт, психологические механизмы

Abstract. The article presents an analysis of the mechanisms and the role of consciousness structures in the regulatory process. It is noted that it is the structures of consciousness that are an integral part of the mental subjective experience and have a significant impact on the features of the regulation of the subject's own actions and states. The relationship between the consciousness structures in the process of mental states regulation is considered. It is shown that the integration of the consciousness components is aimed at the goal achieving – the regulation of the subject's psychological state.

Keywords: regulation, state, structures of consciousness, subjective mental experience, psychological mechanisms.

Изучение психических состояний человека закономерно «приводит» исследователя к проблеме их регуляции. В психологических исследованиях саморегуляции акценты в большей степени смещены к описанию результатов регуляции, «опорой» которых являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции считаются деятельность или поведение. В то же время ведущими в «осознанном» регуляторном процессе являются ментальные механизмы и структуры сознания: невозможно представить направленное целевое действие без участия сознания в саморегуляции. Но эти структуры и механизмы чаще всего остаются за рамками анализа в исследованиях саморегуляции.

Концепции саморегуляции состояний. В области регуляции психических состояний основными, на наш взгляд, являются концептуальные труды [8; 11; 15]. Сопоставление вышеизложенных концепций свидетельствует об общности их принципов с точки зрения системного характера рассматриваемых явлений, в то время как различия касаются как объекта изучения – состояния, как психического явления, так и теоретических моделей анализа психологических механизмов, регуляторных средств, специфики их структурно-уровневой организации, особенностей функционирования, включенности в регуляторный процесс и его динамику.

К наименее разработанной в этих теоретических построениях, при всех достоинствах представленных взглядов, является ментальная составляющая регуляции: недостаточно рассмотрен вклад структур сознания в регуляцию состояний, их роль, значение и функции в регуляторном процессе, специфика влияния отдельных структур на регуляцию, их синергия и взаимоотношения в ходе саморегуляции и др.

Рассмотрим ментальные основания регуляторного процесса.

Осознанность саморегуляции. Б.В. Зейгарник с соавторами, анализируя предложенную О.А. Конопкиным модель осознанной саморегуляции [10], приходят к заключению, что данная модель может быть отнесена к модели первого уровня саморегуляции – операционально-технической (связанной с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию) [9]. Авторы предлагают выделить второй уровень саморегуляции – мотивационный. В него они включают две формы: саморегуляцию как волевое поведение и саморегуляцию как одну из составляющих деятельности переживания. Специфика второй формы саморегуляции, ее основное отличие от воли, заключается в направленности на гармонизацию последней, устранение конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения смыслов. В состав этого уровня входят рефлексия и смысловое связывание.

Ментальный (субъективный) опыт. Продуктивной теоретической позицией, интегрирующей структуры сознания, связанные с регуляцией, является

концепция ментального опыта, предложенная М.А. Холодной [23]. Концепция содержательно описывает структуры сознания и их взаимоотношения, обеспечивающие поступление, преобразование и управление процессами переработки информации. Ментальные структуры, отвечают за актуализацию субъективного пространства отражения, составляют основу индивидуального ментального опыта; выстраиваются, накапливаются, видоизменяются в опыте субъекта в ходе его взаимодействия с предметным миром, миром других людей и миром человеческой культуры в целом.

В регуляторный опыт субъекта А.К. Осницким включены опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества [13]. В сознании составляющие саморегуляции представлены в виде целей, освоенных умений саморегуляции и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий. Механизмом, способствующим синтезу в сознании непосредственно-чувственных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс – переживание. Переживание связано с осознанием составляющих саморегуляции, попытками оценки возможностей и результатов использования способов и приемов саморегуляции. Процесс саморегуляции представляет собой реализацию совокупности регуляторных умений, объединенных в комплексы, соответствующие основным регуляторным функциям (по О.А. Конопкину). Их взаимодействие составляет содержание процесса осознанного саморегулирования деятельности.

Актуализация опыта в ситуациях жизнедеятельности проявляется в возникновении психического состояния определенного качества, в использовании наиболее часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, «наработанных» или «выработанных», или стихийно сложившихся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности в целом, а также в организации «упорядоченных» структур сознания (смысловых, рефлексивных и др.), образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности [18]. Организация опыта и его актуализация осуществляются на основании формирования индивидуально специфических комплексов (блоков), состоящих из состояний, средств регуляции и ментальных структур, в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности.

Цель как составляющая ментального (субъективного) регуляции состояний. Включение «цели» как составляющей субъективного (ментального) опыта связано с тем, что цель является системообразующим фактором: организация ментальных структур осуществляется сообразно цели регуляторного процесса [10; 12]. В саморегуляции психических состояний целью является же-

лаемое состояние [15]. Отметим, что и в зарубежных концепциях саморегуляции подчеркивается роль цели. Саморегуляция рассматривается как сложный механизм, обеспечивающий планирование и реализацию субъектом произвольной активности в соответствии с принятой целью [25].

Семантические характеристики регуляции психических состояний.

Описание субъективного ментального опыта становится возможным благодаря выделению семантического слоя, являющегося связующим звеном между модальностями перцептивного мира и структурами сознания субъекта (ментальными репрезентациями, смысловыми, рефлексивными и др.) [3]. Этот слой в виде значений отражает организацию субъективного опыта человека, в нем следы деятельности зафиксированы в виде многомерных отношений. В значениях стабилизируются «нормы» регуляции деятельности, «нормы» связей содержания ее структурных составляющих, не требующих постоянного личностного отношения. Операциональным аналогом субъективного опыта выступают семантические пространства. По мере накопления опыта саморегуляции происходит изменение субъективной семантики состояний и регуляторной деятельности.

Смысловые структуры в ментальной регуляции психических состояний. Смысловая система сознания является звеном, опосредующим влияние разнообразных факторов бытия субъекта. Данная система представляет собой «осознаваемую детерминанту» психического состояния, через которую преломляются любые воздействия на личность. Актуализация смысловых структур в регуляции состояний зависит от специфики ситуации, которая в данном контексте рассматривается уже как психологическое образование. Актуализированный в сознании образ ситуации или пребывание в данной ситуации влияют на возникновение определенного психического состояния в зависимости от ее осмысления и оценки. Личностные смыслы и смысловые установки способствуют формированию в сознании устойчивых «связок» ситуаций жизнедеятельности с состояниями, в основе этих связей находятся имплицитные ассоциативные эффекты [1], а выбор способов регуляции зависит от личностного смысла: факторы – категории «оценка», «комфортность и «сила» являются наиболее значимыми в этом процессе [20].

Установлено, что в ситуации «выделяется» не весь объективный мир, а лишь та его часть, которая удовлетворяет смысловую сферу субъекта. Отраженная психикой совокупность элементов ситуации (объектов, условий, обстоятельств и т. д.) становится значимой для субъекта, только приобретя для него определенный смысл: лишь после акта личностного смыслообразования сформировавшаяся актуальная психологическая ситуация начинает детерминировать активность субъекта и ее проявления [17].

Рефлексивные структуры в ментальной регуляции психических состояний. Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции – потребностью изменения психического состояния как несоответствующего ситуации и условиям жизнедеятельности. Благодаря рефлексии происходит оценка, осознание и сличение актуального состояния с искомым и, далее, в случае необходимости, субъект вносит коррекцию в используемые способы и приемы регуляции. Показана роль рефлексии как опосредующего звена между психическими состояниями и регуляторными действиями субъекта [21]. Необходимость изменения психического состояния и процесс самопознания субъектом состояний осознается благодаря рефлексии.

Рефлексия позволяет субъекту переходить от операциональных к ментальным аспектам регуляции состояний и обратно: осуществляется самоконтроль состояний в текущей ситуации, актуализируются приемы регуляции, ретроспективно оцениваются и анализируются операциональные средства и стратегии регуляции состояний в прошлых ситуациях и деятельности, их эффективность при тех или иных обстоятельствах жизни, планируются и прогнозируются вероятные будущие состояния и средства их контроля и пр.

Переживание в структуре ментальной регуляции состояний. Переживание представляет собой накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта, своими основаниями переживание связано с системой отношений человека. Переживание, с одной стороны, презентует человеку его психические состояния, а с другой – участвует как некоторая внутренняя работа субъекта в формировании психического образа окружающей действительности. Суть переживания заключается и в производстве смысла [4]. Переживание, являясь внутренней деятельностью по перестройке психологического мира личности и производству смыслов, изменяет динамическую смысловую систему, формируя новые смыслы. Последние, соответственно, влияют на регуляцию состояний. Именно через переживания субъекту актуализируется реальность его психических состояний.

По мнению Л.Р. Фахрутдиновой, переживание и психическое состояние вступают в разнообразные, разномерные и разноаспектные взаимоотношения, взаимопроникают в структуру друг друга, изменяют, усиливают или трансформируют друг друга [22]. Переживание, как деятельность по производству смыслов, присутствует постоянно, отражая динамическую связь состояний субъекта и смысловых структур, опосредующих влияние ситуаций внешнего мира. Экзистенциальный опыт человека может порождаться в результате напряженной «внутренней работы» самопереживания и далее служить основанием для рефлексивной регуляции психических состояний.

Репрезентации психических состояний в регуляторном процессе. Образ состояния. Практика саморегуляции имплицитно предполагают опору на

образ собственного состояния. Образ репрезентируется в сознании субъекта как представленность самому себе переживаемого состояния. Содержание образа представляет собой результат отражения накопленного субъективного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект [2]. Субъект, опираясь на внутренние процессы и внешние проявления состояния: физиологические изменения, протекание психических процессов, поведенческие реакции и т. д., может интроспективно охарактеризовать его, описать и использовать для их регуляции [8]. При воспроизведении образа из структур опыта сначала восстанавливается общее эмоциональное отношение к нему, затем, на основе прошлого опыта, реконструируются и, отчасти, конструируются детали [5].

Психическое состояние, раскрываясь непосредственно человеку, находящемуся в нем, осознается и идентифицируется им. Образ психического состояния – это как бы презентация состояния субъекту, психический образ переживаемого состояния. И он сугубо субъективен и индивидуален, т. к. никто другой не сможет точно, с мельчайшими подробностями или деталями, описать то или иное состояние, как сам человек, находящийся в нем. Этот процесс связан с активностью сознания субъекта, имеет личностный смысл, носит индивидуальный характер [16]. Установлено, что четкий образ желаемого состояния, в отличие от абстрактного, обеспечивает большую эффективность саморегуляции, позволяя включать в этот процесс оптимальные копинг-стратегии совладающего поведения [15].

Система Я в ментальной регуляции психических состояний. Система Я рассматривается как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию [24]. Это влияние, как считают авторы, опосредуется субъективными ценностями.

Исследования позволяют полагать, что при планировании и оценке своих регуляторных действий субъект отображает самого себя как «Я – систему» (Я-образ, Я-концепция), актуализируя таким образом внутренние регуляторные схемы, ресурсы и процессы, наработанные или выработанные в ходе онтогенеза и включенные в ментальный (субъективный) опыт [19].

Взаимодействия структур сознания в процессе регуляции психических состояний. В структуре субъективного ментального опыта осуществляется интеграция составляющих сознания и их взаимодействие, направленное на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта. Ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к состояниям субъекта, процесс ее влияния опосредуется внешними факторами (ситуациями/событиями, пространством культуры, образом жизни, половыми и возрастными особенностями, факторами времени и пр.) вкупе с операцио-

нальными действиями и обратной связью, а также с психологическими свойствами личности (темпераментом, характером, способностями и др.) и особенностями протекания психических процессов (когнитивными и метакогнитивными, мотивационными и др.) [18].

Отношения между компонентами модели ментальной регуляции, на наш взгляд, представляют собой следующую организацию: субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания, отражающие значимость для субъекта ситуаций жизнедеятельности. Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях, что приводит к связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Осознание субъектом необходимости в регуляции и выбор средств осуществляется благодаря рефлексии и образу собственного состояния. Переживание, включенное в ментальный опыт, изменяет смысловые структуры и психическое состояние. Регуляторный процесс опосредуется ситуациями жизнедеятельности, пространством культуры и образом жизни. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с действиями субъекта, направленными на изменение состояния, обратной связью и временными характеристиками. Важным звеном в ментальной регуляции, на наш взгляд, является система Я, выполняющая узловую регулирующую функцию в организации включения ментальных структур в саморегуляцию состояний, влияющая на выбор операциональных средств (способы, приемы) и регуляторных действий [19].

Заключение

Настоящий обзор является попыткой смещения исследовательских акцентов с изучения роли психологических свойств личности и отдельных, конкретных свойств в регуляции состояний субъекта на изучение участия ментальных структур в регуляторном процессе.

Обзор концепций и исследований механизмов ментальной регуляции психических состояний свидетельствует о ключевой роли структур сознания в регуляторном процессе. Ментальные структуры представляют собой организацию, входящую в ментальный субъективный опыт человека. Субъективный (ментальный) опыт интегрирует значения с категориальными структурами сознания, целевые особенности, смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, смысловые установки и ориентации и др.), рефлексии и ее виды, переживания, ментальные репрезентации (образные характеристики), систему Я. Их интеграция и синергия обеспечивает регуляцию состояний субъекта и его адаптивные возможности.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
в рамках проекта № 19-29-07072*

Литература

1. Алексеева Е.М. Исследование смысловой детерминации психических состояний с использованием имплицитного ассоциативного теста (ИАТ) / Е.М. Алексеева // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 6. / под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: изд-во «Казанский университет», 2006. – С. 172–192.
2. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Смысл, 1999. – 350 с.
3. Артемьева Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П. Структура субъективного опыта: семантический слой и другие / Е.Ю. Артемьева, Ю.К. Стрелков, В.П. Серкин // Мышление и субъективный мир. – Ярославль: изд-во Ярославск. ун-та, 1991. – С. 14–19.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Величковский Б.М. Когнитивная наука: основы психологии познания: в 2 т / Б.М. Величковский. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – Т. 1 – 448 с.
6. Голубь О.В. Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию / О.В. Голубь // Вестник ВолГУ. Серия 11. – 2012. – № 1 (3). – С. 94–100.
7. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния / Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 318 с.
8. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экспериментальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 1. – С. 55–65.
9. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – Т. 11. – № 2. – С. 122–132.
10. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 294 с.
11. Леонова А.Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека / А.Б. Леонова // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. – СПб. Нестор-История, 2020. – С. 37–65.
12. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды / Б.Ф. Ломов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 624 с.
13. Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности / А.К. Осницкий. – М.: Московский экономико-лингвистический ин-т, 2007. – 231 с.

14. Прохоров А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 245 с.
15. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЕ, 2005. – 352 с.
16. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс, 2002. – 280 с.
17. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.
18. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41 – № 1. – С. 5–18. – DOI: 10.31857/S020595920007852-3.
19. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний / А.О. Прохоров, М.И. Карташева // Экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 89–104. – DOI: 10.17759/exppsy.2020130307.
20. Прохоров А.О., Мирзиев И.Х. Влияние личностного смысла на регуляцию состояний / А.О. Прохоров, И.Х. Мирзиев // Психология психических состояний: сб. статей / под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – Вып. 5 – С. 123–141.
21. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. Экспериментальные исследования / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 191 с.
22. Фахрутдинова Л.Р. Категории переживания, психического состояния и впечатления. Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Л.Р. Фахрутдинова // Сборник статей Третьей Международной научной конференции / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 204–218.
23. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд. – СПб. Питер, 2002. – 272 с.
24. Berkman E.T., Livingston J.L., Kahn L.E. Finding the “Self” in Self-Regulation: The Identity-Value Model / E.T. Berkman, J.L. Livingston, L.E. Kahn. – Т. 28. – Vol. 2–3. – Pp. 77–98. – DOI:10.1080/1047840X.2017.1323463.
25. Kruglanski A.W., et al. Advances in experimental social psychology / A.W. Kruglanski, J.Y. Shah, A. Fishbach, R. Friedman, W.Y. Chun, D. Sleeth-Keppler. – 1992. – Vol. 34. – Pp. 331–378.

Автор: **Прохоров Александр Октябрьнович**, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО КФУ), г. Казань, Российская Федерация, alprokhor1011@gmail.com.

ОПРОСНИК «ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»

QUESTIONNAIRE “FACTORS OF MENTAL STATES”

Прохоров А.О, Макарчева А.В.

Prokhorov A.O., Makarcheva A.V.

Аннотация. В данной статье представлены результаты феноменологического исследования факторов, влияющих на изменение психических состояний человека. Было выделено два основных фактора и входящие в него параметры. На основе их анализа, был разработан опросник «Факторы психических состояний». Описан поэтапный план создания, математическая обработка и доказательство валидности. Также представлены первичные результаты исследования, с применением данного опросника.

Ключевые слова: факторы, детерминирующие психические состояния, внутренний фактор, внешний фактор, черты характера, параметр, психическое состояние человека.

Abstract. This article presents the results of a phenomenological study of the factors influencing the change in a person's mental states. Two main factors and parameters included in it were singled out. Based on their analysis, the questionnaire “Factors of mental states” was developed. A step-by-step creation plan, mathematical processing and proof of validity are described. The primary results of the study using this questionnaire are also presented.

Keywords: factors determining the development of the state, internal factor, external factor, character traits, parameter, and mental state of a person.

Актуализация и изменения состояний в процессе жизнедеятельности зависят от многих факторов. В нашей модели возникновения состояний ими являются внешние – ситуативно/событийные характеристики и внутренние факторы – субъектно-личностные и ментальные [1]. Необходимость в изучении влияния данных факторов на динамику психических состояний очевидна: она позволяет прогнозировать изменения состояний субъекта при тех или иных обстоятельствах жизнедеятельности. Эти соображения легли в основу разработанной нами методики.

Нами был разработан опросник факторов психических состояний человека.

Основным назначением опросника является изучение факторов, способствующих изменению психического состояния. Опросник определяет те факторы, которые влияют на изменение состояний в конкретной ситуации, события дня и т. д.

Методика представляет собой опросник с набором утверждений, описывающих признаки, влияющие на состояние человека. Степень согласия, обследуемого с каждым утверждением, дается по шестибальной шкале.

Опросник включает в себя три основных блока: внутренние факторы (включены внутренние процессы: ощущения, чувства и ценности человека); внешние факторы (включены значимые внешние факторы) и черты характера (представлены характерологические особенности человека).

Опросник разрабатывался в три этапа:

Первый этап, включал изучение описаний внутренних и внешних факторов, влияющих на изменение психических состояний и оценку их степени значимости. На основе контент-анализа, близкие по содержательной нагрузке факторы, были сгруппированы в параметры, которые и составляют основной текст опросника (см. табл. 1). В первом этапе выборка составила 178 человека, средний возраст которых составил 25–30 лет.

Таблица 1

Группы и параметры выделенных факторов

Группы	
Внутренние факторы	Внешние факторы
Параметры	
Эмоции и чувства	Социальные взаимодействия
Телесные проявления	Ситуации жизнедеятельности
Интеллектуальные характеристики	Природный фактор
Значимые обстоятельства	Действия и поведение
	Деятельность
	Внешнее воздействие

Второй этап, включал феноменологическое исследование психических состояний, с применением данного опросника. Выборка включала 132 человека, средний возраст респондентов составил 30–35 лет. Из них 92 % женщины и 8 % мужчин.

На третьем этапе проводился математический анализ полученных данных с помощью программы IBM SPSS Statistics версии 28.0. Для подтверждения валидности опросника, был выполнен анализ надёжности по средствам коэффи-

циента Альфа Кронбаха (см. табл. 2), корреляционный анализ Пирсона (для определения внутренней согласованности внутри выделенных параметров) и анализ по критерию Колмогорова-Смирнова (для определения нормальности распределения). Также подсчитывались средние значения.

Таблица 2

Значение анализа надёжности Альфа Кронбаха

	Значение Альфа Кронбаха (α)
Внутренние факторы	0,92
Внешние факторы	0,94
Черты характера	0,57

Примечание: значение выше 0,7, говорит о надёжности результатов измерения и внутренней согласованности предлагаемого параметра.

Показатели анализа надёжности Альфа Кронбаха по внутренним факторам составил: $\alpha=0,92$, при значении 0,7; внешних факторах – $\alpha=0,94$, при значении 0,7. Данные соответствуют надёжности результатов измерения представленных факторов, на основе которого можно сделать вывод, что данные параметры надёжны и измеряет то, на что направлены. Также, можно говорить, о внутренней согласованности характеристик. Показатель блока черты характера составил: $\alpha=0,57$, при значении 0,7. Показатель ниже заданного значения, и определяется как «сомнительный», но в соответствии с целями исследования, данный блок не исключается из методики.

По критерию Колмогорова-Смирнова, распределение по внутренним и внешним факторам, а также по блоку черты характера, является нормальным.

Корреляционный анализ Пирсона показал значимые корреляции на уровне 0,05 и 0,01 внутри факторов, что говорит о внутренней согласованности представленных параметров и их общей направленности на измерение заданного объекта (см. табл. 3). Наибольшее количество значимых корреляций можно наблюдать во внутренних факторах у таких параметров как «Эмоции и чувства», «Телесные проявления», «Интеллектуальные характеристики» и во внешних факторах, у таких параметров как «Ситуации жизнедеятельности», «Социальные взаимодействия», «Природные факторы», «Действие и поведение» и «Деятельность».

Также, была выделена медиана по параметру каждого фактора и среднее значение по каждому параметру (см. табл. 4).

Значимые корреляции по параметрам методики

Факторы	Параметр	Злость	Неизвестность (неопределенность)	Взаимоотнош. с близ. людьми	Ситуация неопределенности, неожиданности	Привычки	Должестование, поручение важной работы	Эмоциональность	Самокритичность
Внутренние факторы	Раздражение	,311**	,246**	0,156	0,156	,321**	,321**	,179*	,193*
	Возмущение	,427**	,273**	,274**	,274**	,371**	,371**	,257**	,360**
	Гнев	,312**	,190*	,262**	,262**	,362**	,362**	,227**	,312**
	Грусть	,361**	,218*	,196*	,196*	0,152	0,152	,293**	,318**
	Тревога	,405**	,271**	,375**	,375**	,203*	,203*	,414**	,454**
	Злость	1	,190*	,309**	,309**	,389**	,389**	,359**	,401**
	Боль, болез- ненные ощущения	,274**	,205*	,382**	,382**	0,170	0,170	,185*	,373**
	Сексуальное напряжение	,328**	,195*	0,169	0,169	,178*	,178*	,303**	,186*
	Нехватка кислорода	,240**	,312**	,189*	,189*	0,147	0,147	0,155	,207*
	Изменение биологиче- ских ритмов	,355**	,280**	,201*	,201*	0,132	0,132	,278**	,377**
	Воспомина- ния	,180*	,201*	,280**	,280**	,186*	,186*	,399**	,390**
	Негативные мысли	,367**	,319**	,325**	,325**	,248**	,248**	,297**	,449**

Внешние факторы	Неизвестность, неопределенность	,190 [*]	1	,381 ^{**}	,381 ^{**}	,279 ^{**}	,279 ^{**}	,178 [*]	,249 ^{**}
	Самоотношение	,308 ^{**}	,300 ^{**}	,293 ^{**}	,293 ^{**}	,291 ^{**}	,291 ^{**}	,363 ^{**}	,449 ^{**}
	Позитивные мысли	,343 ^{**}	,203 [*]	,253 ^{**}	,253 ^{**}	,252 ^{**}	,252 ^{**}	,388 ^{**}	,294 ^{**}
	Борьба мотивов	,335 ^{**}	,388 ^{**}	,330 ^{**}	,330 ^{**}	,344 ^{**}	,344 ^{**}	,348 ^{**}	,420 ^{**}
	Жизненная стабильность	,324 ^{**}	,318 ^{**}	,410 ^{**}	,410 ^{**}	,228 ^{**}	,228 ^{**}	,300 ^{**}	,249 ^{**}
	Самореализация	,210 [*]	,250 ^{**}	,427 ^{**}	,427 ^{**}	,323 ^{**}	,323 ^{**}	,262 ^{**}	,328 ^{**}
	Саморазвитие	,285 ^{**}	,294 ^{**}	,259 ^{**}	,259 ^{**}	,307 ^{**}	,307 ^{**}	,295 ^{**}	,277 ^{**}
	Конфл с близ. людьми	,379 ^{**}	,273 ^{**}	,263 ^{**}	,263 ^{**}	,315 ^{**}	,315 ^{**}	,363 ^{**}	,301 ^{**}
	Общение с близ. людьми	,241 ^{**}	,303 ^{**}	,218 [*]	,218 [*]	,354 ^{**}	,354 ^{**}	,336 ^{**}	,310 ^{**}
	Изоляция, игнорирование, бойкот	0,129	,193 [*]	,352 ^{**}	,352 ^{**}	,304 ^{**}	,304 ^{**}	,373 ^{**}	,285 ^{**}
	Предательство	,382 ^{**}	,251 ^{**}	,357 ^{**}	,357 ^{**}	,304 ^{**}	,304 ^{**}	,389 ^{**}	,302 ^{**}
	Неодобрение недовольство со стороны значимых людей	,231 ^{**}	,305 ^{**}	,392 ^{**}	,392 ^{**}	,347 ^{**}	,347 ^{**}	,505 ^{**}	,356 ^{**}
	Неожиданные новости	,376 ^{**}	,207 [*]	,446 ^{**}	,446 ^{**}	,418 ^{**}	,418 ^{**}	,347 ^{**}	,373 ^{**}

	Быстрая смена условий деятельности	,313**	,284**	,575**	,575**	,460**	,460**	,273**	,453**
	Смена погодных условий	,329**	,341**	,243**	,243**	,333**	,333**	,318**	,339**
	Смена светового режима	0,168	,233**	,173*	,173*	,258**	,258**	0,171	,238**
	Финансовые расходы	,220*	,295**	0,162	0,162	,367**	,367**	,222*	,192*
	Изучение нового	,363**	0,140	0,169	0,169	,424**	,424**	,347**	,334**
	Агрессивное поведение	,483**	,345**	,464**	,464**	,474**	,474**	,422**	,376**
	Обман	,350**	0,160	,465**	,465**	,301**	,301**	,497**	,374**
	Негативная реакция окружающих	,176*	,213*	,423**	,423**	,422**	,422**	,468**	,372**
	Ласковое нежное поведение	,224*	,213*	,474**	,474**	,424**	,424**	,444**	,342**
	Срочное задание	,326**	,307**	,445**	,445**	,327**	,327**	,285**	,406**
	Ошибки в работе	,262**	0,166	,536**	,536**	,340**	,340**	,364**	,489**
	Успех в работе	,326**	,235**	,509**	,509**	,459**	,459**	,455**	,579**
	Путешествие	,272**	,309**	,356**	,356**	,328**	,328**	0,168	,302**
	Новые впечатления	,254**	,276**	,336**	,336**	,338**	,338**	,363**	,425**
Черты характера	Эмоциональность	,359**	,178*	,358**	,358**	,328**	,328**	1	,496**
	Тревожность	,441**	,308**	,370**	,370**	,236**	,236**	,506**	,587**
	Самокритичность	,401**	,249**	,470**	,470**	,322**	,322**	,496**	1

Медиана параметров каждого фактора

Фактор	Параметр	Медиана
Внутренние факторы	Эмоции и чувства	3,8
	Телесные проявления	3,42
	Интеллектуальные характеристики	3,2
	Значимые обстоятельства	3,75
Внешние факторы	Социальные взаимодействия	3,45
	Ситуации жизнедеятельности	3,5
	Природный фактор	2,76
	Действия и поведение	3,5
	Деятельность	2,1
	Внешнее воздействие	3,2
	Черты характера	3,5

В результате математического анализа показателей, получено их среднее значение по верхнему диапазону $\bar{x}=1,06$ и нижнему диапазону $\bar{x}=0,42$.

Также, поскольку каждый описанный респондентами фактор, имеет субъективную смысловую нагрузку и сходное коннотативное значение, было разработано описание параметров, для более удобной категоризации. Так как каждое событие имеет семантическое означивание, они были выделены в отдельные категории параметров, опираясь на авторское понимание параметров, преследуя цели заданного исследования.

Ниже представлен пример одной из таблиц, входящий в состав опросника.

Инструкция. Оцените степень влияния на изменение Вашего психического состояния, перечисленных ниже факторов, где: 0 – абсолютно не влияет, 1 – не влияет, 2 – скорее не влияет, чем влияет; 3 – умеренно влияет, 4 – влияет, 5 – влияет в высшей степени.

**Внутренние факторы.
Эмоции и чувства**

№	Наименование	Абсолютно не влияет	Не влияет	Скорее не влияет	Умеренно влияет	Влияет	Влияет в высшей степени
1	Раздраженность	0	1	2	3	4	5
2	Возмущение	0	1	2	3	4	5
3	Радость	0	1	2	3	4	5
4	Страх	0	1	2	3	4	5
5	Гнев	0	1	2	3	4	5
6	Любовь	0	1	2	3	4	5
7	Усталость	0	1	2	3	4	5
8	Грусть	0	1	2	3	4	5
9	Тоска	0	1	2	3	4	5
10	Счастье	0	1	2	3	4	5
11	Негодование	0	1	2	3	4	5
12	Наслаждение	0	1	2	3	4	5
13	Волнение	0	1	2	3	4	5
14	Удивление	0	1	2	3	4	5
15	Тревога	0	1	2	3	4	5
16	Подавленность	0	1	2	3	4	5
17	Воодушевление	0	1	2	3	4	5
18	Влюбленность	0	1	2	3	4	5
19	Злость	0	1	2	3	4	5

*Исследование выполнено при поддержке РФФИ,
проект № 20-013-00076*

Литература

1. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань, 1994. – 168 с.

Авторы: **Прохоров Александр Октябрьнович**, г. Казань, Институт психологии образования Казанского федерального университета, профессор, д.н., кафедра общей психологии.

Макарчева Анастасия Владимировна, г. Казань, Институт психологии образования Казанского федерального университета, аспирант 3 года обучения, fdrv_anastasu@mail.ru.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦВЕТА В РЕКЛАМЕ НА ПОТРЕБИТЕЛЯ

SOME FEATURES OF THE IMPACT OF COLOR IN ADVERTISING ON THE CONSUMER

Пстыга А.А., Алишев Б.С.

Pstyga A.A., Alishev B.S.

Аннотация. В исследовании ставилась цель выявить характер воздействия различных цветовых сочетаний на потребителей рекламы. Исследование проведено на выборке из 100 испытуемых. Получены результаты, указывающие на то, что не только отдельные цвета, но и разные их сочетания в рекламе формируют у потребителя специфические состояния – от, безусловно, позитивных, до резко негативных.

Ключевые слова: цвет, реклама, предпочтение, потребитель.

Abstract. The purpose of the study was to identify the nature of the impact of various color combinations on advertising consumers. The study was conducted on a sample of 100 subjects. Results indicate that not only individual colors, but also their various combinations in advertising form specific states in the consumer – from, of course, positive to sharply negative.

Keywords: color, advertising, preference, consumer.

Постановка проблемы. Воздействие цветовой гаммы на психические состояния и поведение людей – факт достаточно давно и хорошо известный [2; 3; 5]. Очень активно изучается также вопрос о роли цвета в маркетинге и рекламе [4; 6; 7]. Однако до сих пор единого мнения среди ученых по этому поводу не сложилось, а многочисленные попытки создать диагностические методики, основанные на выборе испытуемыми предпочитаемых цветов (например, известная методика М. Люшера), не привели к однозначным результатам.

Кроме того, несмотря на всеобщий интерес к этим проблемам, в современной отечественной психологии не так много конкретных эмпирических исследований, посвященных изучению роли цвета в рекламе и в ее восприятии людьми. В связи с этим мы поставили перед собой цель выявить характер воздействия различных цветовых сочетаний на потребителей рекламы.

В этом исследовании мы опирались на теоретические идеи, в соответствии с которыми восприятие цвета неизбежно связано с наличием у человека конкретных цветовых предпочтений, или же с их формированием в текущей ситуации взаимодействия. Сами же цветовые предпочтения понимались как

специфическая форма проявления универсальной психической функции, суть которой заключается в том, что психика интенциональна, т. е. ориентирована на постоянный выбор, определение приоритетов, как в целом, так и в каждой ситуации [1].

Организация и методика исследования. Для реализации указанной цели было проведено эмпирическое исследование, включавшее в себя анкетный опрос по выяснению предпочтений в рекламной продукции и эксперимент по оценке отношения потребителей к различным рекламным предложениям.

В исследовании приняли участие 100 респондентов в возрасте от 20 до 60 лет (50 женщин и 50 мужчин) различных социальных слоев и профессий. Формирование выборки проводилось на добровольной основе участия респондентов.

На первом этапе испытуемым была предложена анкета, включавшая вопросы, касающиеся цветовых предпочтений в рекламе.

На втором этапе респондентам были продемонстрированы образцы рекламы кофе и чая в разных цветовых сочетаниях. Предлагалось выбрать наиболее привлекательную и наиболее непривлекательную рекламу.

После этого о каждом изображении были заданы вопросы:

- 1) С каким ощущением у Вас ассоциируется данная реклама?
- 2) Какие первые эмоции Вы испытали, глядя на это рекламное объявление?

Результаты исследования. Проведенное анкетирование показало, что: 68 % респондентов принимают решения о покупке на основании ознакомления с рекламой, при этом примерно половина (51 %) обращает внимание на цветовую гамму в рекламе. Как показал опрос, в первую очередь, испытуемые обращают внимание на рекламу следующих цветов: золотисто-желтый – 31 %; темно-синий – 20 %; черный – 15 %; коричневый – 12 %; голубой – 10 %; В то же время, несколько иное распределение ответов получилось на вопрос о том, какой цвет в рекламных изображениях вызывает приятные эмоции: голубой – 32 %; оранжевый – 26 %; коричневый – 19 %; желтый – 18 %; зеленый – 5 %.

Респонденты (41 %) также указывали, что им приходилось сталкиваться с отталкивающей рекламой, а негативными аспектами в цвете рекламы они назвали: а) наличие «кричащих», пестрых красок – 54 %; мрачность использованных тонов – 21 %; использование в рекламе «депрессивных», пастельных тонов – 17 %.

Особенно часто (62 %) респонденты жаловались на то, что их раздражает обилие красного цвета в рекламе. В противовес этому они заявили, что будь они сами создателями рекламного изображения, то предпочли бы выбрать: сочетание коричневого и белого (38 %); синего и белого (20 %); сочетание белого,

красного и черного (16 %); сочетание зеленого и голубого (14 %); желтые и золотистые оттенки с добавлением черного или красного (12 %).

На втором этапе изучалось психологическое воздействие на потребителя рекламы чая и кофе, оформленной в различных цветовых сочетаниях. Испытуемым предъявлялось одно и то же рекламное изображение, выполненное в различных цветовых сочетаниях. Среди них наиболее популярными оказались:

- 1) оформление в различных оттенках коричневого с добавлением белого (65 %);
- 2) белая надпись на черном фоне и рисунок в красно-коричневых тонах (23 %);
- 3) сочетание белого, зеленого и оранжевого с добавлением коричневого (11 %);

Наоборот, наибольшее отторжение вызывали:

- 1) сочетание красного с белым (53 %);
- 2) сочетание множества разноцветных элементов (25 %);
- 3) преобладание различных пастельных оттенков (22 %).

Анализ эмоций и чувств, которые вызвали у респондентов представленные образцы, показал следующее распределение:

№ 1 (коричневые оттенки) – стабильность, комфорт, уют;

№ 2 (оранжево-зеленые) – радость от общения с друзьями, энергия;

№ 3 (желто-зеленые с добавлением коричневого) – консерватизм, стабильность, четкость;

№ 4 (разноцветный рисунок на бежевом фоне) – неопределенность, хаотичность;

№ 5 (белое на черном с добавлением красно-розового) – уверенность, оптимизм, стабильность, комфорт;

№ 6 (пастельные тона на белом и черная надпись) – неопределенность, нежность, романтизм;

№ 7 (сочетание белого и фиолетового с добавлением красного и зеленого) – суета, неопределенность, тревожность;

№ 8 (красный и бежевый на сером фоне) – раздражение, упадок, агрессивность, отторжение.

Анализ полученных результатов. Полученные в ходе эксперимента результаты позволяют утверждать, что цветовые решения в рекламе способны оказывать воздействие на психику человека и на его отношение как к самой рекламе, так и к продукту или услуге, которую она представляет.

Произвольное восприятие цвета респондентами во многом определялось личными предпочтениями и эмоционально-психическим состоянием. Тогда как, соотнесение цвета с рекламой способствовало выявлению некоторых тенденций. Так, от рекламы большинство людей ждет удовлетворение потребностей, которые связаны с ощущением стабильности, комфорта, благополучия, спокойствия и уверенности. Подобные состояния способно подарить сочетание в ре-

кламе различных оттенков коричневого и белого тонов. Уверенность и спокойствие придают испытуемым объявления белым цветом на черном фоне, а добавление в рекламу других оттенков (красного, розового, оранжевого, зеленого) придают рекламной продукции более живой, оптимистичный характер.

Потребители, нуждающиеся в подпитке романтических чувств, нежности, заботе, гармонии чувств и отношений, большой отклик находят в рекламе пастельных тонов с преобладанием розового, сиреневого и фиолетового. При этом большое количество белого способно подарить ощущение безмятежности, внутренней свободы, равновесия духовных сил. Сочетание синего и белого, зеленого и желтого, синего и желтого также вызывает позитивные эмоции, связываемые с успехом, динамичностью, открытиями, широкими перспективами.

Между тем, большое количество оттенков, часто не связанных между собой тематически, множество мелких деталей, преобладание красных, розовых и сиреневых тонов (равно как и избыток черного и серого) способны вызвать негативное отношение к рекламе. Многие испытуемые отмечали, что испытывают растерянность, не понимают, что именно рекламируется в сюжете, какие обещания сулит данное объявление.

Выводы.

В ходе исследования было выявлено, что к наиболее предпочитаемым «рекламным» цветам относятся синий, зеленый, коричневый, оранжевый. Тогда как пастельные тона и избыток красного оказывает отталкивающий эффект. Более того, было установлено, что существенную роль в психологии рекламы играют не столько отдельные цвета, сколько их сочетания. Так, коричневые оттенки ассоциируются с такими характеристиками, как стабильность, комфорт, уют, респектабельность; оранжево-зеленые комбинации – с радостью от общения энергией; желто-зеленые с добавлением коричневого отражают консерватизм, стабильность, четкость. В то же время разноцветный рисунок на бежевом фоне символизирует неопределенность, хаотичность, а белое на черном с добавлением красно-розового – уверенность, оптимизм, стабильность, комфорт; пастельные тона на белом и черная надпись в сознании потребителя выражают неопределенность, нежность, романтизм; сочетание белого и фиолетового с добавлением красного и зеленого воспринимаются как суэта, неопределенность, тревожность, а красный и бежевый на сером фоне вызывает раздражение, упадок, агрессивность и отторжение.

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что цветовое решение рекламных проспектов во многом способно повлиять на эмоциональное состояние и психику потребителя, склонив его к покупке, или же, наоборот, сформировав стойкое чувство отторжения. В связи с чем, разработчикам рекламы следует уделять больше внимания исследованию психологических ас-

пектов воздействия цветового оформления собственного продукта на побуждения потенциальных клиентов. Знание психологии цвета поможет рекламодателю сформировать у потребителя положительный образ товара или услуги, бренда или фирмы, расширив клиентскую базу и способствуя увеличению продаж и укреплению имиджа – как компании производителя, так и самого создателя рекламы.

Литература

1. Алишев Б.С. Предпочтение как функция психики / Б.С. Алишев // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер: Гуманитар. науки. – 2011. – Т. 153. – № 5. – С. 7–16.
2. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие / Р. Арнхейм. – М.: Прогресс, 1974. – 392 с.
3. Дербире М. Цвет в деятельности человека / М. Дербире. – М.: Наука, 2009. – 183 с.
4. Сысоева С.В. Использование цвета в рекламе / С.В. Сысоева // СТЭЖ. – 2011. – № 12. – С. 38–43.
5. Шпак Л.Ю., Вергелес М.О. Антропологические и психологические аспекты эстетического цветовосприятия / Л.Ю. Шпак, М.О. Вергелес // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. – 2015. – № 1. – С. 66–74.
6. Labrecque L.I., Milne G.R. Exciting red and competent blue: the importance of color in marketing / L.I. Labrecque, G.R. Milne // J. of the Acad. of Market. Science. – 2012. – Vol. 40 (5). – P. 711–727.
7. Westland S., Shin M.J. The relationship between consumer colour preferences and product-colour choices / S. Westland, M.J. Shin // J. of the Internation. Colour Ass. – 2015. – Vol. 14. – P. 47–56.

Авторы: **Алишев Булат Салямovich**, Казань, Институт психологии и образования КФУ, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, E-mail: bulat.alishev@gmail.com.

Пстыга Алена Алексеевна, Казань, выпускница Института психологии и образования КФУ, бакалавр. E-mail: tryimperfection@gmail.com.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В РАБОТЕ МЕНЕДЖЕРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

WORKING CAPACITY AND MENTAL STATE IN THE WORK OF A SOCIO-CULTURAL MANAGER ACTIVITIES

Разногорская М.Я., Сахаров М.А.
Raznogorskaya M.Y., Sakharov M.A.

Аннотация. Статья посвящена вопросам детерминант психических состояний в контексте профессиональной деятельности. Подчеркивается роль ценностей, воли и дисциплины в регуляции психических состояний, актуализируется проблематика воздействия культурного продукта, приводятся результаты опроса творческих деятелей, которые подтверждают влияние психических состояний на продукты творчества.

Ключевые слова: социально-культурная сфера, менеджер социокультурной сферы, работоспособность, психическое состояние.

Abstract. The article is devoted to the determinants of mental states in the context of professional activity. The role of values, will and discipline in the regulation of mental states is emphasized, the problem of the impact of a cultural product is actualized, the results of a survey of creative figures are presented, which confirm the influence of mental states on creative products.

Keywords: socio-cultural sphere, manager of the socio-cultural sphere, working capacity, mental state.

На данный момент в нашей стране большое внимание уделяется культурному развитию населения. Государство выделяет средства на строительство новых домов культуры и реконструкцию уже имеющихся домов и дворцов культуры. Для правильного функционирования организаций культуры необходимы соответствующие профессиональные кадры. Одним из таких кадров является менеджер социально-культурной деятельности [1]. Для правильного функционирования организации культуры от менеджера социокультурной деятельности требуется хорошая работоспособность. Работоспособность – это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени [2]. Активность труда рассматривалась в работах Е.И. Смаглия. Как отмечают авторы «Руководства по психотехническому профессиональному подбору» (под редакцией И.Н. Шпильрейна), эмоциональное состояние может выступать в качестве фактора, который приводит к колебаниям в работоспособности. Менеджер социо-

культурной деятельности постоянно взаимодействует с большим количеством людей, из-за чего могут возникать стрессовые ситуации, которые влияют на общее психическое состояние работника. Н.Д. Левитов (1965) пишет, что понятие «психическое состояние имеет категориальный характер, являясь одним из основных аспектов содержания психологии как науки». Психические состояния в учебной и профессиональной деятельности являются актуальным вопросом в практическом плане, поскольку образование и труд являются одними из основных составляющих жизни полноценного человека. Стиль жизни и психические состояния человека могут оказывать взаимное влияние, что поднимает вопрос психологических детерминант учебной и профессиональной деятельности.

Цельная, насыщенная жизнь дает человеку смысл, но и смыслы делают жизнь яркой. По мнению Шакурова Р.Х., смыслы возникают на основе ценностей, обладающих жизнеутверждающим потенциалом. Ценностные свойства объектов познаются в результате специфического взаимодействия с ними, а их значимость вырастает из эмоциональных реакций. Эмоциональные реакции тесно связаны не только с объективными жизненными ситуациями, но и с доминирующими психическими состояниями, семантическим ядром которых являются смыслы, ценности, психологические установки и вербальные императивы человека в их контекстной взаимосвязи.

Согласно закону самоподкрепления эмоций Р.Х.Шакурова (2003), каждая доминирующая в данный момент эмоция подкрепляется и усиливается за счет избирательных реакций субъекта на стимулы, вызывающие родственные переживания [5]. Это приводит нас к вопросу излюбленных эмоций, или стереотипов эмоционального реагирования, с соответствующими поведенческими паттернами. Вопросы взаимной детерминации психических состояний и вербальных императивов, формирующих различные сценарии поведения человека весьма интересны. Какие решения мы принимаем перед тем, как действовать? Насколько наши действия связаны с настроением и психическим состоянием? С одной стороны, следование тому или иному решению или жизненному плану ведет к определенным психическим состояниям, а с другой – психические состояния детерминируют наши решения и действия. И здесь возникает вопрос, что лежит в основе: воля либо психические состояния человека, рождающие чувства и действия. Когда мы говорим о психических состояниях, возникает проблематика приоритетов: решения человека или влияние ситуации.

В этом смысле высок потенциал психологического воздействия культуры и искусства, фактически предлагающих нам эстетизацию тех или иных ценностей, отраженных в отношениях, убеждениях, чувствах и поступках личности, событийном пространстве. Культура и искусство формируют не только эстетические, но и психологические ценности, которые оказывают влияние на психи-

ческие состояния человека и связаны с его поведением и поступками в различных жизненных ситуациях.

Разногорской М.Я. проводилось исследование членов 43 Союза Художников Республики Татарстан, в рамках которого им задавался вопрос, почему они творят. Были получены два типа ответов: для выравнивания психологического состояния либо для того, чтобы лучшее в себе отдать людям. Работы авторов первого типа были выполнены в темных цветах, а второго – в светлых и ярких. Образы искусства могут быть как гармоничными, так и дисгармоничными. Достойные образцы для подражания и гармоничная направленность образов культуры и продукции креативных индустрий будут способствовать воспитанию гармонично развитой личности, ориентированной на духовно-нравственные, семейные ценности и патриотизм по отношению к России. В этом контексте интересно проследить воздействие социокультурной деятельности на массовое сознание. Например, созданная в 20–30 годы в СССР музыка была мажорной, а культурная продукция в целом способствовала массовому энтузиазму и подъему работоспособности трудящихся, многочисленным победам в науке и успехам в спорте, основываясь на ценностях патриотизма. Современный минор в музыке и культуре соответствует ценностям постмодернизма, девальвации духовно-нравственных ценностей, экономическим кризисам и многочисленным войнам.

Большая ответственность творческих людей перед теми, кто воспринимает их культурные продукты, оказывается редкой темой научных статей, хотя вопрос направленности воспитания средствами социокультурной деятельности особенно актуален сегодня, когда наблюдается нравственный упадок. Интересно, что в СССР люди не были склонны к депрессиям, этому бичу современного мира, а гимном психологического здоровья являлась часто звучащая программная песня «Я люблю тебя жизнь», необыкновенно мощная по своему позитивному психологическому воздействию, воспевающая основные человеческие ценности и создающая психическое состояние воодушевления.

Ценностный характер переживаний и отношений показан в работах В. Франкла, который особо выделял три вида ценностей: ценностей переживания, отношения и творчества [4]. Технологии творчества являются важнейшей сферой социокультурной деятельности. Как сфера организации досуга, социально-культурная деятельность является рычагом управления психическим состоянием масс и народов через спортивные состязания, праздники, концерты, выставки, представления, народные гуляния и фестивали и их трансляцию в СМИ и сети интернет. Культура пронизывает все сферы жизни и все возраста, являясь одновременно магнитом и транслятором смыслов, заложенных создателями культурного продукта.

Личностные смыслы формируются под воздействием образов культуры и искусства, но не ограничиваются ими, впитывая также эмоциональные, когнитивные и поведенческие паттерны, приобретенные человеком в социальном окружении. Проблема регулирования психических состояний в контексте воздействия культуры сегодня стоит особенно остро, поскольку основное содержание современных массовых культурных продуктов далеко не всегда соответствует духовно-нравственным ориентирам и патриотизму. Часто культурные продукты, предлагаемые современным зрителям и слушателям, несут на себе отпечаток либо психического состояния бездумной эйфории от потребления, либо агрессивны и депрессивны по своему доминирующему настрою, что идет вразрез с основами психологического здоровья, являющегося неотъемлемой частью общего понятия здоровья. Как говорил Ф.Шиллер, чтобы воспитать человека думающим и чувствующим, его следует, прежде всего, воспитать эстетически. В первую очередь воспитывает эмоциональная направленность художественного образа, его гармония либо дисгармония, сформированная на основе эстетики формы и этики содержания ценностных ориентаций и установок его автора. Воспитание – это всеобъемлющее понятие, которое в том числе включает и управление психическим состоянием объекта воспитания. «Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [3].

Психическое состояние напрямую влияет на работоспособность. Но и при негативном психическом состоянии человек способен активизировать свою волю и действовать. И здесь необходимо подчеркнуть основную роль воли и самоконтроля как основных регуляторов психологической устойчивости, которые активизируются чувством ответственности и долга. При участии в трудовой деятельности психическое состояние человека под воздействием внешних факторов может меняться: успехи в работе, хорошее общение с клиентами и выполнение интересных и понятных заданий могут улучшать психическое состояние, но нельзя недооценивать роль внутреннего настроения человека, созданного его убеждениями и установками.

Как психическое состояние влияет на работоспособность, так и труд влияет на психическое состояние. Чувство выполненной задачи для достижения общего результата может улучшить психическое состояние сотрудника и вдохновит на более сложные поручения. Важно поддерживать на оптимальном уровне свое психическое состояние, руководствуясь гуманистическими ценностями, духовно-нравственными ориентирами и патриотизмом по отношению к России. Для этого необходимы дисциплина и собранность, умение концен-

трировать свое внимание на важных вещах, вовремя отличая их от второстепенных.

Литература

1. Игнатова И.Б., Донская Т.К., Плюшкина Н.Е. Специфика профессиональной деятельности менеджера социокультурной деятельности / И.Б. Игнатова, Т.К. Донская, Н.Е. Плюшкина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 3. – С. 133–136.

2. Сафронова Е.Б. Психофизиологический отбор на профессию: курс лекций / Е.Б. Сафронова. – Екатеринбург. – УрГУПС, 2018. – 88 с.

3. Психология состояний [Электронный ресурс] / Прохоров А.О. и др. – М., 2011. – URL: https://kpfu.ru/portal/docs/f_292350932/uchebnik_elektronnyj.variant.pdf (дата обращения: 06.02.2022).

4. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва. – Прогресс, 1990. – 367 с.

5. Шакуров Р.Х. Эмоция. Личность. Деятельность: механизмы психодинамики / Р.Х.Шакуров. – Казань. – Центр инновационных технологий, 2001. – 180 с.

Авторы: **Разногорская Марианна Яновна**, Казань, Казанский государственный институт культуры, доцент, кандидат психологических наук mrznogors@yandex.ru.

Сахаров Максим Александрович, Казань, Казанский государственный институт культуры, студент 2 курса Sakharov.maksim1999@mail.ru.

ВЛИЯНИЕ ПАТТЕРНОВ В ИСКУССТВЕ НА ДИНАМИКУ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ INFLUENCE OF PATTERNS IN ART ON THE DYNAMICS OF PERSONALITY'S MENTAL STATES: STATEMENT OF THE PROBLEM

Рукавишникова А.Г., Чернов А.В.
Rukavishnikova A.G., Chernov A.V.

Аннотация. В статье рассматривается одно из направлений изобразительного искусства – паттерн, указывается значимость и место паттерна в жизни человека. Приводятся примеры, где можно встретить паттерны, ставятся вопросы о том, как влияют повторяющиеся изображения на психические состоя-

ния личности. Также в статье описаны исследования, связанные с психическими состояниями, моноцветами, фракталами, подробно описаны результаты и дальнейшее видение проблемы выбранной темы.

Ключевые слова: психические состояния, искусство, паттерн, нейрографика, моноцвет, фракталы.

Abstract. The article discusses one of the areas of fine art – a pattern, indicates the significance and place of the pattern in human life. Examples are given where patterns can be found, questions are raised about how repeated images affect the mental states of a person. The article also describes studies related to mental states, monocolors, fractals, describes in detail the results and further vision of the problem of the chosen topic.

Keywords: mental states, art, pattern, neurographics, monocolor, fractals.

Человек мыслит образами и символами, именно поэтому искусство входит в его жизнь еще до того, как он осознает себя. Сегодня весь наш мир пропитан искусством. От зачатия до смерти нас окружают произведения изобразительного и прикладного, декоративно-прикладного искусства, архитектуры и дизайна, музыки, танца, кино, литературы, рекламы. Можно сказать, что искусство создало современную цивилизацию. Несмотря на это, проблема влияния искусства на динамику психических состояний человека не получила достаточного развития психологической наукой.

Объект работы – психические состояния в искусстве.

Предмет работы – роль паттерна, влияющий на динамику психических состояний личности.

Цель – выявить роль паттернов в искусстве на динамику психических состояний личности.

Методы исследования: теоретические (сравнительный, логический и терминологический анализ и синтез данных литературы); эмпирические (методика А.О. Прохорова «Рельеф психического состояния», опросник САН, интервьюирование, наблюдение, анализ продуктов деятельности).

Предполагаемая аудитория: люди в возрасте от 16–30 лет.

Гипотеза – влияние паттерна на динамику психических состояний личности опосредовано уровнем, развития имажинативных процессов, креативности и спецификой деятельности субъекта.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы определить влияние паттерна в искусстве на динамику психических состояний личности и в дальнейшем разработать методику для диагностирования психических состояний.

Современное искусство имеет большое количество направлений. В данном исследовании будет рассмотрено одно из направлений изобразительного искусства, а именно паттерн. Паттерн (англ. Pattern – «узор, модель») – это система предсказуемо повторяющихся элементов, образующих единую структуру по определенным правилам. Особый интерес представляют методы воздействия на состояния человека через зрительный анализатор, в частности метод воздействия на состояние с помощью – паттернов. Как повторяющиеся изображения, которые встречаются повсюду, влияют на динамику психических состояний человека? Этот метод представляет особый интерес не только потому, что паттерные узоры потрясающе красивы и как все прекрасное оказывают сильное влияние на сознание и эмоции человека, но еще и потому, что большинство процессов, протекающих в живых системах, имеют повторяющуюся природу. На данный момент в психологии активно используется техника нейрографики, которая по своей сути напоминает паттерн. Второй актив нейрографики – нейропаттерн, специальный, уникальный прием соединения линий, фигур, объектов. Он заключается в округлении углов, образовавшихся при пересечении линий. Нейропаттерн – это образ, образовавшийся в результате этого процесса, который определяет наше восприятие фрагмента ситуации \ темы, как правило, именно после завершения второго актива психоэмоциональное состояние человека изменяется.

Принято считать очевидным и достаточным, что искусство может вызывать у человека различные эмоциональные реакции, но вопрос о том, какая динамика психических состояний у человека обнаруживается под влиянием искусства, оказывается открытым. Л.С. Выготский использовал понятие «катарсиса» применительно к разным видам искусства: живописи, музыке, поэзии и др. «Никакой другой термин из употреблявшихся до сих пор в психологии, согласно Выготскому, не выражает с такой полнотой и ясностью того центрального для эстетической реакции факта, что мучительные и неприятные аффекты подвергаются некоторому разряду, уничтожению, превращению в противоположные и что эстетическая реакция как таковая в сущности сводится к такому катарсису, т. е. к сложному превращению чувств» [1, с. 268]. Такая трудная «эмоциональная работа» связана с тем, что изобразительное произведение «заключает в себе непременно аффективное противоречие, вызывает взаимно противоположные ряды чувств и приводит к их короткому замыканию и уничтожению» [там же, с. 267]. И, наконец, Выготский заключает: «В этом превращении чувств, в их самосгорании, во взрывной реакции, приводящей к разряду тех эмоций, которые тут же были вызваны, и заключается катарсис эстетической реакции» [там же, с. 271]. А.Н. Леонтьев в предисловии к цитированной книге Выготского «Психология искусства» интерпретирует понимание

им катарсиса как решение некоторой личностной, смысловой задачи, открытие более высокой, более человеческой правды жизненных явлений, ситуаций.

В процессе эволюции у нас в мозге выработались гиперчувствительные детекторы паттернов. Наша гиперчувствительность проявляется во множестве когнитивных искажений с такими причудливыми названиями, как иллюзия кластеринга (когда мы объединяем в единую группу случайный набор объектов), парейдолия/апофения (когда мы придаем структурный смысл случайному или неопределенному набору сигналов, например, видим слона в чашке) и иллюзорная корреляция (когда мы наблюдаем ожидаемую взаимосвязь, даже когда ее нет).

Паттерны также обеспечивают эффективность человеческой памяти. Например, запомнить последовательность из девяти букв «нрцфдумсд» может быть трудно. Однако, если перегруппировать те же буквы следующим образом: «ЦРУ МДФ НДС», человеку будет легче запомнить лишь три единицы информации вместо девяти.

Возможно, удовольствие, которое мы испытываем, обнаруживая паттерны, и есть то, что принято называть красотой. Исследователь искусственного интеллекта Юрген Шмидхубер является автором теории красоты, которая гласит, что «нам кажутся более красивыми те вещи, которые в силу своей простоты задействуют меньший объем памяти». Эксперты замечают больше закономерностей, чем не эксперты. В итоге экспертам простые вещи быстрее наскучивают, и они отдают предпочтение абстрактным и концептуальным произведениям.

Симметрия, особенно билатеральная, – одно из качеств фигур и форм, которые большинство людей признает красивыми. Нашу страсть к билатеральной симметрии можно объяснить тем фактом, что в мире природы у обитающих на суше живых существ симметричны именно левая и правая, а не верхняя и нижняя стороны, диктуется гравитацией. Обнаружение симметрии – требует от нас умения игнорировать незначительные различия, существующие между сторонами.

Одно из невероятных открытий психологии – то, что больше симпатии и доверия вызывают у нас те вещи, которые мы легко понимаем. Если какие-то идеи или переживания требуют от нас меньше усилий с точки зрения их обработки, они воспринимаются нами как более знакомые, наглядные, приятные, громкие, продолжительные, свежие, предпочтительные, привлекательные, достоверные и менее рискованные.

Эволюционный смысл умения обнаруживать паттерны – способность предсказывать события – находит проявление в различных формах искусства, заставляя нас верить, что мы открываем что-то важное в мироустройстве, и испытывать при этом чувство удовлетворения. Например, цвет. Когда мы снова и снова видим одно и то же сочетание цветов, оно начинает нравиться нам все

больше и больше, будь то цветовое решение вебсайта, картина в городской галерее или сочетание цвета блузки с цветом глаз.

В ходе изучения выбранной темы, мною была изучена монография Гульшат Тавкилевны Шавалиевой «Психические состояния и моноцвет». Меня заинтересовало данное исследование, так как в современном направлении изобразительного искусства – паттерн используется различные сочетание цветов, которые так или иначе отражают психическое состояние. Следовательно, проблема – влияния паттернов в искусстве на динамику психических состояний личности является актуальной.

Также хотелось бы упомянуть исследование Ткачевой Любовь Олеговны «Воздействие фрактальных динамических изображений на функциональное состояние человека». Автор предполагает, у фрактальных изображений можно произвольно регулировать такие свойства как нелинейность, самоподобность, хаотичность. Это представляет особый интерес, так как воздействие в результате затрагивает наиболее сложные психические феномены, такие как сознательное/неосознанное, генетическое/приобретенное, а также сложные когнитивные процессы.

На первый взгляд может показаться, что данное исследование слабо коррелирует с выбранной темой влияния современного искусства на динамику психических состояний личности, на примере паттерна, но при дальнейшем изучении механизмов сознания и изменении состояния человека при просмотре паттерных изображений, можно расширить теоретическое знание о возможных состояниях человека с особенностями повторяющихся атрибутов внешней среды и связать проявление психических состояний личности с новым направлением в искусстве-паттерн.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский; предисл. А.Н. Леонтьева. – Москва: Искусство, 1986. – 573 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. / Л.С. Выготский; сост. М.Г. Ярошевский; вступ. ст. А.Н. Леонтьев; АПН СССР. – Москва: Педагогика, 1982–1984. – С. 487.
3. Зинченко В.П. Психологические аспекты влияния искусства на человека / В.П. Зинченко // Культурно-историческая психология. – 2006. – № 4. – С. 3–21.
4. Ткачева Л.О. Воздействие фрактальных динамических изображений на функциональное состояние человека / Л.О. Ткачева // В: Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 12. – С. 378–387.

5. Шавалиева Г.Т. Психические состояния и моноцвет / Г.Т. Шавалиева; Негос. образовательное учреждение высш. проф. образования РФ, Набережно-челнинский фил. Инс-та экономики, упр. и права (г. Казань). – Казань: НЧФ Инс-та экономики, упр. и права, 2008. – С. 109.

Автор – **Рукавишникова Анна Григорьевна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, институт психологии и образования, студент 1 курса, anya.rukavishnikova@mail.ru.

ВЗАИМОСВЯЗИ ХАРАКТЕРИСТИК ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ

INTERRELATIONS BETWEEN CHARACTERISTICS OF DEPRESSIVE STATES AND CHARACTER ACCENTUATIONS OF MEDICAL STUDENTS

Сабиров Т.Н., Фахрутдинова Л.Р.

Sabirov T.N., Fakhrutdinova L.R.

Аннотация. В последнее время приобрела все большую актуальность тема медицинского образования и подготовки медицинского персонала. В исследовании проблема раскрывается через изучение профессионально значимых качеств среднего медицинского персонала. Цель исследования: взаимосвязи характеристик депрессивных состояний и акцентуаций характера студентов медиков. Обнаружена высокая степень проблемности студентов медиков в отношениях с окружающими людьми. Преморбидными условиями депрессивных состояний студентов медиков являются акцентуации характера: эпилептоид, параноик, шизоид, психастеноид, гипотип, сензитив, астеник, лабильный тип, циклоид.

Ключевые слова: депрессивные состояния, акцентуации характера, средний медицинский персонал, профессионально значимые качества.

Annotation. Recently, the topic of medical education and training of medical personnel has become increasingly relevant. In the study, the problem is revealed through the study of professionally significant qualities of nursing staff. The purpose of the study: the relationship between the characteristics of depressive states and character accentuations of medical students. A high degree of problematicness of medical students in relations with other people was found. Premorbid conditions of depressive states of medical students are character accentuations: epileptoid, paranoid, schizoid, psychasthenoid, hypotype, sensitive, asthenic, labile type, cycloid.

Keywords: depressive states, character accentuations, nursing staff, professionally significant qualities.

Актуальность исследования. В последнее время приобрела все большую актуальность тема медицинского образования и подготовки медицинского персонала. В исследовании проблема раскрывается через изучение профессионально значимых качеств среднего медицинского персонала. Компетентность в межличностных отношениях, в межличностном общении является важнейшей характеристикой профессионально значимых качеств медицинских сестер. Данными исследованиями занимался В.В. Соложенкин в своих трудах, где он рассматривал психологические основы врачебной деятельности [3]. Склонность к депрессивным состояниям относится к нежелательным профессионально значимым качествам медицинского персонала (Шадриков, 1966) [4].

Цель исследования: взаимосвязи характеристик депрессивных состояний и акцентуаций характера студентов медиков.

Методы исследования: для изучения характеристик депрессии применялись методики: «Определения суицидальной направленности» (Личностный опросник ИСН), методика «Выявление суицидального риска» (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич) [5, 6]. Для исследования акцентуаций характера применялась методика А.С. Прутченкова, А.А. Сиялова «Чертова дюжина» [1].

Испытуемые. В исследовании участвовало 118 человек мужского и женского пола в возрасте от 15 до 18 лет, абитуриентов, поступающих на лечебные специальности.

База исследования: Казанский медицинский колледж.

Рассмотрим средние значения характеристик депрессии согласно методике «Определения суицидальной направленности» (Личностный опросник ИСН) (рис. 1).

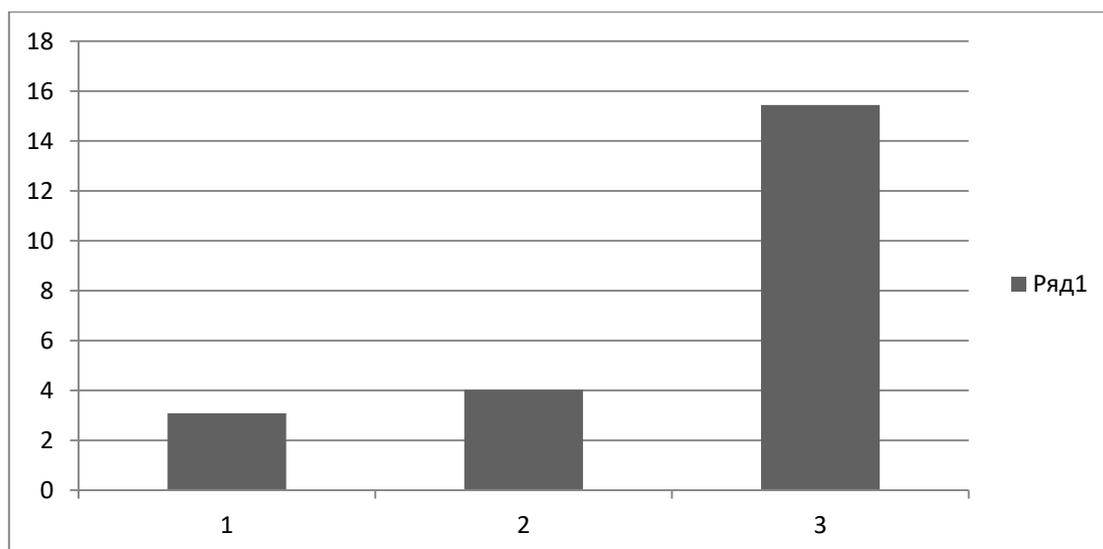


Рис. 1. Средние значения характеристик депрессии согласно личностному опроснику ИСН.

Условные обозначения: столбец 1 – «Шкала депрессивности», столбец 2 – «Шкала невротизации», столбец 3 – «Шкала общительности»

Из рисунка 2.2.1 видно, что для абитуриентов медицинского колледжа согласно методике «Определения суицидальной направленности» (Личностный опросник ИСН) характерен низкий уровень депрессивности (среднее значение 3,08), низкий уровень невротизации (среднее значение 4,02), средний уровень общительности (среднее значение 15,44).

Для профессионально значимых качеств среднего медицинского персонала низкие уровни депрессивности и невротизации свидетельствуют о достаточной степени психического здоровья будущих студентов медицинского колледжа. Средний уровень общительности абитуриентов показывает, что их профессиональные значимые качества требуют доработки, поскольку они должны обладать высоким уровнем общительности. Их профессиональная деятельность связана с повышенным уровнем контакта с людьми, и что важно, в основном, с больными, требующего особого внимания людьми.

Рассмотрим средние значения характеристик значимости сфер жизнедеятельности подростков согласно методике «выявления суицидального риска» (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич) [5] (рис. 2).

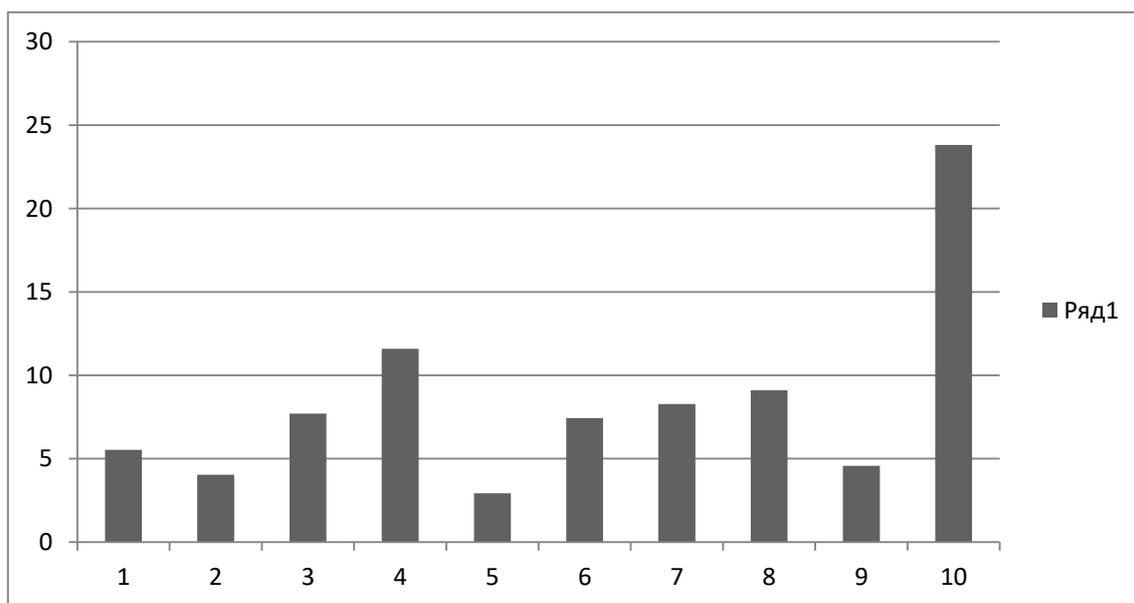


Рисунок 2. Средние значения характеристик значимости сфер жизнедеятельности подростков согласно методике «выявления суицидального риска» (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Условные обозначения: столбец 1 – «Алкоголь, наркотики», столбец 2 – «Несчастливая любовь», столбец 3 – «Противоправные действия», столбец 4 – «Деньги и проблемы с ними», столбец 5 – «Добровольный уход из жизни», столбец 6 – «Семейные неурядицы», столбец 7 – «Потеря смысла жизни», столбец 8 – «Чувство неполноценности, ущербности, уродливости», столбец 9 – «Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути», столбец 10 – «Отношения с окружающими».

Из рисунка 2 видно, что у абитуриентов медицинского колледжа факторы: «Алкоголь, наркотики», «Несчастливая любовь», «Противоправные действия», «Деньги и проблемы с ними», «Добровольный уход из жизни», «Семейные неурядицы», «Потеря смысла жизни», «Чувство неполноценности, ущербности, уродливости», «Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути» – находятся в норме. Фактор «Отношения с окружающими» – выходит за рамки нормы и требует особого внимания со стороны педагогов и психологов медицинского колледжа. Повседневная жизнь медицинского работника наполнена межличностными коммуникациями, к которым на данный момент слишком чувствительны абитуриенты.

Рассмотрим корреляционные связи характеристик депрессии и акцентуации характера (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционные связи характеристик депрессии
и акцентуации характера

	Депрессивность	Невротизация	Общительность
Параноик	r=0,308 p=0,001	r=0,320 p=0,0001	–
Эпилептоид	r=0,479 p=0,0001	r=0,477 p=0,0001	–
Гипертим	–	–	r=0,405 p=0,0001
Истероид	–	–	r=0,324 p=0,001
Шизоид	r=0,447 p=0,0001	r=0,513 p=0,0001	–
Психастеноид	r=0,558 p=0,0001	r=0,529 p=0,0001	–
Сензитив	r=0,568 p=0,0001	r=0,484 p=0,0001	r=-0,28 p=0,002
Гипотим	r=0,57 p=0,0001	r=0,502 p=0,0001	r=-0,304 p=0,01
Неустойчивый тип	–	–	r=0,323 p=0,0001
Астеник	r=0,45 p=0,0001	r=0,454 p=0,0001	–
Лабильный тип	r=0,528 p=0,0001	r=0,539 p=0,0001	–
Циклоид	r=0,544 p=0,0001	r=0,525 p=0,0001	–

Из таблицы 1 видно, что корреляционную активность проявили такие акцентуации характера, как: эпилептоидный, параноидальный, шизоидный, сензитивный, неустойчивый, истероидный, лабильный, гипертимный, циклоидный, лабильный, астеничный, гипотимный типы. Со стороны депрессивных характеристик проявились такие шкалы, как: «Депрессивность», «Общительность» и «Невротизация».

Из результатов видно, что студентам медколледжа с акцентуациями характера: эпилептоид, параноик, шизоид, психастеноид, гипотип, сензитив, астеник, лабильный тип, циклоид свойственны повышенная депрессивность и невротизация. Шкалы депрессивность и невротизация имеют тесную степень тесноты корреляционной связи с акцентуациями характера. Из этого вытекает, что вышеуказанные типы акцентуации характера могут относительно в равной степени вызывать как депрессивность, так и невротизацию.

Такие акцентуации характера, как гипертим, истероид и неустойчивый тип имеют корреляционную связь с общительностью, что свидетельствует об общительности у этих акцентуаций.

В свою очередь, сензитив и гипотим, напротив, имеют отрицательную корреляционную связь с общительностью, что говорит о том, что низкий уровень общительности характерен для данных типов акцентуаций характера среди студентов медицинского колледжа.

Выводы.

1. Низкие уровни депрессивности и невротизации свидетельствуют о достаточной степени психического здоровья будущих студентов медицинского колледжа. Средний уровень общительности абитуриентов показывает, что их профессиональные значимые качества требуют доработки, поскольку они должны обладать высоким уровнем общительности. Их профессиональная деятельность связана с повышенным уровнем контакта с людьми, и что важно, в основном, с больными, требующего особого внимания людьми. Обнаружена высокая степень проблемности студентов медиков в отношениях с окружающими людьми, что также усиливает фактор недостаточности мотивации аффилиации студентов медиков.

Студентам медколледжа с акцентуациями характера: эпилептоид, параноик, шизоид, психастеноид, гипотип, сензитив, астеник, лабильный тип, циклоид свойственны повышенная депрессивность и невротизация. Шкалы депрессивность и невротизация имеют тесную степень тесноты корреляционной связи с акцентуациями характера. Такие акцентуации характера, как гипертим, истероид и неустойчивый тип имеют корреляционную связь с общительностью, что свидетельствует об общительности у этих акцентуаций. В свою очередь, сензитив и гипотим, напротив, имеют отрицательную корреляционную связь с общи-

тельностью, что говорит о том, что низкий уровень общительности характерен для данных типов акцентуаций характера среди студентов медицинского колледжа.

Литература

1. Прутченков А.С., Сиялов А.А. Эй ты, параноик! (О психотипах личности, о диагностике акцентуаций характера детей и педагогической помощи им) / А.С. Прутченков, А.А. Сиялов. – М.: Изд-во «Новая школа», 1994. – 64 с.

2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.

3. Соложенкин В.В. Психологические основы врачебной деятельности: учебник для вузов / Соложенкин В.В. – М.: Академический Проект, 2020. – 260 с.

4. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие. / В.Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.

5. Кучер А.А., Костюкевич В.П. Выявление суицидального риска у детей [Электронный ресурс] / А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. – URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/08.html> (дата обращения на 22.12.2021).

6. Методика диагностики суицидальной направленности (Личностный опросник ИСН). – URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2018/01/13/metodika-diagnostiki-suitsidalnoy-napravlennosti> (дата обращения на 22.12.2021).

Авторы: **Сабиров Тимур Наилевич**, студент 6 курса Института психологии и образования, vivger@mail.ru.

Фахрутдинова Лилия Раифовна, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, liliarf@mail.ru.

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА
ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

**THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL COMPONENT
OF PROGNOSTICATION IN PRESCHOOL CHILDREN
WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT**

Сальникова И.С., Ахметзянова А.И.
Salnikova I.S., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. У детей с ОНР затруднено взаимодействие с окружающей средой вследствие речевого нарушения и вторичного нарушения эмоционального развития, что нарушает их процесс социализации. Дошкольники с ОНР с трудом различают и прогнозируют эмоции собеседников, вследствие чего не могут регулировать свое поведение в процессе деятельности. Проведенное ранее нами исследование выявило наибольшие трудности при прогнозировании эмоций. Нами был предложен план развития эмоций как структурного компонента прогнозирования. Развитие эмоций идет постепенно от ознакомления и дифференциации эмоциональных состояний до самостоятельного прогнозирования эмоций участников событий будущего. В результате у детей с ОНР сформируется понимание структуры эмоций, позволяя эффективнее взаимодействовать с окружающими.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, прогнозирование, предвосхищение будущего, антиципация, общее недоразвитие речи, дошкольники.

Abstract. Children with general speech underdevelopment (GSU) have difficulty interacting with the social environment due to speech impairment and secondary impairment of emotional development, which impairs their socialization process. Preschoolers with GSU have difficulty distinguishing and predicting the emotions of interlocutors, as a result they can't regulate their behavior. Our earlier research revealed the greatest difficulties in predicting emotions. We proposed a plan for the development of emotions as a structural component of forecasting. The development goes from familiarization and differentiation of emotional states to independent forecasting of emotions. As a result, children with GSU will understand of the structure of emotions, allowing them to interact more effectively with social environment.

Keywords: mental states, emotions, forecasting, anticipation of the future, anticipation, general underdevelopment of speech, preschoolers.

В дошкольном возрасте эмоции играют большую роль в жизни ребенка, помогая ему воспринимать окружающую действительность и реагировать на нее. Так, например, по эмоциональной реакции собеседника ребенок может понять его отношение к поступку ребенка, а с помощью выражения собственных эмоций ребенок может донести до собеседника свои чувства и желания [1].

Развитие эмоциональной сферы зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками. У детей с ограниченными возможностями здоровья вследствие нарушения психического развития наблюдается своеобразие взаимодействия с окружающей действительностью. У данной категории детей наблюдаются нарушения речи, особенности мыслительной деятельности, недостаточное распознавание эмоционального состояния собеседника. Данные особенности приводят к ограничению возможности адекватной и продуктивной коммуникации с окружающими.

Процесс восприятия одним человеком другого является обязательной составляющей общения. При этом эффективность общения как социального взаимодействия в значительной степени зависит от понимания эмоционального состояния собеседника, так как способность распознавать и предвосхищать эмоции, как указывает И.О. Карелина, способствует возможности адекватно планировать собственное поведение в процессе общения, а также прогнозировать дальнейшие социальные контакты [4].

Ряд авторов отмечают у детей с общим недоразвитием речи наличие вторичных нарушения эмоциональной сферы. О.В. Елецкой отмечается, что дошкольники с общим недоразвитием речи испытывают трудности при понимании и использовании эмоционально-оценочной лексики [2]. Исследование Т.В. Захаровой и А.А. Моисеевой показало, что дошкольники с ОНР не дифференцируют сходные эмоции, имеют трудности восприятия графических изображений эмоций. Кроме того, наблюдается инверсия эмоций, слабая сформированность эмоционального предвосхищения [3].

Дошкольники с общим недоразвитием речи не могут спрогнозировать эмоциональные реакции собеседников на их поступки, соответственно, не могут регулировать свое поведение в процессе деятельности для избегания негативных последствий. Трудности эмоционального развития дошкольника с ОНР осложняет межличностное взаимодействие с окружающими людьми, вследствие чего наблюдается сужение социальных контактов, приводя к нарушению социальной адаптации, что обуславливает актуальность развития эмоционального компонента прогнозирования у детей данной нозологии.

В проведенном ранее исследовании нами было выявлено, что наибольшую трудность среди структурных компонентов прогнозирования для дошкольников с общим недоразвитием речи представляет собой прогноз эмоций.

Дети с ОНР часто демонстрируют невозможность предвосхитить эмоциональные состояния героев будущих событий. Это проявляется в поверхностности понимания эмоций, что выражается в употреблении в прогнозе эмоций лишь слов «хорошо», «плохо» [5].

С целью способствования социализации детей с общим недоразвитием речи нами был разработан план развития эмоций как структурного компонента прогнозирования. Исходя из речевых недостатков детей с ОНР, трудностей вербализации ими информации и суженном объеме словаря, работа по развитию эмоций начинается с актуализации их лексического запаса. Вследствие этого первым этапом развития эмоций становится ознакомление ребенка с эмоциями на материале изолированных лиц. Задача педагога состоит в объяснении ребенку внешних проявлений эмоций и ситуаций из возможного жизненного опыта ребенка, в ходе которых данная эмоция может возникнуть. Педагог может использовать следующее примерное объяснение:

1. Радость. Когда человек радуется, у него хорошее настроение, он улыбается, смеется. Ты можешь радоваться, когда получаешь подарок или выигрываешь у друга, когда тебя хвалят или включают твой любимый мультфильм.

2. Грусть. Когда человеку грустно, у него плохое настроение, он не улыбается, может плакать. Ты можешь грустить, когда проигрываешь ребятам в игре, ломается любимая игрушка или не разрешают гулять, потому что идет дождь.

3. Удивление. Когда человек удивляется, он поднимает брови, рот открывается, глаза становятся круглыми. Ты можешь удивиться, когда происходит что-то необычное, тебе делают сюрприз или в цирке показывают фокусы.

4. Отвращение. Когда человек испытывает отвращение, ему противно и неприятно. Когда нам что-то неприятно, глаза щурятся, нос морщится. Ты можешь испытывать отвращение, когда чувствуешь неприятный запах, ешь нелюбимую еду или видишь что-то некрасивое.

5. Гнев. Когда человек испытывает гнев, он сильно злится. При гневе человек хмурится, поджимает губы. Ты можешь злиться, когда у тебя отобрали игрушку или тебя ударили.

6. Страх. Когда человеку страшно, он боится. При страхе глаза большие, брови поднимаются вверх и к середине, рот приоткрывается. Тебе может быть страшно, когда ты чувствуешь, что произойдет что-то плохое, когда видишь что-то, что тебя пугает.

После ознакомления с базовыми эмоциями переходят ко второму этапу – самостоятельное различение эмоций на материале аналогичных изолированных лиц. Задача педагога – научить распознавать и различать эмоции по их внешним проявлениям. Педагог предлагает ребенку посмотреть на лицо и ответить

на вопрос: «Как ты думаешь, что чувствует этот герой? Объясни, почему ты так думаешь? Когда ты можешь чувствовать себя так?».

По необходимости ребенку могут задаваться наводящие вопросы:

– Посмотри и опиши, какие у него глаза: спокойные или круглые? Губы сжаты или приоткрыты? Брови спокойные или подняты вверх?

– Сравни с предыдущими картинками, где герой чувствует то же самое? Вспомни, что он здесь чувствовал?

Вербализация основных эмоциональных состояний у детей с ОНР может проводиться в сочетании с работой по развитию просодической стороны речи. В таком случае после распознавания эмоции педагог может предложить повторить фразу с самостоятельной эмоциональной окраской предложения, либо повторить фразу с такой же интонацией за педагогом. Работа по параллельному развитию просодических компонентов речи создает базу формирования для коммуникативно-речевой компетентности.

Для детей с I–II уровнем речевого развития, речевые возможности которых препятствуют более полной вербализации ответа на вопрос педагога, задание видоизменяется. Педагог предлагает ребенку посмотреть на картинки и выбрать, где герой чувствует ту или иную эмоцию. По возможности ребенок объясняет, когда он может чувствовать данную эмоцию.

После ознакомления и дифференциации основных эмоций переходят к третьему этапу – определение причины эмоции исходя из характера взаимодействия героев. Задача педагога – научить ребенка определять причинно-следственные связи между событием и выраженной эмоцией. Педагог предлагает ребенку ознакомиться с сюжетной картинкой и описать, что на ней происходит. Если ребенок не дает самостоятельный ответ, могут использоваться следующие наводящие вопросы:

– Кого ты видишь на картинке?

– Что делает первый герой? Что делает второй герой?

– Посмотри на лица героев, что они чувствуют?

– Что произошло, что герой чувствует эту эмоцию?

Если речевые возможности ребенка не позволяют вербализовать ответ, предполагается ответ на выбор картинки. Педагог задает ребенку, наводящий вопрос и предлагает в качестве ответа выбрать картинку с изображением действия или эмоции (в зависимости от вопроса). Далее педагог озвучивает ответ ребенка и объясняет установленную причинно-следственную связь.

Следующим этапом работы становится ознакомление с серией сюжетных картинок и последующий самостоятельный выбор возможного будущего эмоционального состояния на материале выбора из предложенных вариантов развития событий. Задача педагога – научить ребенка прогнозировать эмоции

с опорой на предложенные варианты ответов. Педагог предлагает ребенку посмотреть на сюжетные картинки и описать их. По необходимости задаются наводящие вопросы из предыдущего этапа. После описания сюжетных картинок педагог предлагает ребенку 2 картинки с возможным исходом событий с просьбой определить эмоции главных героев. По необходимости используются наводящие вопросы из 2 этапа. Далее ребенку предлагается выбрать подходящую эмоцию к описанной серии сюжетных картинок и объяснить свой выбор.

Если речевые возможности ребенка не позволяют вербально ответить на вопрос педагога, предлагается ответ в виде выбора картинки и дальнейший выбор исхода события из двух предложенных вариантов прогноза.

В конечном итоге, когда ребенок научится предвосхищать будущее эмоциональное состояние героев на основе выбора варианта развития событий, можно переходить к непосредственному самостоятельному прогнозу эмоций.

Таким образом, развитие эмоционального компонента прогнозирования у детей с общим недоразвитием речи идет постепенно от ознакомления и дифференциации эмоциональных состояний до самостоятельного прогнозирования эмоций участников событий будущего. При этом необходимо учитывать речевые особенности детей с ОНР, их различные речевые возможности и необходимость визуального подкрепления для лучшего понимания поставленной перед ними задачи.

Исследование выполнено за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030)

Литература

1. Гончарова Н.Г. Эмоциональное развитие дошкольника / Н.Г. Гончарова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 4 (14). – С. 18–20.
2. Елецкая О.В. Состояние эмоционально-оценочной лексики при выражении эмоций у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи / О.В. Елецкая // Материалы междунар. науч. конф. Ярославль, 7 апреля 2021 г. – Ярославль: Ярославский гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского, 2021. – С. 273–280.
3. Захарова Т.В., Моисеева А.А. Социальные эмоции у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи в условиях инклюзивного образования / Т.В. Захарова, А.А. Моисеева // Материалы междунар. науч. конф. Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2013 г. / под общ. ред. В.Н. Скворцова. – СПб. Лен. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2013. – С. 78–82.

4. Карелина И.О. Развитие понимания эмоций в период дошкольного детства: психологический ракурс / И.О. Карелина. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2017. – 178 с.

5. Ахметзянова А.И. Специфика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей дошкольного возраста с нарушением речи / [А.И. Ахметзянова и др.] // Образование и саморазвитие. – 2021. – 16 (3). – С. 398–419.

Авторы: **Сальникова Ирина Сергеевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 4 курса, isalnikova777@gmail.com.

Ахметзянова Анна Ивановна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, заведующий кафедрой психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, aahmetzy@yandex.ru.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ

THEORETICAL CONCEPTS OF MENTAL STATES

Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В.

Samoilov N.G., Aleshicheva A.V.

Аннотация. Осуществлен теоретический анализ представлений о психических состояниях. Л.В. Куликов, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров и др. выделяют существенные характерные особенности изучаемого феномена и определена его роль в психической деятельности личности. Следуя индуктивным путем, т. е. выделяя частные факторы, относящиеся к состояниям, обобщая их, можно прийти к обобщенным представлениям о предмете исследования.

Ключевые слова: психические состояния, процессы, структура личности, психическая деятельность.

Annotation. A theoretical analysis of the concepts of mental states is made. L.V. Kulikov, N.D. Levitov, A.O. Prokhorov, etc. the essential characteristic features of the phenomenon under study are identified and its role in the mental activity of the individual is determined. Following the inductive path, i.e., identifying particular factors related to states, generalizing them, one can come to generalized ideas about the subject of research.

Keywords: mental states, processes, personality structure, mental activity.

Многие теоретические и прикладные аспекты изучения проблемы психических состояний до сих пор остаются дискуссионными. В известной триаде «процессы-состояния-свойства» психические состояния занимают промежуточное положение. Вследствие влияния на субъекта внешних и внутренних факторов происходит их отражение и формируются адекватные реакции, которые активизируют и непрерывно регулируют психические процессы и свойства личности.

Следовательно, «включая» внутренние детерминанты «природно-биологические причины», состояния сами выступают причиной, активизирующей психические процессы [5]. Последние, поддерживаемые и регулируемые психическими состояниями, «выполняющими функцию опосредования» [7], обеспечивают динамику необходимой для личности психической деятельности. Во времени состояния возникают раньше процессов и свойств личности. Расположение состояний посередине можно объяснить высокой кинетикой их изменений, особенно эмоциональных, актуализацией переживаний и быстрыми реакциями на меняющиеся ситуации и воздействие на процессы и свойства. Итак, психические состояния являются порождением и обострением противоречий, возникающих в деятельности и бытии человека между внешней и внутренней средой. Все перечисленные психологические переменные имеют как кинетический, так и динамический компоненты, однако функционально значимой выступает «способность» психических состояний либо замедлять, ослабляя, либо ускорять, усиливая, психические явления и, соответственно, результаты их проявления.

Поэтому несмотря на то, что психические состояния представляют собой промежуточную форму или «процессуальный момент», их следует рассматривать как становление «от первичной их формы – в виде одномодального перспективного процесса к более развитым их формам – в виде системы разноуровневого взаимодействия разномодальных и интермодальных психических процессов» [4].

Учитывая столь широкий диапазон трактовок понятия «психическое состояние», а также с целью диагностики данного феномена, Ю.Е. Сосновикова предлагает сосредоточить внимание исследователей на поиске общих интегративных свойств и их показателей, то есть выделить общий показатель.

Для этого необходимо опираться на некие формализованные критерии. На наш взгляд, одним из важных шагов в этом направлении должно быть выявление специфических особенностей организации исследуемого феномена, характерных для него частных свойств и функций.

В связи с этим целью данного исследования был теоретический анализ имеющихся определений психических состояний.

В словаре под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко понятие «психические состояния» определено как «широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды интегрированного отражения ситуации (воздействий на субъект как внутренних, так и внешних стимулов) без отчётливого осознания их предметного содержания» [1]. В данном определении основная роль этой категории видится в «интегрированном отражении ситуации» [1].

В другом словаре (под редакцией А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского) психическое состояние трактуется как «понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно стратегического момента» [8]. Здесь авторы подчёркивают его «статичность», в отличие от динамичности психических процессов, их устойчивость и закреплённость в структуре личности.

В словаре И.М. Кондакова психическое состояние – «целостная характеристика психической деятельности, устойчивая на определённом временном отрезке, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражения явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [2]. Кроме того, И.М. Кондаков подчёркивает, что психическое состояние выступает «продуктом включения субъектов в ту или иную деятельность, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом обратное влияние на успешность реализации последней» [2].

В отличие от двух предыдущих определений, в последнем состоянии не выделены как одно из психических явлений, а отнесены к «целостной характеристике психической деятельности» [2]. С ней связывается и его формирование, преобразование и успешность деятельности. Следует отметить, что определение И.М. Кондакова во многом совпадает с толкованиями, опубликованными Н.Д. Левитовым в 1964 году [3]. Кроме того, Н.Д. Левитов, как один из первых советских исследователей психических состояний, подчёркивает «ограниченность экспериментирования при изучении психических состояний» [3], которое отличается «искусственной ситуацией», по сравнению с жизненной, так как состояние человека в ней «зависит от значимости для него той ситуации, в которую он попадает» [3]. Иными словами, автор подчёркивает важность учёта конкретного переживания ситуации для человека, в которую он попадает, и каково его отношение к ней.

При этом Н.Д. Левитов предостерегает: «если свести психическое состояние к переживаниям, то мы не выйдем из круга субъективности, при которой и переживание может быть понято неправильно» [3].

Так, А.О. Прохоров пишет «психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения

и переживания в континууме времени» [6]. Как отмечает сам автор, это определение «содержит все необходимые категориальные признаки, присущие психическому состоянию: целостность, ситуативность, устойчивость во времени, единство переживания и поведения, связь с личностными особенностями и психическими процессами» [6]. Безусловно, это определение краткое и ёмкое.

Изучая феномен психических состояний, ученые утверждают, что это многомерное и многоаспектное явление, представляющее собой «высоко лабильную часть психики субъекта», а, например, Л.В. Куликов считает, что многие основные и частные закономерности психических состояний не изучены с необходимой полнотой ... и, что теории состояний далеки до завершённости [7].

В связи с этим он предлагает выделить наиболее существенные функции психических состояний: «они интегрируют динамику психических процессов и актуальные фазы различных линий развития, изменения психики. Они согласовывают потребности и устремления индивида с его возможностями и ресурсами [7].

Таким образом, в настоящее время многие значимые аспекты взаимодействия психических состояний с личностью, с её социально-психологическими ситуациями, особенно экстремальными, в жизнедеятельности остаются малоизученными, поэтому, выделяя их как частные факторы, которые будут подлежать обобщению, следует идти по пути осознания сущности исследуемого феномена.

Литература

1. Большой психологический словарь / [Авдеева Н.Н. и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – М.: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
2. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь: Более 600 ил. и 1700 ст / И.М. Кондаков. – СПб. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 508 с.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
4. Панов В.И. Экологическая психология: опыт построения методологии / В.И. Панов. – М.: Наука, 2004. – 196 с.
5. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния человека / А.О. Прохоров // Мир психологии. – 1998. – № 2. – С. 35–40.
6. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: ИПРАН, 1998. – 149 с.
7. Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб. Питер, 2001. – 512 с.
8. Психология: Словарь / [Абраменкова В.В. и др.]; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Политиздат, 1990. – 494 с.

Авторы: **Самойлов Николай Григорьевич**, г. Рязань, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова», заведующий кафедрой психологии, педагогики и инклюзивного образования ФДПО, annamona@yandex.ru.

Алёшичева Анна Васильевна, г. Рязань, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова», доцент кафедры психологии, педагогики и инклюзивного образования ФДПО, annamona@yandex.ru.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ СОСТОЯНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

FEATURES OF EMOTIONAL AND PERSONAL SPHERE OF STUDENTS WITH VARYING DEGREES OF PROCRASTINATION

Сараполова Д.А., Тулик А.А.

Sarapolova D.A., Tulik A.A.

Аннотация. За последние несколько лет резко возросло число работ по изучению состояния прокрастинации. Цель исследования: выявить стили принятия решений, стратегии когнитивной регуляции эмоций, а также особенности ценностной сферы лиц, склонных к прокрастинации. В исследовании приняло участие 92 студента, из них 76 женщин и 16 мужчин в возрасте от 17 до 42 лет ($M = 20$; $Sd = 3,7$). Результаты исследования показали, что прокрастинаторы используют непродуктивные стратегии принятия решений и дезадаптивные стратегии когнитивной регуляции эмоций, а также обладают большим конфликтом между значимостью ценностей и их реализацией в сравнении с группой лиц, не склонных к прокрастинации.

Ключевые слова: личность, прокрастинация, когнитивные стратегии регуляции эмоций, стратегии принятия решений, ценности.

Abstract. Over the past few years, there has been a sharp increase in the number of studies on the state of procrastination. The purpose of the study: to identify decision-making styles, cognitive strategies of emotion regulation, as well as features of the value sphere of people prone to procrastination. The participants were 92 stu-

dents, including 76 women and 16 men aged 17 to 42 years ($M = 20$; $Sd = 3.7$). The results revealed that procrastinators use unproductive decision-making strategies and destructive cognitive strategies of emotion regulation, and also have a large conflict between the significance of values and their implementation in comparison with a group of people who are not prone to procrastination.

Keywords: personality, procrastination, cognitive strategies of emotion regulation, decision making strategies, values.

Актуальность. В современной психологии наблюдается возрастающая тенденция к изучению феномена прокрастинации, что подтверждается возросшим числом публикаций по этой теме: 343 статьи за последние 5 лет, согласно базе PubMed. Однако, несмотря на большое количество исследований в области прокрастинации, до сих пор неизученным остается то, какими стратегиями принятия решений (ПР) и когнитивной регуляции эмоций (КРЭ) пользуются лица, склонные к прокрастинации, и каковы особенности их ценностно-смысловой сферы.

Научная разработанность проблемы. Впервые термин «прокрастинация» в научном контексте употребил П. Рингенбах в 1977 г. и объяснил его как постоянное откладывание на потом важных для человека дел [7]. В когнитивном подходе определяют прокрастинацию через осознанность откладывания дел, иррациональность, негативные последствия и переживания [1]. Такая характеристика феномена прокрастинации как иррациональность может наблюдаться и в стратегиях ПР. Стратегии принятия решений можно разделить на рациональные и иррациональные [4].

Другой важной характеристикой феномена прокрастинации является наличие негативных последствий и переживаний, которые могут проявляться в форме дезадаптивных способов КРЭ в стрессовых ситуациях. КРЭ – это способы регуляции эмоций посредством познавательных процессов, позволяющие человеку удерживать контроль над своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Выделяют две основные группы стратегий КРЭ: способствующие адаптации и препятствующие ей [6].

Следующей немаловажной характеристикой явления прокрастинации является осознанность откладывания дел, которая может наблюдаться в особенностях проявления ценностно-смысловой сферы человека. Ценностные ориентации (ЦО) являются «внутренними» регуляторами поведения человека. Они служат критериями выбора целей и стандартов поведения. Ценности включают такие характеристики как их значимость в жизни субъекта и степень реализа-

ции. При несовпадении этих двух параметров в ценностной сфере человека могут возникать конфликты [5].

Цель: выявление различий в особенностях эмоционально-личностной сферы у студентов с разной выраженностью состояния прокрастинации.

Гипотезы.

1. Лица с высокой выраженностью прокрастинации склонны использовать стратегии, ведущие к непродуктивным решениям.

2. У лиц с большей выраженностью прокрастинации преобладают дезадаптивные стратегии КРЭ.

3. Состояние прокрастинации более выражено у лиц с высоким уровнем конфликтности между значимостью ценностей и их реализацией.

4. У лиц с высоким уровнем прокрастинации реализация внешних и внутренних ценностей ниже, чем у лиц с низким и средним уровнем прокрастинации.

Участники: 92 студента Московского института психоанализа, из них 76 женщин и 16 мужчин в возрасте от 17 до 42 лет ($M = 20$; $Sd = 3,7$).

Психодиагностические методики:

1. Мельбурнский опросник принятия решений [4].

2. Шкала общей прокрастинации [1].

3. Опросник когнитивной регуляции эмоций [6].

4. Ценностные ориентации [5].

Результаты и обсуждение. Обработка данных проводилась с помощью пакета IBM SPSS Statistics v. 26. Расчёт критерия Колмогорова-Смирнова показал, что распределение данных отличается от нормального, в связи с чем было принято решение использовать непараметрические методы анализа. Нами был выполнен расчёт баллов по Шкале общей прокрастинации, и, согласно ключу, выборка была распределена на три группы. Группу 1 составили студенты с низким уровнем прокрастинации (24 человека, набравших 41 балл и менее), в группу 2 были отнесены студенты со средним уровнем (59 человек, набравших от 42 до 67 баллов) и в 3 группу были отнесены студенты с высоким уровнем прокрастинации (9 человек, набравших 68 и более баллов). Для проверки поставленных гипотез применялся критерий Краскела-Уоллиса. Результаты расчётов представлены в таблицах № 1, № 2, № 3.

Различия между студентами с разной выраженностью прокрастинации
по стратегиям принятия решений

Мельбурнский опросник принятия решений		
Сравниваемые группы по уровню прокрастинации	Краскел- Уоллис	Скорректированная значимость
Бдительность		
Низкая – средняя	2,242	0,025
Избегание		
Низкая – средняя	- 2,814	0,015
Низкая – высокая	- 4,915	0,000
Средняя – высокая	- 3,465	0,002
Прокрастинация		
Низкая – средняя	- 4,208	0,000
Низкая – высокая	- 5,867	0,000
Средняя – высокая	- 3,561	0,001
Сверхбдительность		
Низкая – средняя	- 3,329	0,003
Низкая – высокая	- 3,887	0,000

Согласно полученным данным, лица с высоким уровнем прокрастинации чаще используют непродуктивные стратегии принятия решений, а лица со средним и низким уровнем склонны к использованию продуктивных стратегий. Соответственно, мы принимаем гипотезу 1. Можно отметить, что наиболее явные различия были обнаружены по шкале «Прокрастинации», связанной с откладыванием принятия решений. Различия также наблюдаются по шкалам «Избегания» и «Сверхбдительности». Этот результат согласуется с исследованием В.В. Барабанщиковой, в котором показано, что предиктором прокрастинации являются непродуктивные копинг-стратегии «Избегание» и «Прокрастинация» в ситуации ПР [1].

Различия между студентами с разной выраженностью прокрастинации по показателям стратегий когнитивной регуляции эмоций

Опросник стратегий КРЭ		
Сравниваемые группы по уровню прокрастинации	Краскел-Уоллис	Скорректированная значимость
Самообвинение		
Низкая – высокая	- 2,932	0,010
Принятие		
Средняя – высокая	- 2,595	0,028
Позитивная переоценка		
Высокая – низкая	2,427	0,046
Катастрофизация		
Низкая – средняя	- 3,068	0,006
Низкая – высокая	- 2,828	0,014
Обвинение других		
Низкая – высокая	- 3,113	0,006

Анализ полученных данных показал, что лица с высоким уровнем прокрастинации склонны к дезадаптивным стратегиям КРЭ. Таким образом, мы принимаем гипотезу 2. Склонность к «Самообвинению» является одной из наиболее часто встречающихся стратегий у людей с высоким уровнем прокрастинации. Это связано с тем, что испытуемые рефлексиируют в себе склонность откладывать дела. Аналогичные данные были получены и в исследовании О.С. Виндекер и Т.В. Останиной, где авторы подчёркивают, что чувство вины является одной из наиболее часто встречающихся черт у людей с высоким уровнем прокрастинации [2]. Склонность студентов с высоким уровнем прокрастинации к таким стратегиям как «Принятие» и «Позитивная переоценка» предположительно связана с тем, что они размышляют над имеющейся проблемой, но не предпринимают реальные действия для разрешения ситуации. Обращает на себя внимание тот факт, что отсутствуют различия по шкале «Фокусирование на планировании». Такой результат может быть объяснен тем, что лица с различным уровнем прокрастинации в равной степени склонны планировать дальнейшие шаги для совладания с ситуацией, но с той разницей, что лица с высокой выраженностью прокрастинации, возможно, не осуществляют свои планы.

Различия между студентами с разной выраженностью прокрастинации
по показателям ценностных ориентаций

Опросник ЦО		
Сравниваемые группы по уровню прокрастинации	Краскел- Уоллис	Скорректирован- ная значимость
Реализация внутренних ценностей		
Высокая – низкая	1,872	0,004
Средняя – низкая	3,233	0,043
Реализация внешних ценностей		
Высокая – низкая	2,495	0,038
Конфликтность осуществления ценностей		
Низкая – высокая	2,886	0,012
Средняя – высокая	- 2,600	0,028

Анализ данных позволяет принять гипотезы 3 и 4 о том, что у лиц с высокой выраженностью прокрастинации наблюдается повышенный уровень конфликтности между значимостью ценностей и их реализацией, а также более низкие значения по реализации как внешних, так и внутренних ценностей. Для лиц с высоким уровнем прокрастинации характерна такая же значимость ценностей, как и лицам со средним и низким уровнем, но у группы прокрастинаторов более низкие баллы по шкале реализации ценностей. Это можно объяснить тем, что несмотря на высокую значимость ценностей, люди с высоким уровнем прокрастинации не осуществляют их, что порождает конфликт и делает ценностно-смысловую сферу прокрастинаторов не в полной мере сформированной. Вуколова Ю.С. также отмечает недостаточный уровень сформированности ценностной сферы у людей с высоким уровнем прокрастинации [3].

Заключение и выводы. В результате проведенного нами исследования, были выявлены особенности эмоционально-личностной сферы студентов с разной выраженностью состояния прокрастинации. Анализ полученных данных позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Лица с высокой выраженностью состояния прокрастинации склонны использовать стратегии, ведущие к непродуктивным решениям.
2. У лиц с большей выраженностью прокрастинации преобладают дезадаптивные стратегии КРЭ.
3. Состояние прокрастинации более выражено у лиц с высоким уровнем конфликтности между значимостью ценностей и их реализацией.

4. У лиц с высоким уровнем прокрастинации реализация внешних и внутренних ценностей ниже, чем у лиц с низким и средним уровнем прокрастинации.

Выражаем признание Студенческому Научному Обществу Московского института психоанализа и его руководителю Шестовой М.А.

Литература

1. Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова. // Национальный психологический журнал. – М., 2015. – Вып. 3. – С. 91–104.

2. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay / О.С. Виндекер, М.В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. – М., 2014. – Вып. 1. – С. 116–126.

3. Вуколова Ю.С. Исследование особенностей эмоционального интеллекта и ценностных ориентаций у лиц позднего юношеского возраста, склонных к прокрастинации / Ю.С. Вуколова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – Крым, 2021. – Вып. 2. – С. 36–52.

4. Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация [Электронный ресурс] / Корнилова Т.В. // Психологические исследования. – М., 2013. – Вып. 31. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 24.01.2022).

5. Мотков О.И., Огнева Т.А. Методика «Ценностные ориентации» [Электронный ресурс] / О.И. Мотков, Т.А. Огнева. – М., 2008 – URL: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1128.html> (дата обращения: 24.01.2022).

6. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций / Е.И. Рассказова, А.Б. Леонова, И.В. Плужников // Вестник психологии / Серия 14. Психология. – Москва, 2011. – Вып. 4. – С. 161–179.

7. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychol. Bull. – Vol. 133. – No. 1. – 2007. – P. 65–95.

Авторы: **Сараполова Дарья Александровна**, г. Москва, Московский институт психоанализа, студент 1 курса, darya.sarapolova@yandex.ru.

Тулик Анастасия Алексеевна, г. Москва, Московский институт психоанализа, студент 2 курса, 89161330392@yandex.ru.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

DYNAMIC CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES

Сафиуллина Г.Г.

Safiullina G.G.

Аннотация. Выявление динамических моментов состояний относится к направлению исследования состояний как психического явления. В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся динамики психических состояний: что именно и согласно каким закономерностям вызывает их изменение, какие трансформации происходят на границе двух состояний. Проанализированы и выделены внутренние и внешние факторы, влияющие на динамику. Раскрывается содержание понятия «энергия системы» в отношении изменения психических состояний.

Ключевые слова: динамические характеристики, психические состояния, энергия, время, информация.

Abstract. The identification of dynamic moments of states refers to the direction of the study of the state as a mental phenomenon. This article discusses issues related to the dynamics of mental states: what exactly causes a change in the mental state and according to what patterns, what transformations occur on the border of two states. The internal and external factors influencing the dynamics are analyzed and highlighted. The content of the concept “system energy” in relation to changes in mental states is revealed.

Keywords: dynamic characteristics, mental state, energy, time, information.

Несмотря на активное изучение психических состояний, как категории психических явлений, вопрос, касающийся детерминантов возникновения и динамики состояний, остаётся открытым. Актуальность данного исследования продиктована необходимостью разграничения факторов, влияющих на процессуальные особенности перехода состояний друг в друга. Уход от частного влияния содержательных, смысловых, субъективных факторов, внутренних детерминантов для обнаружения механизмов и фундаментальных закономерностей развертывания психических явлений в информационно-временном континууме. Полученные данные позволят восполнить дефицит представлений о закономерностях динамических характеристик психических состояний. Исследование имеет практическое значение при изучении и разработке методов и способов саморегуляции психических состояний человека.

В данной работе приведен теоретический обзор по вопросу выявления закономерностей динамических характеристик психического состояния.

Выделение конструкта «психическое состояние» в рамках системного подхода позволяет рассмотреть взаимоотношения психического состояния и внешней среды. Психические состояния – динамические системы, движение которых обусловлено энергией и информацией, т. е. объективными условиями существования [2]. Рассмотрение области динамических изменений состояний стало возможным благодаря переходу из феноменологической плоскости к энергетической. Процессы цикла существования системы, как правило, рассматриваются через действие соответствующих факторов, а сама система выступает в качестве своеобразного хранилища информации. Выделяют 2 аспекта рассмотрения цикла: собственные динамические особенности одного состояния и в отношении перехода состояний друг в друга. Особенности динамики входят в структуру психических состояний [5].

Уже описаны динамические моменты поэтапного развертывания состояния во времени с трансформацией степени выраженности от начальных фаз до «максимума», сменяющегося спадом и заменой новым состоянием [2]. Основаниями выделения границ между психическими состояниями выступают такие категории, как время, структура деятельности, процессуально-содержательные особенности психики. Собственно, динамические характеристики: длительность, интенсивность. Изменения психических состояний относительно интенсивности могут протекать вертикально, от большей к меньшей интенсивности, либо горизонтально, при переходе одного состояния в другое. И здесь важным аспектом изучения динамики выступает такое функциональное образование системы, как неравновесное состояние, образующееся вследствие нарушения симметрии между организмом и средой. Внесение энергетического, информационного потока приводит к нарушению устойчивости и последующему стремлению системы к возвращению в устойчивое состояние [3].

Логическими и экспериментальными основаниями казанскими исследователями были выделены следующие факторы влияния на динамику психических состояний:

- изменение внутренних условий;
- новая ситуация обращена к другой, новой грани или стороне характера личности;
- связь актуализированного состояния с группой состояний внутри эшелона;
- влияние доминирующего аспекта семантического пространства;
- величина семантического пространства;
- образ психического состояния;

- сцепление семантических пространств;
- ответ системы на изменение внешних условий;
- с возрастанием неравновесности увеличивается интенсивность энергоинформационного взаимодействия; сглаживание неравновесных состояний;
- неустойчивости / накопление элементов другого состояния;
- перераспределение энергетического потенциала состояний в системе;
- изменения количества оперантов физиологических реакций;

Для изучения динамики психических явлений потребовалось раскрытие информационно-энергетического основания состояний с опорой на синергетическую концепцию. Уже было выделено, что состояния развиваются циклично: цикл «равновесие-неравновесие-равновесие». Причем выявленная динамика напоминает синусоидальный (маятникообразный) характер изменений [3]. Важно учитывать фактор обратимости/необратимости состояния, модальность, высокое/низкое положение относительно энергетического уровня, специфику длительности. Принимать во внимание различия по содержанию: поверхностные, моносостояния, глубокие, сложные; по модальности: эмоциональные, познавательные, волевые, психофизиологические; по уровню психической активности: равновесные-неравновесные.

В соответствии со структурой иерархической организации психических состояний, описанной В.А. Ганзеным, основой, нижележащей ступенью выступает уровень физиологический, за которым следует психофизиологический. В образах каждой группы психических состояний наибольшей устойчивостью характеризуются физиологические реакции. Выявлена тенденция увеличения оперантов физиологических реакций в динамике переживания состояний высокого уровня психической активности, что свидетельствует о наличии корреляции [4]. Уровень активации – количественная характеристика состояний (Линдсли, 1960). Психическое состояние – это «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [2]. Оптимальное возбуждение, функционирование доминанты по А.А. Ухтомскому создает оптимальные условия для возникновения реакции соответствующей деятельности в актуальном времени [1]. Таким образом, можно предположить, что энергетическая составляющая состояний, как структурный компонент, актуализирует состояния только определенного энергетического уровня, близкие по своим качественным характеристикам. Данный механизм предоставляет возможность перераспределять энергетический потенциал в системе состояний, за активацией некоего функционального блока следует снижение активности прочих комплексов. Интенсивность неравновесного состояния

положительно коррелирует с количеством энергии, которая в последующем диссипирует.

С точки зрения межуровневых взаимовлияний и принадлежности к определенному уровню в иерархической организации, рассматривает вопросы возникновения состояний Atmanspacher Н. В работе описывается значение уровневых отношений в обеспечении стабильности и контекстуальности возникающих условий по принципу самосогласованности (что соотносимо со структурой состояний В.А. Ганзена). В статье раскрываются термодинамические, механические аспекты функционирования системы [8].

Понятие «энергия системы» можем рассмотреть с точки зрения термодинамики. Психическое состояние – открытая система, представленная совокупностью частей, взаимодействующих друг с другом и средой. Параметры системы в термодинамике измеримы соответствующими приборами, то есть являются объективными величинами [7]. Учитывая задачу нашего исследования, можем воспользоваться законами неравновесных термодинамических систем для описания энергетической составляющей состояния (энергия – как объективное условие существования психического состояния), ее изменений. В этой парадигме в исследовании внутренней энергии состояния есть обоснование изменениям, протекающим без внешних воздействий (первый закон). И тогда приращение внутренней энергии, совершаемой при переходе одного состояния в другое – это разность значений внутренней энергии в конечном и начальном состояниях, независимо от пути перехода [6].

Можем предположить, что дальнейшая динамика будет осуществляться согласно изменениям внутренней энергии в данный момент времени (уровень активации по теории Д. Линдсли) и влияния внешних факторов, сообщающих энергию. Таким образом, возможно, следует ставить вопрос о динамических характеристиках психических состояний иным образом. Исследовать общие закономерности динамики системы согласно принципу зависимости основных траекторий и путей развития от ее внутренних и внешних аттракторов.

Литература

1. Артищева Л.В., Прохоров А.О. Особенности изменения субъективных образов неравновесных состояний во временном диапазоне «прошлое-настоящее-будущее» / Л.В. Артищева, А.О. Прохоров // Вопросы социальной психологии: сборник научных трудов. – Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып. 7 (12). – С. 34–54.

2. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. – Казань, 1994. – 168 с.

3. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 153 с.
4. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 280 с.
5. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / [А.О. Прохоров и др.]; под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
6. Бурдаков, В.П. Термодинамика: учебное пособие для вузов / [В.П. Бурдаков и др.]. – М.: Дрофа, 2009. – 479 с. – Ч. 2.
7. Василькова В.В. Порядок и хаос в развитии социальных систем (Синергетика и теория социальной самоорганизации) / В.В. Василькова. – СПб. 1999. – С. 12.
8. Atmanspacher H. Identifying mental states from neural states under mental constraints. Interface Focus / H. Atmanspacher. – 2012. – Vol. 2 (1). – P. 74–81. – DOI:10.1098/rsfs.2011.0058.

Автор – **Сафиуллина Гузель Габдулловна**, г. Казань, Казанский Федеральный (Приволжский) Университет, магистрант 1 курса g.safiullinaa@mail.ru.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ FEATURES OF STUDENTS' EMOTIONAL STATES DURING THE SESSION

Семёнова М.А.
Semenova M.A.

Аннотация. В данной работе анализируется вопрос о том, какие эмоциональные состояния выделяются у студентов во время экзаменационной сессии и обычной учебной деятельности студента. Мы предполагаем, что показатели в группах до экзаменационной сессии и вовремя будут различаться. Результаты данного исследования показали, что усталость, подавленность и беспомощность ближе к сессии нарастают. В целом уровень регуляции в стрессовых ситуациях у студентов-психологов достаточно высокий, несмотря на его снижение к сессионному периоду.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, тревожность, студенты, сессия, саморегуляция.

Abstract. This paper analyzes the question of what emotional states are distinguished among students during the examination session and the usual educational activities of the student. We assume that the indicators in the groups before the exam

session and on time will differ. The results of this study showed that fatigue, depression and helplessness increase closer to the session. In general, the level of regulation in stressful situations among psychology students is quite high, despite its decrease by the session period.

Keywords: emotions, anxiety, students, session, self-regulation.

С учетом стремительно изменяющихся социально-экономических условий и непрерывного увеличения поступающей информации наблюдается рост напряженности во всех сферах человеческой деятельности, что, в свою очередь, повышает требования к психической устойчивости и адаптивности. Влияние проблемы саморегуляции эмоциональных состояний сильно возрастает в критических ситуациях или даже экстремальных ситуациях при реализации деятельности, ведь в это время на основании сформированных систем и механизмов осознанной саморегуляции человека происходит мобилизация внутренних резервов организма, которые помогают адаптироваться индивиду в данной среде.

Экзаменационный стресс представляет из себя одну из самых типичных моделей стрессовой ситуации, которая сопровождается целым комплексом психофизиологических изменений в организме индивида и оказывает значительное влияние на его деятельность. Огромное число ситуаций являются весьма близкими по напряженности психики к экзаменационному стрессу: тестирование; экспертиза; аттестация; публичные выступления; устройство на работу; соревнование; и т. п.

На сегодняшний день число студентов, которые имеют проблемы в области психического здоровья в колледже, существенно возрастает. По данным Американской ассоциации Национальной оценки здоровья студентов колледжей, проведенной в 2013 году, около трети студентов американских колледжей испытывали трудности с функционированием в течение последних 12 месяцев из-за разных негативных психических состояний, и почти половина из них заявили, что испытывают ошеломляющее беспокойство в прошлом году, было проверено 150 колледжей и университетов [4].

Другие статистические данные еще более тревожны: более 30 процентов студентов, которые ищут услуги по вопросам психического здоровья, сообщают, что они серьезно рассматривают попытку самоубийства в какой-то момент своей жизни, по сравнению с 24 процентами в 2010 году, говорит психолог из Университета штата Пенсильвания Бен Локк, PhD, который руководит Центром коллегиального психического здоровья (ССМН), организацией, которая собирает данные психического здоровья в колледже из более чем 263 колледжей и университетов или центров психического здоровья [6].

Верма и Гупта (Verma, Gupta, 1990 г.) [7] впервые определили учебный (или академический) стресс как умственное утомление и истощение, вызванное

чувством разочарования в реальной академической успеваемости в сравнении с желаемой и ожидаемой, а также ожиданием вероятного провала на экзамене или зачете. Тем не менее, Верма и Гупта не упоминали о влиянии учебной загруженности на академический стресс студентов.

Также была выявлена связь академического стресса с переживаниями студентами своего участия в различных учебных мероприятиях [3].

Было также показано, что академический стресс связан с состоянием здоровья и условиями, влияющими как на физическое (например, соматические симптомы), так и на психическое здоровье (депрессия) [5].

В нашей работе, мы постараемся изучить и выявить существенные психологические факторы, которые влияют на эмоциональные состояния студентов во время сессии. Нас интересует вопрос, какие эмоциональные состояния выделяются у студентов во время экзаменационной сессии на фоне остальных и какие есть различия в состояниях в период сессии и состояниях обычной учебной деятельности студента. Мы предполагаем, что показатели в группах до экзаменационной сессии и вовремя будут различаться.

Всего в исследовании принимало участие 42 человека: 21 женщина и 21 мужчина. Все испытуемые студенты первого курса факультета психологии, очной формы обучения. Возраст испытуемых от 18 до 22 лет. Каждый испытуемый давал согласие на участие в исследовании и обработку его персональных данных. В каждой методике была прописана инструкция заполнения методики, как и в каком порядке их проходить.

Сначала проводилось измерение эмоциональных состояний студентов в до сессионный период, позднее, в период экзаменационной сессии, была проведена повторная психодиагностика студентов. В процессе психодиагностики, испытуемым было предложено заполнить следующие методики: самооценки эмоциональных состояний – опросник А. Уэссмана и Д. Рикса [1], предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования, экспресс-диагностики состояния стресса – методика К. Шрайнера для выявления особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях [2].

Данные были статистически обработаны в программах Microsoft Excel (MS Office 2019), SPSS 22. Нами были проанализированы значимые различия между замерами у группы по t-критерию Стьюдента и T-критерию Уилкоксона для связанных выборок.

По шкале «Спокойствие-тревожность» обнаружены различия на уровне статистической тенденции ($p \leq 0,1$). Среднее значение по данной шкале говорит о том, что человек озабочен, чувствует себя несколько скованно, немного встревожен, это значение уменьшилось к сессии, но не на много.

По шкале «Энергичность – усталость» обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$). Это дает сделать вывод о том, что усталость к моменту сессии накапливается. И если средний показатель к моменту учебы дает результат – «Слегка устал. Леность. Энергии не хватает», то к периоду экзаменационной сессии у студентов начинает нарастать усталость и это уже дает такой результат у большинства испытуемых – «Довольно усталый. Апатичный (Сонный)». По шкале «Приподнятость – подавленность» в результате, проведенного статистического анализа показали различия на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$). Подавленность у студентов к сессии нарастает. Так же по шкале «Уверенность в себе – беспомощность» различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$). И если во время учебы среднее значение давало результат – «Чувствую себя довольно компетентным», то к началу сессии это значение меняется на «Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены». Было выявлено, что уровень регуляции стресса ближе к сессии значительно сокращается ($P \leq 0,01$) – различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости на данной выборке.

Проанализировав все вышесказанное можно сделать вывод, что такие чувства как усталость, подавленность и беспомощность по мере приближения экзаменационной сессии нарастают. В целом уровень регуляции в стрессовых ситуациях у студентов-психологов достаточно высокий, несмотря на его снижение к сессионному периоду. Но в общем, по этой группе уровень регуляции снижается, но не доходит до критического предела, и это говорит о том, что данные испытуемые ведут себя в стрессовой ситуации достаточно сдержано.

Литература

1. Большая энциклопедия психологических тестов / под ред. А.А. Карелина. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
2. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. – Ростов н/д.: Феникс, 2006. – 375 с.
3. Akram M., Khan M.I. Assessment of academic stress and problem solving among senior secondary school students / M. Akram, M.I. Khan // Social Science International. – 2012. – Vol. 28 (2). – 265 pp.
4. Feng Z.Z., Zhang D.J. An epidemiological study on depressive symptoms in 2634 middle school students / Z.Z. Feng, D.J. Zhang // Chinese Journal of Behavioral Medical Science. – 2005. – Vol. 4(02) – 11–13 pp.
5. Gillihan S., Samter W., Macgeorge E. Academic Stress, Supportive Communication, and Health / S. Gillihan, W. Samter, E. Macgeorge // Communication Education. – 2005. – Vol. 54 (4) – 365–372 pp.

6. Novotney A. Students under pressure: college and university counseling centers are examining how best to serve the growing number of students seeking their services / A. Novotney // Monitor on Psychology – 2005. – Vol. 45. – P. 36.

7. Verma S., Gupta J. Some aspects of high academic stress and symptoms / S. Verma, J. Gupta // Journal of Personality and Clinical Studies. – 1990. – Vol. 6 (1). – Pp.7–12.

Автор – Семёнова Мария Александровна, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, м.н.с., 154mmi223@mail.ru.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ КАК ФАКТОРОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ

RESEARCH OF THE PECULIARITIES OF THE MENTAL STATES OF PATIENTS WITH CANCER AS FACTORS FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS RELATED TO THE DISEASE

Соловьева А.Д., Русина Н.А.

Solovieva A.D., Rusina N.A.

Аннотация. Работа направлена на исследование особенностей психических состояний онкологических больных пациентов, а именно: совокупности жизнестойкости, стратегий совладающего поведения и экзистенциальных мотивации, а также изучение взаимосвязи между жизнестойкостью, посттравматическим ростом.

Исследование проводилось на двух группах: 1 – пациенты онкологического профиля – 30 человек, возраст 30–70 лет. 2 – (контрольная группа) – условно здоровые пациенты – 30 человек, возраст 30–70 лет.

Ключевые слова: психические состояния, жизнестойкость, онкология, рак, экзистенциальные мотивации, копинг, посттравматический рост.

Abstract. This study aimed at studying the features of the mental states of oncological patients, namely: totality vitality, coping strategies and existential motivation of patients with cancer, as well as studying the correlation between vitality and post-traumatic growth. The investigation was conducted on two groups of people:

1 – Patients with cancer: 30 people, age 30–70. 2 – People without cancer (Control group): 30 people, age 30–70.

Keywords: mental states, vitality, oncology, cancer, existential motivations, coping, post-traumatic growth.

Актуальность. Работа связана с расширением представлений о психических ресурсах онкологических больных. Важно отметить, что полученные результаты могут быть использованы непосредственно в работе медицинского психолога в сфере консультирования пациентов.

Для многих онкологических больных получение диагноза рака и прохождение его лечения представляют собой чрезвычайно стрессовый опыт, который может сделать людей уязвимыми к долгосрочным негативным психологическим последствиям, включая эмоциональный дистресс, депрессию, проблемы со сном, усталость и ухудшение качества жизни [1]. Рак обычно воспринимается как опасное для жизни и потенциально травматическое заболевание, восприятие которого усугубляется его внезапным началом и неконтролируемым характером. Кроме того, больные раком должны иметь дело с драматическими изменениями в жизни, к которым они должны адаптироваться на протяжении всего курса лечения [4].

Исследование проводилось на двух группах: 1 – пациенты онкологического профиля – 30 человек, возраст 30–70 лет. 2 – (контрольная группа) – условно здоровые пациенты – 30 человек, возраст 30–70 лет.

Материалы и методы. Практическую часть исследования составляет опрос–анкета, тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ) В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина [6], тест жизнестойкости (Hardiness Survey) Мадди [3], опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса [7].

Цели работы:

1. Изучить, какие факторы могут усилить или ослабить жизнестойкость и экзистенциальную мотивацию онкологических больных;
2. Изучить взаимосвязь между жизнестойкостью, посттравматическим ростом;
3. Обсудить влияние психических состояний на процесс выздоровления от болезни, а также клинические последствия этого воздействия.

Задачи:

1. Собрать данные при помощи вышеописанных методик.
2. Обработать и проинтерпретировать полученные результаты.
3. Обосновать различия значений между группами здоровых и больных.

Больные раком находятся в непрерывном континууме высокой степени неопределенности. Но, несмотря на значительные страдания, связанные с диагностикой заболевания и его лечением, многие больные раком проявляют замечательную устойчивость.

PTG – используется для обозначения положительных психологических изменений, вызванных борьбой людей с трудными обстоятельствами [5].

В результате различного травматического опыта происходят положительные изменения самовосприятия, такие как:

- ощущения силы и новых возможностей;
- изменение отношений с людьми и изменение философии жизни,
- изменение оценок и приоритетов;
- экзистенциальная переоценка в духовной сфере.

Результаты и их обсуждение: были выявлены значимые различия психических состояний между группами условно здоровых и онкологических пациентов.

По результатам статистической обработки выяснилось, что онкобольные имеют более высокие показатели по 1 фундаментальной мотивации, чем условно здоровые респонденты, а именно «опора» и «пространство», что характеризует их как людей, которым необходимо пространство для жизни и развития, а также как имеющих по жизни надежную опору [6]. Полученные значимые различия указывают на то, что у онкологических больных значительно выше показатель жизнестойкости, в сравнении с условно здоровыми. Важно отметить, что онкобольные получают больше удовольствия от собственной деятельности, чем условно здоровые, они все, как правило, сублимируют в работу. Ведь работа является для них приоритетом в жизни, они успешны в своих достижениях в работе, а также онкобольные убеждены в том, что их активность позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Различия между группами условно здоровых и онкобольных показали, что респонденты первой группы чаще, чем онкобольные, используют конфронтативные копинги и копинг «бегство – избегание» для решения возникающих перед ними проблем. Онкобольные в своей жизни предпочитают предпринимать усилия по созданию положительного значения, фокусирования на саморазвитие [6].

Различия между группами «среднего» возраста онкологических больных и пожилых онкологических больных показали, что респонденты первой группы чаще, чем пожилые, используют копинг «бегство – избегание» и «самоконтроль» для решения возникающих перед ними проблем. Можно предположить, что респонденты «среднего» возраста прибегают к быстрому снижению эмоционального напряжения путём отрицания проблемы, или же предпочитают реагировать на заболевание путём преодоления негативных переживаний за счёт целенаправленного подавления и сдерживания эмоций вследствие недостатка времени, опыта саморегуляции, когнитивной мудрости» [3].

Кроме того, все полученные результаты исследования онкологических пациентов и условно здоровой группы были обработаны методом корреляции-

онного анализа по Спирмену с учетом разделения на выборки респондентов с онкологией и контрольную выборку (условно здоровых).

В результате среди онкобольных была выявлена положительная взаимосвязь между шкалами экзистенциальных мотиваций и жизнестойкости.

Такая сильная корреляция может говорить нам о том, что у онкологических больных на систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром сильно влияют возможность бытия в мире, ценность жизни, самооценność, а также философское (религиозное) осмысление. Такое осознание открывает человеку поле для деятельности, ставит перед ним задачи, позволяя непрерывно раскрываться, устремляясь к будущему и к ценностям, которые предстоит в нем воплотить [6]. Таким образом, жизнь приобретает значимость, ценность и ясный порядок.

Субшкала «планирование решения проблемы» имеет среднюю корреляцию со 2 и 3 фундаментальными мотивациями, а именно: соотнесение с жизнью как основа для переживания ценностных оснований и осознание права быть собой (индивидуальность, встреча как источник аутентичности) [2]. Согласно этим мотивациям, человеку необходимо осознавать ценность жизни, а также самооценność. Можно говорить о том, что, чем больше онкологические больные прибегают к произвольным проблемно-фокусированным усилиям по изменению ситуации, включающим аналитический подход к решению проблем, тем больше в жизни они стремятся к тому, чтобы им нравилось жить и радоваться жизни, а также к безусловному принятию себя [6].

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что у онкологических больных чем выше жизнестойкость, тем выше произвольные проблемно – фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.

Выводы:

1. В группе онкологических больных в сравнении с группой условно здоровых респондентов значимо выше стратегия совладания «положительная переоценка».

2. В группе онкологических больных в сравнении с группой условно здоровых респондентов значимо выше показатель 1 фундаментальной мотивации в целом, а также именно такие ее показатели, как «опора» и «пространство».

3. В группе онкологических больных в сравнении с группой условно здоровых респондентов значимо выше показатели жизнестойкости, вовлеченности и контроля.

4. Корреляция между жизнестойкостью и фундаментальными функциями экзистенциальных мотиваций существует и прослеживается для показателей всех четырех фундаментальных функций среди онкологических больных.

5. У онкологических пациентов прослеживается феномен посттравматического роста, о чем говорят их повышенные показатели жизнестойкости и экзистенциальных мотиваций. Высокие уровни РТГ согласуются с более ранними эмпирическими данными, показывающими, что РТГ часто встречается у людей, с диагнозом рак.

В заключение хотим отметить, что в исследовании у большинства опрошенных респондентов с онкологическими заболеваниями наблюдались более уверенные числовые показатели жизнестойкости и экзистенциальной мотивации, что говорит нам о том, что исследуемые пациенты испытывают посттравматический рост, который необходимо закреплять имеющимися психотерапевтическими инструментами.

Литература

1. Василенко Т.Д. Жизненный путь личности: время и смысл человеческого бытия в норме и при соматической патологии / Т.Д. Василенко. – Курск: КГМУ, 2011. – 572 с.

2. Исаева Е.Р. Копинг–поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб: СПбГМУ, 2009. – 136 с.

3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. – М.: 2007. – № 3. – С. 93–112.

4. Николаева В.В., Тхостов А.Ш. Внутренняя картина болезни как феномен телесности / В.В. Николаева, А.Ш. Тхостов // Психосоматика: телесность и культура / под ред. В.В. Николаевой. – М.: Академический Проект, 2009. – Ч. 3. – С. 105–174.

5. Сергиенко А.Н. Психологические факторы посттравматического роста у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья / А.Н. Сергиенко – М.: МГППУ, 2021. – 226 с.

6. Шумский В.Б. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / [В.Б. Шумский и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13. – № 4. – С. 763–788.

7. Lazarus R.S. Stress and the coping: An anthology / R.S. Lazarus. – New York: Columbia Univ. Press, 1985. – 437 с.

Авторы: **Соловьёва Анастасия Дмитриевна**, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет, студентка 5 курса, nastasya.Solo@mail.ru.

Русина Наталья Алексеевна, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет, доцент, кандидат психологических наук, narusina@mail.ru.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ РАБОТНИКОВ ВИРТУАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В СОСТОЯНИЯХ СТРЕССА

SELF-REGULATION FEATURES OF A VIRTUAL ORGANIZATION EMPLOYEES UNDER STRESS CONDITIONS

Спицына К.Р.

Spitsyna K.R.

Аннотация. В статье представлены результаты оценки общего уровня и стиля саморегуляции поведения, установлена связь с общим уровнем напряжённости копинга, выявлены преобладающие копинг-стратегии работников виртуальной организации (N=50). Показано, что адаптационный потенциал личности работников виртуальной организации характеризуется пограничным состоянием, направленность преобладающих копинг-стратегий связана с действиями на изменение стрессовых условий среды, а ведущими компонентами саморегуляции поведения являются критерии регуляторных процессов.

Ключевые слова: саморегуляция поведения, копинг-стратегии, работники виртуальной организации

Abstract. The article presents the results of the assessment of the level, the definition of the style of self-regulation and its relationship with the general level of coping tension and the prevailing coping strategies of workers in the virtual organization (N=50). It is shown that the adaptive potential of the personality of of a virtual organization employees is characterized by a borderline state; the prevailing coping strategies is associated with actions to change the stressful conditions of the environment and the leading components of self-regulation are the criteria of regulatory processes.

Keywords: self-regulation, coping strategies, virtual organization employees

Введение

Состояние стресса в профессиональной среде обычно связывают с факторами внутренних стрессоров (возникающих в рабочей среде) и внешних стрессоров (возникающих вне рабочей среды). Во время пандемии COVID-19 причины стресса приобрели смешанный характер, объединяющий сферы профессиональной и повседневной жизни: угроза болезни, страх потери близких, нестабильность на работе, социальная изоляция, неопределённость и др. [4]. Основным внутренним психологическим ресурсом, определяющим устойчивость к неблагоприятным состояниям, является саморегуляция поведения [1; 3; 7]. Психологические исследования показывают, процессы саморегуляции поведе-

ния и переживание стресса взаимосвязаны, однако связь может иметь нелинейный характер [3]. Психологическую адаптацию на стрессовую ситуацию определяют понятием «копинг» (от англ. “coping”, преодоление, совладание с трудностями, Р. Лазарус, 1966) [2]. Типы защитных механизмов, или «копинг-стратегии», определяют успешность саморегуляции в различных ситуациях и имеют связь с уровнем стресса, психологическим благополучием и эффективностью трудовой деятельности [8]. Изучение психологических и личностных ресурсов в процессах саморегуляции специалистов операторского профиля, в том числе, для работников виртуальных организаций имеет большое значение. Целью настоящей статьи является определение особенностей саморегуляции поведения работников виртуальной организации в состояниях стресса.

Методы

Сбор эмпирических данных проводился в период действующих ограничений, связанных с пандемией COVID-19 (апрель–май 2021, $n = 30$; ноябрь 2021 г., $n = 20$) посредством электронной рассылки опросной формы Google Forms. Итоговую выборку составили работники виртуальных организаций ($N = 50$) (по типу: традиционный офис (32 %), дистанционный офис (42 %), гибридный офис (26 %)) в возрасте от 24 до 60 лет ($M = 38.6$, $\sigma = 9.1$), мужчины (38 %) и женщины (62 %), представители профессиональных сфер интеллектуального труда (информационные технологии, экономика, архитектура и дизайн). Для определения ведущих копинг-стратегий и оценки общего уровня напряжённости копинга использовалась методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман (адаптация Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., Замышляева М.С., 2004) [5]. В содержании 50 утверждений, связанных с поведением в затруднительных повседневных ситуациях: «Оказавшись в трудной ситуации, я...». Для определения общего уровня и стиля саморегуляции поведения была взята методика «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» (Моросанова В.И., 2000) [6]. В содержании 46 утверждений, связанных с особенностями поведения в типичных жизненных ситуациях: например, «Редко отступаю от начатого дела». Математико-статистическая обработка эмпирических данных (январь 2022) осуществлялась с помощью программ Microsoft 365 Excel (версия 2108), IBM SPSS Statistics (версия 26.0).

Результаты

Среди опрошенных работников виртуальной организации средний уровень «напряжённости копинга» (59 %) соответствует «среднему» уровню (41–60 %). Среди респондентов не встречаются «низкий» (менее 40 %) и «высокий» (более 81 %) уровни напряжённости копинга. «Повышенным» значениям (61–80 %) соответствуют копинг-стратегии: «планирование решения проблемы» (71 %), «поиск социальной поддержки» (69 %), «самоконтроль» (64 %),

«положительная переоценка» (61 %). Корреляции между результатами отдельных субшкал и общим уровнем «напряжённости копинга» статистически значимы, за исключением шкалы «принятие ответственности» ($r = 0,262$, $p = 0,067$), (Табл. 1).

Таблица 1

Описательная статистика шкал и их связь с общим уровнем «напряжённости копинга» работников виртуальной организации (N=50)

Шкалы методики	Описательные статистики			Коэффициент корреляции r-Пирсона	
	%	M	σ	r	p
Конфронтация	48	8,68	2,42	,531**	,000
Дистанцирование	48	8,58	3,04	,499**	,000
Самоконтроль	64	14,10	2,79	,559**	,000
Поиск социальной поддержки	69	12,38	3,13	,565**	,000
Принятие ответственности	60	7,20	2,05	,262	,067
Бегство-избегание	52	12,44	3,00	,485**	,000
Планирование решения проблемы	71	12,82	3,23	,755**	,000
Положительная переоценка	61	12,78	2,80	,430**	,002
Общий уровень «напряжённости копинга» (WCQ)	59	88,98	11,77	1	0

Примечания: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$, асимптотическая значимость двусторонняя

В среднем по выборке значение общего уровня показателя «саморегуляция поведения» ($M = 30,72$, $\sigma = 4,67$) соответствует значению «средний уровень» (24–32 балла). Все внутренние шкалы имеют «высокие» средние значения (более 5 баллов), наибольшее среднее значение имеет шкала «планирование» ($M = 6,36$, $\sigma = 1,82$), наименьшее – «самостоятельность» ($M = 5,24$, $\sigma = 2,26$). Корреляции между результатами отдельных субшкал и общим уровнем показателя «саморегуляция поведения» статистически значимы, за исключением шкалы «самостоятельность» ($r = 0,313$, $p = 0,027$) ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

Описательная статистика шкал и их связь с общим уровнем показателя «саморегуляция поведения» работников виртуальной организации (N=50)

Компоненты саморегуляции поведения	Шкалы методики	Описательные статистики		Коэффициент корреляции r-Пирсона	
		М	σ	r	p
Регуляторные процессы	Планирование	6,36	1,82	,611**	,000
	Моделирование	6,14	1,68	,544**	,000
	Программирование	5,78	1,35	,539**	,000
	Оценка результатов	6,32	1,42	,669**	,000
Регуляторно-личностные свойства	Гибкость	6,06	1,61	,464**	,001
	Самостоятельность	5,24	2,26	,313*	,027
Общий уровень «саморегуляция поведения» (SR)		30,72	4,67	1	0

Примечания: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$, асимптотическая значимость двусторонняя

Корреляционный анализ показал, что связь между общими уровнями показателей «напряжённость копинга» и «саморегуляция поведения» отсутствует (N=50, $r = 0,079$, $p = 0,584$).

Наименьшую группу (16 %) составили респонденты со средним уровнем показателя «напряжённость копинга» и высоким «саморегуляция поведения»; наибольшую группу (36 %) составили респонденты со средним уровнем показателя «напряжённость копинга» и низким/средним уровнем «саморегуляция поведения» (рис. 1).



Рис. 1. График градаций общего уровня показателей «саморегуляция поведения» и «напряжённость копинга» работников виртуальной организации (N = 50)

Корреляция между градациями показателей «саморегуляция поведения» («низкий/средний»: 0–32 баллов, «высокий»: более 33 баллов) и «напряжённость копинга» («средний»: 41–60 %, «повышенный»: 61–80 %) работников виртуальной организации отсутствует ($N = 50$, $\chi^2 = 0,252$, $p = 0,616$) (табл. 3).

Таблица 3

Таблица сопряжённости градаций показателей «саморегуляция поведения» и «напряжённость копинга» работников виртуальной организации ($N=50$)

Коэффициент сопряжённости	$k = 0,961$ $p = 0,004^{**}$	Общий уровень саморегуляции поведения (SR)		
		низкий/средний	высокий	Всего (человек)
Критерий значимости Хи-квадрат Пирсона	$\chi^2 = 0,252$ $p = 0,616$			
Уровень напряжённости копинга (WCQ)	средний	18	8	26
	повышенный	15	9	24
	Всего (человек)	33	17	50

Примечания: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$, асимптотическая значимость двусторонняя

На основании данных проведённого эмпирического исследования особенностей саморегуляции поведения работников виртуальной организации в состояниях стресса можно сформулировать следующие выводы:

1. Работники виртуальной организации имеют «средний» уровень показателей «саморегуляция поведения» и «напряжённость копинга», что характеризует адаптационный потенциал личности работников виртуальной организации пограничным состоянием.

2. Среди работников виртуальной организации преобладают копинг-стратегии по типу проблемно-ориентированный копинг («планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки»), менее выражен эмоционально-ориентированный копинг («самоконтроль», «положительная переоценка»). Таким образом, направленность преобладающих копинг-стратегий связана с действиями на изменение стрессовых условий среды.

3. Особенности стиля саморегуляции поведения работников виртуальной организации не имеют выраженного профиля. Ведущими компонентами саморегуляции поведения являются критерии регуляторных процессов и в меньшей степени – регуляторно-личностные свойства личности.

4. Показатели общего уровня «саморегуляции поведения» и «напряжённости копинга» не имеют линейной связи, что может говорить о том, что они являются компонентами большей структуры, их связь нелинейная и обуславливается иными факторами.

5. Разделение выборки на группы представляется более наглядной по показателю «саморегуляция поведения».

К ограничениям исследования можно отнести небольшую численность выборки, а также отсутствие типа и контекста проблемной ситуации в формулировках методики определения ведущих копинг-стратегий: подбор методик осуществлялся с эксплораторными целями на этапе пилотного исследования.

Результаты проведённого эмпирического исследования открывают возможности для дискуссии и постановки новых гипотез дальнейших исследований проблем саморегуляции в трудовой деятельности. Полученные данные могут быть использованы в разработке программ развития регуляторных ресурсов, повышения функциональной надёжности, функционального комфорта работников виртуальной организации. Перспективой исследования является определение связи показателей «саморегуляция поведения» и «удовлетворённость работой» в группах выборки различных типов виртуальной организации (традиционный офис, гибридный офис, дистанционный офис).

Литература

1. Дикая Л.Г. Социально-психологические и личностные аспекты саморегуляции функционального состояния человека / Л.Г. Дикая // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. – 2012. – Т. 4. – С. 163–181.

2. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния / А.Н. Занковский // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 222–243.

3. Зелёнова М.Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М.Е. Зелёнова // Социальная психология и общество. – 2013. – № 1. – С. 69–82.

4. Кондратюк Н.Г., Моросанова В.И. Надёжность осознанной саморегуляция как ресурс психологической безопасности личности в условиях стресса и неопределенности / Н.Г. Кондратюк, В.И. Моросанова // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкина). – 2021. – № 1. – С. 156–161.

5. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., Замышляева М.С. Адаптация методик, изучение совладающего поведения Way of Coping Questionnaire (Опросник спосо-

бов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана) // Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 57–76.

6. Моросанова В.И., Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова; Российская академия образования; Психологический институт. – М.: Наука, 2001. – С. 192–198.

7. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 68–80.

8. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1– С. 82–118.

Автор – **Спицына Камилла Рустамовна**, г. Королёв, ГБОУ ВО МО «Технологический университет имени дважды Героя Советского Союза, лётчика-космонавта А.А. Леонова», аспирант 2 курса, kamillaspitsyna@yandex.ru.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЧТЕНИЯ С ЛИСТА МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

MENTAL STATES IN THE PROCESS OF READING FROM A SHEET OF MUSICAL WORKS

Сулейманов Я.Р.

Suleimanov Ya.R.

Аннотация. Психические состояния в музыкально-исполнительской деятельности представляют собой разные уровни их проявления. *Психический уровень* реагирования связан с состоянием эмоциональных переживаний (создание образа музыкального произведения). *Физиологический уровень* реагирования связан с вегетатикой, включающей в себя соматику (психомоторику). На этом уровне музыканты-исполнители получают особое удовольствие от соприкосновения пальцев с клавиатурой музыкального инструмента. *Поведенческий уровень* связан с поведением (артистизмом), общением (коммуникативными эмоциональными состояниями), с деятельностью (мотивационно-волевыми и интеллектуальными (когнитивными) состояниями удивления, любопытства).

Ключевые слова: психофизиологические состояния, музыкальная деятельность, общение, переживание, чтение нот.

Abstract. Mental states in musical performance activity represent different levels of their manifestation. The mental level of response is associated with the state of emotional experiences (creating the image of a musical work). The physiological level of response is associated with vegetative, which includes somatics (psychomotor). At this level, performing musicians take special pleasure in touching the fingers with the keyboard of a musical instrument. The behavioral level is associated with behavior (artistry), communication (communicative emotional states), with activity (motivational-volitional and intellectual (cognitive) states of surprise, curiosity).

Keywords: psychophysiological states, musical activity, reading music.

Психические состояния тесно связаны с музыкально-исполнительской деятельностью. Поэтому, рассматривая психические состояния в процессе чтения музыкальных произведений по нотам, рассмотрим отдельно что из себя представляют психические состояния и музыкально-исполнительская деятельность. Начнем с последнего.

Музыкально-исполнительская деятельность состоит из разных форм. Так выделяют сольное исполнение выученного музыкального произведения, сольную импровизацию (связана с игрой на музыкальном инструменте какой-либо музыки, которую импровизатор заранее сочинил, как заученный отрывок стиха и воспроизвел). Следующей формой музыкально-исполнительской деятельности является игра в оркестре или ансамбле, затем идет аккомпанирование. Аккомпанирование предполагает оказание музыкальной помощи сольному исполнителю, певцу или музыканту-инструменталисту. И, наконец, последней формой музыкально-исполнительской деятельности является коллективная импровизация. Она осуществляется небольшим составом музыкантов. В этом случае мы будем иметь ввиду, ансамбль, или же, например, джазовый оркестр. Основой для всех форм деятельности являются: 1) умение читать с листа музыкальные произведения, 2) умение транспонировать с листа музыкальные произведения, 3) умение играть по слуху, 4) умение транспонировать по слуху [6].

Выделив разные формы музыкально-исполнительской деятельности, обратим внимание на умение читать с листа музыкальные произведения, как одну из основ для разных форм музыкально-исполнительской деятельности. И, соответственно, психические состояния, которые сопровождают эту деятельность [3, 4, 5].

Итак, умение читать с листа музыкальные произведения делится на этапы. Первый этап – предварительный просмотр произведения, второй – непосредственное исполнение [7, 8].

Теперь обратимся к психическим состояниям. Е.П. Ильин (2005), проанализировав разные позиции и точки зрения, понимает и определяет состояние

человека как его «целостную системную реакцию (на уровне организма и часто – личности) на внешние и внутренние воздействия, направленную на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания» [1, с. 18–19].

Исходя из целостной системной реакции на уровне организма и личности, вытекает структура состояний. Вот как Е.П. Ильин описывает структуру психофизиологических состояний. *Психический уровень* реагирования связан с переживанием, с психическими процессами. *Физиологический уровень* реагирования связан с вегетатикой, включающей в себя соматику (психомоторику). *Поведенческий уровень* связан с поведением, общением, деятельностью [С. 21].

Итак, рассмотрим какие состояния проявляются у музыкантов-исполнителей на *психическом уровне* реагирования, который связан с переживанием, с психическими процессами. На первом этапе чтение с листа связано с восприятием нотного текста. Этот этап (предварительный просмотр произведения) связан с созданием идеального образа музыкального произведения (пьесы). При этом создание образа сопровождается пониманием и переживанием эмоциональных состояний и образов. На этом этапе мы можем видеть большое разнообразие переживаемых эмоциональных состояний, характерных для каждого музыкального произведения. Проблема обучения заключается в том, насколько глубоко и точно возможно погружение в переживаемые эмоциональные состояния.

В специальном исследовании выявлены интересные закономерности по эмоциональным состояниям музыкантов-инструменталистов [2]. «Сравнение выраженности свойств эмоциональности у мужчин и женщин показывает наличие различий. У мужчин в процессе становления профессионального мастерства значимых изменений не происходит, что позволяет говорить об их большей эмоциональной стабильности. У женщин изменения наблюдаются по эмоциональной возбудимости. У более профессиональных музыкантов эмоциональная возбудимость выше по сравнению с начинающими музыкантами. Кроме этого, у женщин постепенно усиливается состояние эмоциональной неустойчивости и выраженность состояния эмоции печали. У мужчин наблюдается обратная картина: выраженность эмоции печали уменьшается, а эмоциональная устойчивость увеличивается. Состояние интенсивности проявления эмоций ярче выражена у женщин, чем у мужчин» [С. 45–46].

На физиологическом уровне реагирование связано с психомоторикой. Это двигательная реализация образа музыкального произведения (связанного со 2 этапом). Здесь требования предъявляются к состоянию исполнительского аппарата (психомоторике). Исполнители нередко отмечают повышенное психоэмоциональное состояние, когда сама игра протекает как по маслу. Пальцы

работают безошибочно и безотказно, как будто они играли это произведение уже давно. Исполнители получают особое удовольствие от соприкосновения пальцев с клавиатурой своего инструмента.

Поведенческий уровень будет связан с поведением, общением и деятельностью. Поведение в условиях концертного выступления связано с артистизмом музыканта-исполнителя. Это своего рода игра, исполнение роли. Как говорил выдающийся бас Федор Шаляпин на сцене два Шаляпина – один поет, а другой контролирует. Тот, который контролирует, подсказывает «Прибавь слезу, убавь слезу». Это сложное, неоднозначное состояние связано с высоким уровнем саморегуляции музыканта-исполнителя.

Общение в музыкально-исполнительской деятельности связано с взаимодействием между музыкантами. Например, в ансамбле, оркестре при разных формах исполнительской деятельности музыканты испытывают коммуникативные эмоциональные состояния. Начинающие музыканты испытывают высокую степень удовлетворения от совместного музицирования, так как игра вместе получается лучше (звучание оркестра завораживает).

Говоря о деятельности в целом, и чтении нот с листа музыкальных произведений, то состояния будут характеризоваться тем, насколько успешным был процесс игры. Рождение нового, ранее не слышанного, наполненного эмоцией радости, состоянием восхищения, несомненно позитивно влияют на исполнителя. Здесь проявляются мотивационно-волевые состояния, как появившаяся потребность в игре, встреча с музыкой. Здесь же проявляются интеллектуальные (когнитивные) состояния: удивление, как прилив мыслей и неожиданных представлений, и потому приятными. Нередко проявляется и любопытство как состояние познания чего-то нового необычного в музыкальном произведении.

Таким образом, психические состояния музыкантов-исполнителей проявляются на разных уровнях. *Психический уровень* реагирования связан с состоянием эмоциональных переживаний, связанных с созданием образа музыкального произведения, психическими процессами. *Физиологический уровень* реагирования связан с вегетатикой, включающей в себя соматику (психомоторику). На этом уровне музыканты-исполнители получают особое удовольствие от соприкосновения пальцев с клавиатурой музыкального инструмента. *Поведенческий уровень* связан с поведением (артистизмом, проявляемым в условиях концертного выступления, общением (игрой в ансамбле, оркестре, что вызывает коммуникативные эмоциональные состояния, с деятельностью (мотивационно-волевыми и интеллектуальными (когнитивными) состояниями удивления, любопытства).

Литература

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб. Питер, 2005. – 412 с.
2. Ильин Е.П., Сулейманов Р.Ф. Эмоциональные особенности музыкантов-инструменталистов в процессе становления их профессионального мастерства / Е.П. Ильин, Р.Ф. Сулейманов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.В. Герцена 6(14): Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения): Научный журнал. – СПб. 2006. – С. 42–50.
3. Сулейманов Р.Ф. Исследование деятельности субъектов учебного процесса с помощью прибора «Активациометр» / Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Таглимат» Института экономики, управления и права, 2002. – 40 с.
4. Сулейманов Р.Ф. Как научиться читать с листа музыкальные произведения / Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Таглимат» Института экономики, управления и права, 1997. – 108 с.
5. Сулейманов Р.Ф. Психологическая диагностика музыкального слуха / Р.Ф. Сулейманов. – М.: Музыка и время. – 2005. – № 3. – С. 50–52.
6. Сулейманов Р.Ф. Психологические основы профессионального мастерства музыканта-инструменталиста / Р.Ф. Сулейманов. – СПб, 2003. – 170 с.
7. Сулейманов Р.Ф. Психологические особенности чтения с листа музыкальных произведений музыкантами-инструменталистами. Автореферат дис. ...кандидата психологических наук. – СПб, 1995.
8. Цагарелли Ю.А., Сулейманов Р.Ф. Формирование умения чтения с листа музыкальных произведений / Ю.А. Цагарелли, Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Таглимат» Института экономики, управления и права, 1990. – 44 с.

Автор – **Сулейманов Ярослав Рамилович**, г. Казань, преподаватель МБУДО Детской школы искусств Приволжского района, s612399@yandex.ru.

ВОЗДЕЙСТВИЕ КОНФЛИКТА МЕЖДУ СЕМЬЕЙ И РАБОТОЙ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

THE IMPACT OF THE CONFLICT BETWEEN FAMILY AND WORK ON THE STATE OF PSYCHOLOGICAL SECURITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Сюткина Е.Н., Солодухина О.С.
Syutkina E.N., Solodukhina O.S.

Аннотация. Дисбаланс между семьей и работой активизирует многообразные стрессовые факторы, комплексное действие которых порождает психологические конфликты, подвергаящие угрозе психологическое благополучие и безопасность личности. Кроме того, конфликт между семейной и трудовой сферой жизни работника отрицательно сказывается на экономических показателях и организационном климате в целом. Преодоление этой проблемы ставит задачу создания безопасной и стабильной организационной среды за счет гармонизации трудовых и личных отношений.

Ключевые слова: конфликт, психологическое благополучие, психологическая безопасность, стресс, стрессовые факторы, производительность труда.

Abstract. The imbalance between family and work activates a variety of stressful factors, the complex action of which generates psychological conflicts that endanger the psychological well-being and security of the individual. In addition, the conflict between the family and work sphere of an employee's life negatively affects economic indicators and the organizational climate in general. Overcoming this problem poses the task of creating a safe and stable organizational environment through the harmonization of labor and personal relationships.

Keywords: conflict, psychological well-being, psychological security, stress, stress factors, labor productivity.

Современному человеку трудно поддерживать баланс между семьей и работой из-за растущих требований работодателей и необходимостью внимания к семейным делам. Трудность равномерного распределения ресурсов между этими сферами жизни приводит к ситуации дисбаланса, провоцирующей психологические конфликты, которые подвергают угрозе психологическое благополучие и безопасность личности с двух сторон: во-первых, за счет активации стрессовых факторов на рабочем месте, а, во-вторых, в семье. Так, стрессовыми факторами на рабочем месте можно считать отсутствие автономии, перегрузку,

неудовлетворенность и выгорание на работе, продолжительный трудовой день и ролевые конфликты [3; 5; 8]. В качестве стрессовых факторов, связанных с семьей, можно рассматривать, например, плохое поведение детей, бытовые разногласия и т. д.

В этой связи необходимо подчеркнуть, что связанная с дисбалансом рабочих и семейных отношений угроза психологическому благополучию и безопасности проявляется как на личностном, так и на организационном уровне. На организационном уровне эта угроза реализуется в напряженности обстановки в трудовом коллективе, сопровождающейся увольнением работников и общей текучестью кадров, действием иных профессиональных угроз, которые могут иметь негативные последствия для деятельности организации.

На личностном уровне стресс влияет на все социальные контакты субъекта. Например, когда проблема возникает в семейной сфере, человек концентрирует все ресурсы для ее решения, что приводит к физическому и эмоциональному истощению. Возникший дефицит ресурсов способствует снижению способности к саморегуляции и самоконтролю в профессиональной деятельности, проявляется в повышенной агрессивности по отношению к членам рабочей команды. Свидетельством такой агрессивности в рабочей среде является не только жесткое обращение с коллегами и подчиненными, но и сокрытие полезной информации, и отрицание конструктивной положительной обратной связи. В результате, конфликт охватывает совокупность рабочих и семейных отношений, отрицательно сказываясь не только на результатах трудовой деятельности, но и снижая удовлетворенность сотрудников работой, провоцируя психические расстройства, мешая достижению удовлетворенности жизнью в целом. Перегрузка и стресс на работе также могут физически и эмоционально истощать субъекта, что, в свою очередь, также негативно отражается в сфере семейных отношений, порождая конфликты и оказывая, тем самым, негативное влияние на организационное и личное благополучие.

Стресс на работе опасен для сотрудников и организаций. Он серьезно ограничивает достижение положительных результатов профессиональной деятельности, ведет к падению производительности труда. Особый интерес представляет исследование, проведенное китайскими учеными из университета Цзянсу и Уханьского технологического университета, подтвердившее связь конфликта между работой и семьей с психологическим благополучием и безопасностью личности. При низких показателях психологического благополучия и психологической безопасности производительность труда у работников соответственно снижается [7].

Производительность труда и психическое здоровье людей улучшаются, когда организационные принципы включают поощрение достижения работни-

ками оптимального баланса между работой и семьей, который дает ощущение высоких профессиональных достижений и стимулирует мотивацию.

Разрешение конфликта между работой и семьей влияет на психологическое состояние сотрудников, что выражается в позитивном рабочем поведении. Рабочая среда, характеризующаяся психологической безопасностью, стимулирует обмен идеями, продуктивность работников, их вовлеченность в профессиональную деятельность, мотивацию к усердной работе и достижению успеха.

Зарубежные ученые указывают, что современные организации постепенно приходят к пониманию того, что работник, ключевыми характеристиками психологического состояния которого является переживание благополучия и безопасности – это более продуктивный работник. Это понимание побуждает организационных субъектов все больше интересоваться семейной жизнью работников и активно участвовать в разрешении рабочих и семейных конфликтов. Таким образом, организация принимает на себя роль поставщика дополнительных ресурсов для улучшения общего рабочего климата, поскольку когнитивный и эмоциональный капитал перемещается между действующими лицами в одних и тех же социальных и организационных контекстах [4]. Гибкий график и снижение интенсивности работы – это перспективные варианты, которые способствуют поддержанию оптимального баланса трудовых и семейных отношений. В этой связи интересен положительный опыт корпорации “Marriott” по преобразованию корпоративной культуры, требующей постоянного живого присутствия и участия в направлении поиска приемлемого баланса между работой и личной жизнью без снижения качества обслуживания клиентов и ущерба для финансовых показателей [1].

Организация может способствовать психологической безопасности и благополучию сотрудников, предоставляя им консультации по возникающим семейным или рабочим проблемам, оказывая помощь в достижении ими своих личных и профессиональных целей, в поиске стратегий более эффективного управления своими рабочими и семейными ролями. В связи с этим организации могут предлагать различные тренинги и образовательные программы, дающие сотрудникам возможности для личностного и профессионального роста. Также важны организационные стимулы, создающие позитивный организационный климат. В этой связи интересны результаты совместного американо-израильского исследования, проведенного специалистом из БАР-Иланского университета А. Кармели и специалистом из университета Брандейса Дж. Гиттелл, которые показали, что рабочие отношения, которые основаны на общих целях, знаниях и взаимном уважении, способствуют развитию состояния психологической безопасности [2].

Канадские ученые С. Мансур и Д.-Г. Трембле обнаружили, что, когда сотрудники верят, что организации заботятся об их личной жизни, они проводят больше время дома, что может уменьшить нагрузку и снизить стресс. И наоборот, рабочая перегрузка, истощение и отсутствие свободы на рабочем месте могут привести к тому, что человек будет выражать разочарование, связанное с работой, на работе или в семье [6].

Уменьшение возникновения конфликтов между работой и семьей и смягчение их последствий может принести благоприятные результаты как для организации в целом, так и для ее работников, что требует разработки и внедрения стратегий регулирования и нейтрализации конфликтов в коллективе на основе оптимизации баланса между работой и личной жизнью.

Литература

1. Мунк Б. Гибкий подход к рабочему времени, или право на личную жизнь / Б. Мунк // Корпоративная культура и управление изменениями: коллективная монография / ред. Е. Харитоновна; пер. с англ. А. Лисицыной. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. – С. 31–46.

2. Carmeli A., Gittell J.H. High-quality relationships, psychological safety, and learning from failures in work organizations / A. Carmeli, J. Gittell // JOURNAL OF ORGANIZATIONAL BEHAVIOR. – 2009. – Vol. 30 (6). – P. 709–729.

3. Ford M.T., Heinen B.A., Langkamer K.L. Work and family satisfaction and conflict: a meta-analysis of cross-domain relations / M.T. Ford, B.A. Heinen, K.L. Langkamer // JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY. – 2007. – Vol. 92 (1). – P. 57–80.

4. Hammer L.B., Kossek E.E., Yragui N.L., Bodner T.E., Hanson G.C. Development and validation of a multidimensional measure of family supportive supervisor behaviors (FSSB) / L.B. Hammer, E.E. Kossek, N.L. Yragui, T.E. Bodner, G.C. Hanson // JOURNAL OF MANAGEMENT. – 2009. – Vol. 35 (4). – P. 837–856.

5. Kossek E., Ozeki C. Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: a review and directions for organizational behavior-human resources research / E. Kossek, C. Ozeki // JOURNAL OF APPLIED PSYCHOLOGY. – 1998. – Vol. 83 (2). – P. 139–149.

6. Mansour S., Tremblay D.G. Workload, generic and work-family specific social supports and job stress: mediating role of work-family and family-work conflict / S. Mansour, D.G. Tremblay // INTERNATIONAL JOURNAL OF CONTEMPORARY HOSPITALITY MANAGEMENT. – 2016. – Vol. 28 (8). – P. 1778–1804.

7. Obrenovic B., Jianguo D., Khudaykulov A., Shafique K.M.A. Work-Family Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model / B. Obrenovic, D. Jianguo, A. Khudaykulov, K.M.A. Shafique //

Frontiers in Psychology. – 2020. – Vol. 11. – Article 475. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>.

8. Spector P.E., Cooper C.L., Poelmans S., Allen T.D., O'Driscoll M., Sanchez J.I., Siu O.L., Dewe P., Hart P., Lu L. A cross-national comparative study of work-family stressors, working hours, and well-being: China and Latin America versus the Anglo world / P.E. Spector, C.L. Cooper, S. Poelmans, T.D. Allen, M. O'Driscoll, J.I. Sanchez, O.L. Siu, P. Dewe, P. Hart, L. Lu // PERSONNEL PSYCHOLOGY. – 2004. – Vol. 57 (1). – P. 119–142.

Авторы: **Сюткина Елена Николаевна**, г. Екатеринбург, Гуманитарный университет, старший преподаватель кафедры управления персоналом, кандидат филос. наук, elena_sutkina@mail.ru.

Солодухина Ольга Сергеевна, г. Екатеринбург, Гуманитарный университет, младший научный сотрудник кафедры общей и прикладной психологии, avsuson@gmail.com.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНОВИРУСА

EMOTIONAL STATES OF SOCIAL NETWORKS USERS DURING THE CORONAVIRUS EPIDEMIC

Татаркин А.В., Терещенко Н.Г.
Tatarkin A.V., Tereshchenko N.G.

Аннотация. Данная работа представляет собой проект исследования возможностей социальных сетей для изучения эмоциональных состояний людей. Акцент в исследовании сделан на изучение эмоционального состояния жителей крупного города Санкт-Петербурга в период эпидемии коронавируса. Полученные результаты свидетельствуют, что эмоциональное состояние людей в период эпидемии нестабильно. В условиях самоизоляции наблюдается проявление стресса, обострение психологических проблем, повышенная тревожность, страх ожидания худшего, потребность в общении.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, психология, стресс, депрессия, социальные сети.

Abstract. This work is a project to study the possibilities of social networks to study the emotional states of people. The study focuses on the study of the emotional state of residents of a large city – St. Petersburg during the coronavirus epidemic. The results obtained indicate that the emotional state of people during the epidemic is

unstable. In conditions of self-isolation, there is a manifestation of stress, exacerbation of psychological problems, increased anxiety, fear of expecting the worst, the need for communication.

Keywords: emotional states, psychology, stress, depression, social networks

Повышение разрешающей способности систем для оценки эмоционального состояния человека является значимой задачей в настоящее время из-за актуализации запроса на мониторинг эмоциональных состояний населения в период пандемии COVID-19, так как введения карантина и самоизоляции в стране обуславливает риск психических расстройств у россиян. В условиях самоизоляции традиционные способы общей психологии для сбора информации не подходят, так как являются контактными, требуются иные способы. Таким способом получения необходимой психологической информации может быть сетевой – изучение эмоциональных состояний с помощью социальных сетей, используя личную переписку для рассылки опросных листов методики. Очевидно, что в социальных сетях отражается изменение эмоционального состояния их активных пользователей. Находясь в условиях самоизоляции, пользователи социальных сетей, проводя значительную часть в интернете, могут принять участие в опросах, что поможет представить и проанализировать эмоциональное состояние жителей.

Настоящее исследование было направлено на изучение эмоционального состояния людей, используя социальные сети (В Контакте, Facebook, Instagram) для проведения опроса группы активных пользователей социальных сетей в разные периоды самоизоляции и оценки изменения эмоционального состояния людей. С участниками проводился письменный опрос (анкетирование). Первый опрос произведен в начале апреля 2020 (первые недели самоизоляции); второй – предложено ответить на эти же вопросы через месяц (в мае). При проведении исследования все участники находились в одинаковых условиях (удаленная работа, самоизоляция, активное использование социальных сетей). Возраст опрашиваемых – 27-50 лет. Было предложено «друзьям» в социальных сетях ответить на вопросы (которые затрагивали оценку психологических и эмоциональных состояний, типа реакции на вынужденную самоизоляцию и пандемию) и сообщить некоторые анкетные данные (возраст, пол, должность). Работа проводилась в индивидуальном порядке, в личной переписке. Участие в опросе приняли 15 человек жителей Санкт-Петербурга. Им были предложены вопросы: 1. Вы соблюдаете самоизоляцию? 2. Есть ли заболевшие среди родственников или знакомых? 3. Испытываете ли Вы бессонницу, эмоциональное истощение? 4. Как Вы считаете, нужна ли Вам или Вашим близким психологическая поддержка? 5. Можно ли назвать Ваше состояние или состояние близких

депрессивным? 6. Какие чувства вы сейчас испытываете в большей степени: 1) страх заразиться; 2) страх потери источника дохода; 3) недоверие к официальной информации о коронавирусе; 4) раздражение от отсутствия возможности вести привычный образ жизни; 5) Тревога за близких.

Стрессовая ситуация способна вызывать такое эмоциональное состояние, как депрессия. Как правило, в период стрессовых ситуаций, в том числе во время пандемий, депрессивные состояния людей часто являются основным состоянием. На третьем этапе в исследовании решалась задача: изучить эмоциональное состояние пользователей социальных сетей различных возрастных и половых групп в период пандемии и самоизоляции по Шкале депрессии Бека [1]. Заполнить опросный лист теста предложено 172 пользователям социальной сети Вконтакте. Но 13 % из них отказались принять участие. Выборка в дальнейшем составила 150 человек (75 мужчин и 75 женщин) из 5-ти возрастных групп по 15 человек: 20–30 лет, 31–40 лет, 41–50 лет, 60+ лет. Участникам через личную переписку был направлен опросный лист методики и дана стандартная инструкция к его выполнению. Сбор информации занял 18 дней. Особенностью использования личной переписки являются отсроченные действия участников. Поэтому даже в случае положительного ответа на просьбу принять участие в опросе, пользователь социальной сети находит время пройти тест примерно в течение недели.

Обратимся к результатам исследования. В начале карантина самоизоляцию соблюдали 66,67 % (10 человек из 15), заболевших знакомых не было (0 %), серьезных психологических проблем никто не испытывал (0 %), в помощи специалистов никто не нуждался (0 %). Наличие признаков депрессии наблюдали у себя 13,33 % опрошенных респондентов.

Через месяц ситуация изменилась. Самоизоляцию соблюдали 40 % опрошенных; у 40 % участников появились заболевшие коронавирусом близкие люди. Бессонницу или эмоциональное истощение испытывали уже 46,67 %. Количество нуждающихся в психологической помощи для себя или родственников возросло до 53,33 %. С наличием депрессии согласились 60 % опрошенных.

Страх заразиться испытывали 33,33 % в апреле и уже 53,33 % в мае. Лишились или боялись потерять источник дохода 53,33 % опрошенных в апреле и 80 % в мае. Недоверие к официальной информации о коронавирусе испытывали 53,33 % в апреле и 66,67 % участников опроса в мае. На раздражение от отсутствия возможности вести привычный образ жизни указали 66,67 % в апреле и 100 % в мае. Тревогу за близких отметили 66,67 % в апреле и 93,33 % опрошенных в мае.

Несмотря на появление заболевших родственников и близких, на повышение уровня тревоги, количество опрошенных, соблюдающих самоизоляцию,

сократилось. Необходимость психологической поддержки для близких и родственников через месяц самоизоляции признали 53 % опрошенных. 100 % опрошенных через месяц самоизоляции не доверяют официальной информации. Можно сделать вывод, что эмоциональное состояние людей на самоизоляции через несколько недель существенно изменилось.

Таблица 1

Уровень депрессии в возрастных группах мужчин и женщин, %

	20–30		31–40		41–50		51–60		60+	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
отсутствуют	13,3	26,6	6,6	6,6	20	–	20	–	33	13,3
легкая	13,3	40	13,3	20	33,3	6,6	40	13,3	26,6	20
умеренная	40	20	26,6	40	40	26,6	20	33,3	26,6	46,6
выраженная	26,6	13,3	40	26,6	6,6	40	13,3	40	13,3	6,6
тяжелая	6,6	–	13,3	6,6	–	26,6	6,6	13,3	–	13,3
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Результаты таблицы свидетельствуют, что у большинства мужчин и женщин присутствуют признаки различных депрессивных состояний. У мужчин наиболее подверженной депрессии возрастная категория с 31 до 40 лет. А отсутствие депрессивных признаков максимально в возрасте 60+. У женщин можно отметить наличие выраженной и тяжелой депрессии у максимального количества опрошенных в возрастных категориях 41–50 лет и 51–60 лет. Отсутствие депрессивных признаков обнаружено только у 5,3 % опрошенных мужчин и 9,3 % женщин.

Полученные результаты свидетельствуют, что эмоциональное состояние людей в период эпидемии нестабильно. Неизбежно проявление стресса и возникновение или обострение психологических проблем. В условиях самоизоляции появляются повышенная тревожность, страх ожидания худшего, потребность в общении. Результаты исследования свидетельствуют о возросшей тревожности и большом количестве депрессивных состояний в момент эмоционального стресса, связанного с ростом заболеваемости коронавирусом и вынужденной самоизоляцией (86 % опрошенных испытывают депрессию различной степени). Депрессивные состояния возникают у людей трудоспособного возраста. Этот стресс усиливается и тем, как освещается пандемия в СМИ, ежедневно производящих новости о всё новых жертвах, случаях заражения, новых симптомах, трансляцией данных новостей городскими СМИ на центральных улицах. В результате, недоверие к средствам массовой информации воз-

росло в течение месяца с 53,33 % до 66,67 % опрошенных. Безработица, страх потери источника дохода (у 80 % опрошенных в мае) тоже не способствуют стабильному эмоциональному состоянию.

Текущая ситуация с коронавирусной инфекцией заставила весь мир содрогнуться. Все человечество, от «обычных людей» до «элитарной верхушки» общества столкнулись с существенными изменениями в привычном образе жизни. Сложности появились практически во всех сферах, окружающих человека. Это финансовые проблемы, ограничения в получении медицинской помощи, свободном передвижении по улице, а также в отсутствии доступа к качественному контактному образованию и возможности работать на привычном месте и должности целым группам населения [2]. Множество семей оказались в замкнутом пространстве, без возможности даже выходить из своих домов. Из-за этого накаляются и «выплескиваются наружу» внутрисемейные конфликты, которые раньше смягчались с помощью внешнего общения и не столь длительному взаимодействию членов семьи друг с другом. Все это привело людей к огромному количеству различных психологических проблем. У человека накапливается внутреннее напряжение, увеличивается раздражительность, тревожность, страх и агрессия. Тревога и паника порождаются страхом, пишет нейропсихолог и психиатр Жадсон Брюер [3]. А следствием всего этого, в подавляющем большинстве случаев, становятся депрессивные состояния различной тяжести.

В проведении опроса через социальные сети есть свои плюсы и свои минусы. Из плюсов можно выделить: возможность выбора респондентов из большой аудитории; удобство этого способа отбора благодаря фильтрам, дающим возможность поиска опрашиваемых, отвечающих необходимым параметрам в одном месте; удобство фиксирования информации. А из минусов: низкая скорость сбора информации; отсутствие личного контакта и, как следствие, сложности с вхождением в доверие опрашиваемых. Поэтому надежность опросов через социальные сети недостаточно велика.

Литература

1. Прохоров А.О., Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
2. Воскресенская Л. Как пандемия действует на психику людей [Электронный ресурс] / Л. Воскресенская. – 2020. – URL: <https://blog.mednote.life/articles/psychology/> (Дата обращения: 15.05.2020 г.).
3. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей / Ж. Брюер. – М.: МИФ, 2017. – 304 с.

Авторы: **Татаркин Андрей Владимирович**, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова, студент, andtatikk@gmail.com.

Терещенко Нина Геннадьевна, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова, доцент кафедры психологии труда и предпринимательства, ngter@yandex.ru.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Теплов А.В.

Teplov A.V.

Аннотация. В статье рассматривается гипотеза о возможности применения психофизического тренинга для повышения уровня эмоционального интеллекта как регулятора психических состояний. Тренинг включает сложные физические упражнения, требующие предельной концентрации внимания на телесности при их выполнении, а также упражнения на глубокое расслабление мышечной и нервной систем. По итогам проведения формирующего эксперимента были констатированы значимые различия между контрольной и экспериментальной выборками в компонентах эмоционального интеллекта: «эмпатия» (при $p < 0,01$) и «распознавание эмоций других людей» (при $p < 0,05$), а также в интегративном уровне (при $p < 0,05$).

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, вегетативная нервная система, психофизиология, эмоциональная саморегуляция, психология телесности.

Annotation. The article discusses the hypothesis about the possibility of using psychophysical training to increase the level of emotional intelligence as a regulator of mental states. The training includes complex physical exercises that require the utmost concentration of attention on the body during their performance, as well as exercises for deep relaxation of the muscular and nervous systems. Based on the results of the formative experiment, significant differences were found between the control and experimental samples in the components of emotional intelligence: «empathy» (at $p < 0.01$) and «recognition of other people's emotions» (at $p < 0.05$), as well as in integrative level (at $p < 0.05$).

Keywords: emotional intelligence, autonomic nervous system, psychophysiology, emotional self-regulation, physicality psychology.

Эмоциональный интеллект в качестве самостоятельного психического феномена и объекта исследования был выделен относительно недавно, в 90-х годах XX века, но достаточно быстро стал одним из приоритетных направлений научных поисков. И это неудивительно, поскольку от степени развития обоих базисных понятий данного конструкта (эмоций и интеллекта), зависит результирующая составляющая любого из основных видов деятельности человека. Отметим, что и в настоящее время актуальность теоретических и практических разработок в области эмоционального интеллекта (ЭИ) имеет тенденцию к росту, что связано с расширением возможностей для профессиональной и личной коммуникации в современном обществе и, следовательно, необходимостью повышения эффективности межличностного взаимодействия.

Как было отмечено, ЭИ является довольно молодым объектом научных исследований, поэтому единая трактовка данного понятия отсутствует, наряду с отсутствием единой модели описываемого психологического конструкта. Тем не менее, большинство отечественных и зарубежных учёных сходятся во мнении, что одна из основных функций ЭИ – регулятивная, что находит отражение уже в самих определениях феномена. Например, Д.В. Люсин говорит об ЭИ как о «способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [5]. Соответственно, развитие эмоционального интеллекта имеет существенное значение для формирования и совершенствования навыков саморегуляции психических состояний индивида.

В.А. Ганзен в рамках системного подхода [4] выделяет три компонента психических состояний, один из которых – «уровневость». Данный компонент содержит 4 уровня: физиологический (биохимические изменения в организме), психофизиологический (включает вегетативные реакции и психомоторные функции), психологический (психические функции индивида) и социально-психологический (состояния, возникающие в контексте межличностного взаимодействия). В процессе анализа современных методов и средств развития ЭИ (например, [2]), мы выяснили, что в подавляющем большинстве случаев мишенью воздействия являются два последних уровня как иерархически более высоких. В целом, мы согласны, что работа с высшими уровнями может способствовать оптимизации и нижних компонентов. Тем не менее, для эффективной саморегуляции биологической составляющей (в частности вегетативной нервной системы), необходим тренинг данной способности. Вышесказанное можно проиллюстрировать фразой: «я *знаю*, что гнев препятствует общению с людьми, но не *могу* с ним справиться».

Более того, психофизиологический компонент мы считаем вполне самодостаточным для целенаправленной работы по повышению уровня ЭИ, поскольку формирование и протекание эмоций всегда сопровождается вегетатив-

ными реакциями (изменениями частоты сердцебиения, пульса, дыхания, тонуса мышц и т. д.). При этом описываемые процессы подчиняются принципу обратной связи: лимбико-ретикулярный комплекс головного мозга влияет на работу вегетативной нервной системы, а неокортекс, получая от неё отклик в виде реакций различной интенсивности, даёт оценку происходящему и подготавливает поведенческий ответ. И чем более дифференцировано индивид распознаёт сигналы периферической нервной системы, и успешнее справляется с ними, тем адекватнее когнитивный ответ на внешние стимулы – что распространяется на все функциональные компоненты психических состояний, включая высший (социально-психологический). Следовательно, навыки распознавания эмоций и управления ими можно развивать, научая индивида отмечать происходящие психофизиологические сдвиги при эмоциогенезе, что достигается посредством более внимательного отношения к собственной телесности.

Итак, мы предположили, что интегративный уровень и уровни компонентов ЭИ реципиента повысятся, если включить в его повседневную деятельность психофизический тренинг, заключающийся в сочетании сложных физических упражнений, требующих предельной концентрации внимания при их выполнении, и упражнений на глубокое расслабление мышечной и нервной систем. В качестве теоретико-методологической базы исследования мы использовали модель эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо [1], теорию И.П. Павлова о высшей нервной деятельности и наработки последователей его школы (Э.А. Асратян, П.К. Анохин, Л.Г. Воронин), теорию вегетотерапии В. Райха [6].

Мы провели констатирующий эксперимент на базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», целью которого являлось определение возможных различий в уровнях структурных компонентов ЭИ у студентов очной формы обучения 2–3 курсов педагогических (n=40) и непедagogических (n=40) направлений подготовки (методика Н. Холла «эмоциональный интеллект»). В ходе исследования было выявлено, что представители обеих выборок продемонстрировали низкие показатели по интегративному уровню ЭИ, а по его компонентам либо низкие, либо средние (но близкие к нижнему порогу).

По итогам исследования было решено провести формирующий эксперимент по повышению уровня ЭИ студентов педагогических направлений подготовки. Для этой цели мы сформировали две выборки: а) контрольную: 13 человек, 2 курс обучения (19–21 год), девушки; и б) экспериментальную: 11 человек, 2 курс обучения (19–20 лет), девушки. Отметим, что проверка методами математической статистики (U-критерий Манна-Уитни) показала, что в данных группах значимые различия между компонентами ЭИ отсутствовали.

Для работы с экспериментальной группой мы разработали программу факультативных занятий, где в качестве физического воздействия были использованы специально подобранные упражнения, взятые из индийской философской системы «хатха-йога», что обусловлено успешным применением данной системы для решения практических проблем отечественными и зарубежными исследователями (например [6]), соответствием поставленным нами задачам и многолетней личной практикой автора, подкреплённой опытом ведения небольших групп. Факультативный практикум проходил два раза в неделю, состоял из 9 занятий (одно теоретическое), общий объём 18 академических часов. После прохождения курса, студенты в течение двух недель вели дневник самонаблюдения, в котором описывали эмоционально-значимые ситуации, и самостоятельно оценивали насколько успешно они справлялись с ними.

По завершении факультативных занятий был проведён повторный замер (методика Н. Холла) показателей ЭИ обеих выборок. Напомним, что при первом замере значимых различий выявлено не было, между замерами прошло полгода. Обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни показала следующие результаты (табл. 1):

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей ЭИ выборок после эксперимента

Компоненты ЭИ	средние значения		U _{эмп}
	контрольная выборка	экспериментальная выборка	
эмоциональная осведомлённость	13,1	13,5	63
управление собственными эмоциями	- 0,2	1,9	63
самотивация	3,5	6,9	50,5
эмпатия	8,4	12,4	25,5 ^{**}
распознавание эмоций других людей	6,5	10,7	37 [*]
интегративный уровень ЭИ	31,2	45,6	40 [*]

Примечание:

* – различия на уровне значимости $p < 0,05$;

** – различия на уровне значимости $p < 0,01$.

Также мы провели исследование возможных сдвигов внутри групп между первым и вторым замерами при помощи Т-критерия Вилкоксона. У контрольной выборки достоверных сдвигов обнаружено не было, у экспериментальной был обнаружен достоверный сдвиг (при $p < 0,05$) по компоненту «эмпатия». Помимо методики Н. Холла в качестве оценки полученных навыков эмоциональной саморегуляции студентами мы использовали авторскую анкету и дневники самонаблюдений. Согласно этим данным, все студенты отметили удовлетворённость тренингом, а 79,6 % заметили, что стали более эффективно справляться со своими эмоциональными реакциями.

Таким образом, мы можем констатировать, что наша гипотеза о возможности повышения уровня ЭИ посредством воздействия физических упражнений на телесность индивида частично подтверждена. Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной выборок после проведения формирующего эксперимента показал наличие значимых различий в компонентах «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей», а также в интегративном уровне ЭИ. В то же время в компонентах «эмоциональная осведомлённость», «самотивация» и «управление собственными эмоциями» значимых различий обнаружено не было, но мы получили косвенное подтверждение улучшения перечисленных компонентов при помощи методов самоотчёта. Данное исследование является поисковым и требует повторных, более масштабных (по выборкам и времени) экспериментов.

Литература

1. Аврамова Т.Ю. Развитие эмоционального интеллекта у студентов средствами гештальттренинга / Т.Ю. Аврамова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56–8. – С. 302–309.
2. Аглиулова Л.Р., Панягин Д.М. Йога на занятиях физической культуры в вузах как средство улучшения качества обучения студентов-техников / Л.Р. Аглиулова, Д.М. Панягин // Бюллетень науки и практики. – 2021. – № 2. – С. 339–344.
3. Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.
5. Райх В. Анализ личности / В. Райх; пер. Романюк С.Ю. и др. – М.: КСП+; Санкт-Петербург: Ювента, 1999. – 332 с.

6. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotion intelligence: theory, findings, and implication / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso // Psychol. Inq. – 2004. – Vol. 15. – № 3. – P. 197–215.

Автор – **Теплов Альберт Васильевич**, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, студент магистратуры первого курса обучения, albert.teplov@yandex.ru.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАСТНИКОВ МОРСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ В АРКТИЧЕСКИЙ РЕГИОН

STUDY OF THE DYNAMICS OF THE FUNCTIONAL STATES OF THE PARTICIPANTS OF A SEA EXPEDITION TO THE ARCTIC REGION

Тункина М.А., Трофимова А.А., Симонова Н.Н., Корнеева Я.А.
Tunkina M.A., Trofimova A.A., Simonova N.N., Korneeva Ya.A.

Аннотация. В статье представлена часть результатов научно-исследовательской экспедиции в Арктический регион в июне 2021 года. В исследовании проводился ежедневный мониторинг функционального состояния 39 участников проекта «Арктический плавучий университет-2021» в течение 20-дневного экспедиционного выезда посредством психофизиологических и психологических методов. Функциональное состояние участников экспедиции в течение периода пребывания в Арктике в целом характеризуется допустимыми и близкими к оптимальным значениям, достаточным уровнем работоспособности. В динамике состояния вегетативной нервной системы выявлена тенденция к преобладанию симпатического отдела.

Ключевые слова: функциональное состояние, динамический мониторинг, экспедиционный метод, Арктика.

Abstract. The article presents part of the research expedition results to the Arctic region in June 2021. The study included daily monitoring of the functional state of 39 participants of the Arctic Floating University-2021 project during the 20-day expedition trip using psychophysiological and psychological methods. The functional state of the expedition members during the period of stay in the Arctic is generally characterized by acceptable and close to optimal values and a sufficient level of working capacity. The trend towards the predominance of the sympathetic department was identified in the dynamics of the state of the autonomic nervous system.

Keywords: functional state, dynamic monitoring, expeditionary method, Arctic.

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РФ «О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года» [1] определил интерес к Арктике в том числе в сфере развития науки и технологий.

Климатогеографические условия Арктической зоны могут оказывать негативное влияние на деятельность и самочувствие людей, проживающих и работающих на данной территории. Кроме этого, при выборе экспедиционной и вахтовой форм труда, дополнительное воздействие на сотрудников оказывают социально-бытовые факторы: групповая изоляция, ограничение личного пространства, однообразность обстановки и другие. Влияние этих факторов и условий отражается на реакциях нервной и эндокринной систем [6]. В ряде исследований (Атьков, Сериков, Рубцов, 2019 [2]; Корнеева, Симонова, Дегтева, Бобырева, 2019 [4]; Хаснулин и Хаснулин, 2012 [6] и др.) отмечается наличие у участников арктических экспедиций и вахтовых работников признаков психоэмоционального напряжения, неблагоприятных психофизиологических состояний (стресса, утомления и др.), в том числе на снижение значений параметров самочувствия и активности.

Профессиональная деятельность, реализуемая в экстремальных условиях (условиях Арктики и вахтово-экспедиционной деятельности), предъявляет повышенные требования к адаптации работников, обуславливая необходимость больших энергетических затрат и способности к быстрой мобилизации функциональных резервов организма [7]. Для профилактики срывов адаптации эффективной технологией может являться динамический контроль функциональных состояний человека, который позволяет своевременно диагностировать ухудшение состояния здоровья работников. В пользу необходимости проведения исследований с применением технологии ежедневного мониторинга состояний человека указывает и факт недостаточности научных исследований со схожим дизайном. Всё вышперечисленное обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – изучение и описание динамики функциональных состояний участников экспедиции в течение всего периода пребывания в Арктическом регионе.

Термин «функциональное состояние человека» рассматривается нами, вслед за А.Б. Леоновой и В.И. Медведевым, как «интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности» [5, с. 10]. Динамика работоспособности позволяет оценить соответствие деятельности и возможностей специалиста [3].

Исследование проводилось на НЭС «Михаил Сомов» ежедневно утром и вечером в течение 20 суток в период с 11 по 30 июня 2021 года. В исследовании приняли участие 39 человек (19 мужчин и 20 женщин в возрасте от 20 до 72 лет, средний возраст – $33,6 \pm 12,73$ лет), среди них участники проекта «Арктический плавучий университет – 2021». Динамический мониторинг функциональных состояний участников и их работоспособности осуществлялся с применением следующих методов исследования:

1. Психофизиологический метод, предусматривающий использование прибора УПФТ-1/30- «Психофизиолог»: методика вариационной кардиоинтервалометрии (методика «ВКМ») для оценки общего уровня функционального состояния человека на основе анализа параметров его сердечно-сосудистой системы; методика сложной зрительно-моторной реакции (методика «СЗМР-35») для оценки скоростных и качественных характеристик реакции с переключением и определения уровня операторской (умственной) работоспособности.

2. Психологические методы: опросник самооценки состояния «Самочувствие, активность, настроение» («САН»), разработанный В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым, и цветовой тест М. Люшера, адаптированный Л.Н. Собчик, с использованием интерпретационных коэффициентов, разработанных Г.А. Аминевым для данного теста.

Для статистической обработки данных использованы описательные статистики и анализ частот с применением пакета «IBM SPSS Statistics 23.00» (лицензионное соглашение № Z125-5301-14 САФУ имени М.В. Ломоносова).

Результаты исследования

В ходе анализа индивидуальных динамик участников по параметру «уровень функционального состояния» («методика ВКМ») на основе медианы измерений за весь исследуемый период выявлено преобладание благоприятного функционального состояния у 18 участников (состояние, близкое к оптимальному); у 17 человек – допустимое функциональное состояние; неблагоприятное функциональное состояние зафиксировано у 4 участников (предельно-допустимые значения и выраженное негативное состояние).

В результате проведенного частотного анализа, отражающего также динамику интегрального показателя «уровень функционального состояния» установлено, что функциональное состояние большинства участников в течение экспедиционного периода преимущественно характеризовалось допустимыми и близкими к оптимальным значениям. Уровень функциональных возможностей и психофизиологических резервов в целом был достаточный для адаптации к условиям экспедиции и окружающей среды, при этом частым также было умеренное напряжение регуляторных систем с усилением симпатического отдела вегетативной нервной.

Ключевыми точками при оценке динамики показателей уровня функционального состояния стали 3-ий и 21-ый дни экспедиции, когда возросло число участников, как с негативным уровнем функционального состояния, так и с состоянием, близким к оптимальному. Участников с благоприятным и допустимым уровнем функционального состояния в конце экспедиционного выезда было больше, чем в начале.

В ходе анализа динамики изменений в оценивании участниками собственного функционального состояния (методика «САН»), с использованием медианы измерений, отмечено, что наиболее высокие оценки были в дни, когда осуществлялись высадки на острова. Так, например, высокие оценки самочувствия и активности наблюдались в вечернее время 8-ого дня экспедиции и в утреннее и вечернее время 11-ого дня экспедиции, когда осуществлялись первая многочисленная высадка на о. Новая Земля и высадка на о. Хейса (ЗФИ), находящийся на 80-ой параллели северной широты. Незначительное снижение (в пределах средних значений) активности на субъективном уровне ощущалось участниками на 6-ой и 9-ый дни экспедиции. Это могло быть связано с небольшой бортовой качкой в эти дни.

При анализе динамики состояния вегетативной нервной системы на основе медианы значений как по объективному параметру вегетативного баланса (методика «ВКМ»), так и, согласно проективному показателю, «вегетативный баланс» для цветового теста М. Люшера, выявлена тенденция к преобладанию симпатического отдела, что указывает на интенсивный характер функционирования адаптационных процессов.

Значения медианы по объективному параметру операторской работоспособности (методика «СЗМР») и по проективному показателю работоспособности для методики цветных выборов М. Люшера, согласуются, указывая на тенденцию к средней (достаточной) работоспособности.

В начале экспедиционного периода у большинства сотрудников, происходит рост работоспособности на фоне снижения уровня функционального состояния. Наблюдается состояние выраженного напряжения регуляторных систем при наличии достаточного уровня психофизиологических резервов и адаптивным их использованием. Середина экспедиционного периода характеризуется нестабильностью уровня работоспособности (повышением с дальнейшим понижением), преобладанием в утренние и вечерние часы симпатической вегетативной нервной системы, связанной с мобилизацией психофизиологических резервов организма. С окончанием периода активных исследовательских работ, связанных с высадками на острова архипелага Земли Франса-Иосифа и работами на океанографических станциях, функциональное состояние многих участ-

ников было связано с периодом отдыха и восстановлением гомеостатического равновесия.

Исследование выполнено при финансовой поддержке научно-образовательного проекта «Арктический плавучий университет – 2021» на НЭС «Михаил Сомов» и в рамках реализации государственного задания на проведение фундаментальных научных исследований по теме «Оценка психологических рисков в профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля» (проект FSRU-2020-006, 2020 – 2022 гг.).

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 26.10.2020 № 645 «О Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2035 года // Собрание законодательства РФ. 2020. – № 44 (2 нояб). – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/news/64274> (дата обращения: 07.02.2022).

2. Атьков О.Ю., Сериков В.В., Рубцов М.Ю. Влияние кругосветного океанического перелета вокруг северного полюса на психофизиологическое состояние организма пилотов / О.Ю. Атьков, В.В. Сериков, М.Ю. Рубцов // Психология экстремальных профессий. Материалы II Международной научно-практической конференции [сост. и отв. ред. Я.А. Корнеева]. – Архангельск: Изд-во РАО. – 2019. – С. 15–17.

3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.

4. Корнеева Я.А. Комплексная оценка функционального состояния работников нефтегазодобывающих компаний в течение вахтового заезда в условиях Арктики / [Я.А. Корнеева и др.] // Гигиена и санитария. – 2019. – № 2. – С. 159–165.

5. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б. Леонова. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. – 200 с.

6. Хаснулин В.И., Хаснулин П.В. Современные представления о механизмах формирования северного стресса у человека в высоких широтах / В.И. Хаснулин, П.В. Хаснулин // Экология человека. – 2012. – № 1. – С. 3–11.

7. Юсупов В.В., Овчинников Б.В. Влияние экстремальных условий профессиональной деятельности на функциональное состояние военнослужащих / В.В. Юсупов, Б.В. Овчинников // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-

практической конференции / отв. ред. И. В. Белашева. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – С. 9–12.

Авторы: **Тункина Мария Александровна**, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, эксперт отдела целевых научных программ и проектов научно-исследовательского управления САФУ им. М.В. Ломоносова, m.tunkina@narfu.ru.

Трофимова Анна Алексеевна, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, магистрант 2 курса по направлению подготовки 37.04.01 «Психология здоровья», annatrofimova100@gmail.com.

Симонова Наталья Николаевна, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, кандидат биологических наук, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии труда факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, n23117@mail.ru.

Корнеева Яна Александровна, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, ведущий научный сотрудник отдела целевых научных программ и проектов научно-исследовательского управления САФУ им. М.В. Ломоносова, ya.korneeva@narfu.ru.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

EMOTIONAL MARKERS OF STUDENTS' ENGAGEMENT IN LEARNING ACTIVITIES IN A DIGITAL ENVIRONMENT

Устин П.Н., Попов Л.М., Алишев Т.Б.
Ustin P.N., Popov L.M., Alishev T.B.

Аннотация. Дано описание феномена вовлеченности студентов в учебный процесс и предложены теоретико-методологические основания организации и проведения экспериментального исследования. Предложено описание метода цифровой оценки вовлеченности средствами информационно-аналитической системы на базе нейросетей. Представлены результаты экспериментального исследования возможностей измерения эмоциональных проявлений вовлеченности студентов с помощью нейросетевых инструментов. Описаны основные маркеры, отражающие эмоциональный компонент вовлеченности студентов в учебную деятельность в цифровой среде.

Ключевые слова: вовлеченность, студенты, эмоциональные маркеры, цифровая среда, нейросети.

Abstract. The phenomenon of students' engagement in the educational process is described and the theoretical and methodological foundations of the experimental research are proposed. A description of the method of digital assessment of engagement by means of an information and analytical system based on neural networks is proposed. The results of an experimental study of the possibilities of measuring the emotional manifestations of student engagement using neural network tools are presented. The main markers reflecting the emotional component of students' involvement in educational activities in the digital environment are described.

Keywords: engagement, students, emotional markers, digital environment, neural networks.

Значительные изменения в учебной деятельности ВУЗов, связанные с интенсивным внедрением цифровизации в образовательные процессы, актуализировали проблему управления вовлеченностью студентов, как одного из ключевых элементов учебного процесса, в цифровой среде. Это в свою очередь, побуждает изучать вовлеченность как многомерную характеристику в рамках междисциплинарного подхода, который предполагает интеграцию психолого-педагогических разработок с достижениями в области информационных технологий.

Феномен вовлеченности в исследовании рассматривается через содержание его основных структурных компонентов. На основе анализа различных моделей вовлеченности (J.J. Appleton [1], J. Fredricks [3], J. Vekkailla [5], Н.В. Киселевой [6]) предложен вариант, который включает в себя когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий компоненты – три основные характеристики, которые наилучшим образом операционализируются для оценки в цифровой среде средствами информационно-аналитических систем, построенных на базе технологий машинного обучения.

В работе оценка вовлеченности студентов в виртуальной среде осуществлялась средствами информационно-аналитической системы (далее ИАС), построенной на технологиях цифрового мониторинга поведения пользователей любых онлайн-сервисов с помощью распознавания лиц и обнаружения эмоций. Оценка вовлеченности с использованием данной ИАС включает диагностику всех трех выделенных компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого.

Когнитивный компонент включает в себя оценку сосредоточенности (внимания) студентов в цифровой образовательной среде. Эмоциональный компонент представлен диагностикой основных эмоциональных реакций (на основе теоретико-методологических позиций, представленных в работах П. Экмана [2] и др.). Поведенческий компонент отражает поведенческие реак-

ции студентов перед экраном монитора, на основе которых осуществляется их автоматическая интерпретация как проявлений когнитивного и эмоционального компонентов.

Организация эксперимента и его результаты

На базе Казанского федерального университета было организовано и проведено экспериментальное исследование вовлеченности студентов в учебную деятельность в цифровой среде через использование специально разработанных инструментальных схем экспериментального воздействия с параллельным мониторингом проявлений когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов вовлеченности через анализ и фиксацию мимики (лицевые движения) и пантомимики (движения тела и головы) средствами ИАС.

В качестве цифровой образовательной среды выступила система MS Teams, которая успешно зарекомендовала себя в период весеннего локдауна в 2020 году во время пандемии. Доступ к цифровой среде с использованием ИАС Экзамус предполагал использование как компьютеров, так и смартфонов. Основное условие, которое ставилось перед учащимися – постоянно находиться перед экраном (компьютера или телефона) в течение проведения эксперимента.

В используемой ИАС оценка осуществлялась в два этапа. Первый этап – это фиксация определенных поведенческих проявлений в данный момент времени на основе распознавания элементов человеческого тела. Второй этап – это автоматизированная интерпретация поведенческих проявлений в соотношении с когнитивным и эмоциональным компонентами вовлеченности на основе программных средств ИАС (автоматизированная интерпретация проявлений эмоциональных реакций и автоматизированная интерпретация сосредоточенности).

При проведении экспериментального исследования были сформированы 32 экспериментальные группы, каждая из которых включала от 10 до 20 студентов. Эксперименты проводились в форме учебных занятий. Все испытуемые, принимавшие участие в эксперименте, выразили свое добровольное согласие. В качестве мотивации со стороны экспериментаторов выступало предложение поучаствовать в интересном эксперименте, связанном с психологическими механизмами эффективности учебного процесса. Из согласившихся студентов были сформированы экспериментальные группы. Далее с каждой группой были осуществлены экспериментальные исследования. Каждая серия эксперимента по времени длилась 2 академических часа (1,5 астрономических часа). Общий объем выборки, включающий все экспериментальные серии, составил 442 испытуемых. Общая длительность эксперимента определена в 663 (442X1,5) «человеко-часа».

На основе полученных данных и теоретического анализа научной литературы были разработаны инструментальные схемы экспериментального воздей-

ствия. Экспериментальное воздействие было направлено на стимуляцию функциональных единиц различных компонентов вовлеченности студентов в учебную деятельность: когнитивный (осознание своей роли в образовательном процессе, мыслительные процессы в решении задач, внимательность и сосредоточенность), мотивационно-поведенческий (вербальные и невербальные действия студента, посещаемость, отсутствие негативного поведения, активность во время занятий), эмоциональный (чувство принадлежности, интерес-скука, удовольствие-неудовольствие, экспрессия, т. е. проявление выраженного эмоционального отношения к занятию).

В процессе эксперимента с помощью ИАС осуществлялись мониторинг и фиксация проявлений функциональных единиц когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов вовлеченности студентов в форме проявлений мимики (лицевые движения) и пантомимики (движения тела и головы). На сегодняшний день уже имеются выделенные три области, способные двигаться независимо друг от друга: 1. Брови и лоб; 2. Глаза, веки и переносица; 3. Нижняя часть лица: щеки, рот, большая часть носа и подбородок.

В связи с этим постоянным индикатором или маркером психических состояний выступал комплекс мимических признаков. За основу была взята система кодирования лицевых движений П. Экмана (например, AU1 – поднятие верхней части брови, в которой задействована работа лобной мышцы; AU2 – поднятие наружной части брови (ответственная лобная/медиальная часть); AU4 – опускание бровей, задействован комплекс мышц: опускающая надпереносье, опускающая бровь, сдвигающая брови, и т. д.). Нейросеть определяла вовлеченность студентов сочетанием выраженности базовых эмоций по П. Экману: злость, презрение, отвращение, страх, счастье, удивление, нейтральное состояние, а также анализировались физические данные (поворот головы, наличие студента в кадре, увод взгляда, присутствие другого человека в кадре и т. д.) и внимание студента. Считывание эмоций происходило путем анализа нейросетью проявлений лицевой экспрессии: положение бровей (внешнее/внутренне приподнятое, опускание), губ (приподнятое, сжимание, вытягивание, уголки губ, сосание губы), щеки (ямочки, вздутие), челюсть (сжата, отвисла, выпад), шея (вытянута, утяжелена), нос (ноздри расширены, сжаты), глаза (открыты, закрыты). Данные критерии в том или ином сочетании отразили эмоциональные проявления (так, например, удивление – это совокупность следующих маркеров – поднятие верхней части брови, в которой задействована работа лобной мышцы, и поднятие наружной части брови).

Таким образом, распознанные эмоциональные состояния путем анализа нейросетью положения ключевых точек на лице, определение уровня внимания студента, степени его включенности в учебную деятельность позволили в сово-

купности говорить о вовлеченности студента. Выделенные специфические признаки (движение зрачков, губ, носа и других) определили состояние, характеризующее степень вовлеченности. Также делался акцент и на признаках низкой вовлеченности (усталости, скуки, смущения, расстройства и других).

Среди маркеров, отражающих наибольшую степень вовлеченности, были выделены: наклон головы; поворот головы; степень печали; уровень удивления; а также расположение некоторых точек на лице.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта «Психологическая модель вовлеченности субъектов учебной деятельности на основе нейросетевого анализа в цифровой образовательной среде», № 20-04-60201

Литература

1. Киселева Н.В. Социально-психологические характеристики вовлеченности обучающихся в непрерывное образование на разных этапах процесса обучения / Н.В. Киселева // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – Т.10. – № 3. – С. 37–45.

2. Appleton J.J., Christenson S.L., Kim D., Reschly A.L. Measuring cognitive and psychological engagement: Validation of the Student Engagement Instrument / J.J. Appleton, S.L. Christenson, D. Kim, A.L. Reschly // Journal of school psychology. – 2006. – Vol. 44 – № 5. – Pp. 427–445.

3. Ekman P., Rosenberg E.L. What the face reveals basic and applied studies of spontaneous expression using the facial action coding system (FACS) / P. Ekman, E.L. Rosenberg. – New York: Oxford University Press, 2005. – 639 p.

4. Fredricks J.F., McColskey W. The measurement of student engagement: a comparative analysis of various methods and support self-report instruments / J.F. Fredricks, W. McColskey // Handbook of research on student engagement. – New York: Springer, 2012. – Pp. 763–782.

5. Nasibullov K., Abitov I.R., Artishcheva L.V., Ustin P.N., Alishev T.B., Popov L.M. Possibilities of dynamic assessment of student engagement in online learning / K. Nasibullov, I.R. Abitov, L.V. Artishcheva, P.N. Ustin, T.B. Alishev, L.M. Popov // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. 2021. – Vol. 112. – Pp. 246–256.

6. Vekkaila J., Pyhältö K. Doctoral student learning patterns: learning about active knowledge creation or passive production / J. Vekkaila, K. Pyhältö // International Journal of Higher Education. – 2016. – Vol. 5. – № 2. – Pp. 222–235.

Авторы: **Устин Павел Николаевич**, г. Казань, Казанский федеральный университет, доцент, pavust@mail.ru.

Попов Леонид Михайлович, г. Казань, Казанский федеральный университет, профессор, leonid.porov@inbox.ru.

Алишев Тимирхан Булатович, г. Казань, Казанский федеральный университет, доцент, tbalishev@kpfu.ru.

ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПАЛЕСТИНЦЕВ И ИЗРАИЛЬТЯН

PSYCHOSEMANTIC CHARACTERISTICS OF THE EXPERIENCE OF INTERETHNIC RELATIONS BETWEEN PALESTINIANS AND ISRAELIS

Фахрутдинова Л.Р., Салах ТМ Шауамри
Fakhrutdinova L.R., Salah TM Shawamri

Аннотация. Статья посвящена исследованию психосемантической организации переживания межэтнических отношений на примере палестинцев и израильтян, проживающих в многонациональном регионе Левант. Цель исследования: изучить этнические особенности психосемантических характеристик переживания межэтнических отношений представителей палестинского и израильского народов. Исследования показали, что израильтяне проявили в межэтническом конфликте себя более субъектными, более осознанными, более свободными, более активными по сравнению с палестинцами, что можно объяснить их (израильтян) доминирующим положением в регионе Левант, поддержкой западного сообщества, более высоким материальным уровнем и более высоким социальным статусом.

Ключевые слова: переживание, психосемантические характеристики, межэтнические отношения, этническое самосознание.

Annotation. The article is devoted to the study of the psychosemantic organization of experiencing interethnic relations on the example of Palestinians and Israelis living in the multinational region of the Levant. The purpose of the study: to study the ethnic features of the psychosemantic characteristics of the experience of interethnic relations among representatives of the Palestinian and Israeli peoples. Studies have shown that the Israelis in the interethnic conflict have shown themselves to be more subjective, more conscious, freer, more active compared to the Palestinians, which can be explained by their (Israelis) dominant position in the Levant region, the support of the Western community, a higher material level and higher social status.

Keywords: experience, psychosemantic characteristics, inter-ethnic relations, ethnic identity.

Теоретической основой исследования является концепция переживания, разработанная Фахрутдиновой Л.Р. [1, 2]. Одной из структурных составляющих переживания является психосемантическая составляющая. В понимании природы психосемантической составляющей мы опирались на идеи В.Ф. Петренко (2009), а также на представления Л.С. Выготского(2000), А.Н. Леонтьева (1079) [3, 4, 5]. Идея о психологическом механизме саморазвития сознания, субъектности, личности через переживание впечатления находится в основе объяснительного дискурса данного исследования. Суть данного механизма состоит в следующем. Переживание представляет собой саму субстанциональность субъективного мира человека, и данное положение опирается на труды С.Л. Рубинштейна (1989), где переживание описывается как «психический факт, кусок собственной жизни индивида в плоти и крови его, специфическое проявление его индивидуальной жизни» [6, с. 14]. Переживание составляет с рефлексией системный комплекс, диалектическую пару, основной функцией которых является «переработка» впечатлений в структуры образа мира, в структуры сознания, субъектности, личности. Результатом рефлексии на переживание впечатления является развитие, единство процессов дивергенции и конвергенции структур сознания, субъектности, личности.

Цель исследования: изучить этнические особенности психосемантических характеристик переживания межэтнических отношений представителей палестинского и израильского народов.

Испытуемые. В исследовании участвовало 240 человек мужского и женского пола. Из них: 125 представителей палестинского народа (74 мужчины и 51 женщина), 115 представителей израильского народа (77 мужчин и 33 женщины).

Методы исследования. Для исследования психосемантической составляющей применялся «Психосемантический дифференциал переживания» Фахрутдиновой Л.Р. [1]. Данный опросник содержит 14 шкал: «Оценка»; «Активность»; «Упорядоченность»; «Сложность»; «Сила»; «Комфортность»; «Реальность»; «Обычность»; «Плотность»; «Абстрактность»; «Уникальность»; «Дружелюбие»; «Определенность»; «Моральность». Шкалы построены на основании концепции В.Ф. Петренко []. Шкалы интегрируют несколько близких семантических значений. Отдельные семантические значения выстроены по дихотомическому принципу. Например,

Теплый	-3 -2- 1 0 +1 +2 +3	Холодный
Чистый	-3 -2- 1 0 +1 +2 +3	Грязный
Грубый	-3 -2- 1 0 +1 +2 +3	Нежный

Далее, согласно ключу, при обработке знаки меняются на противоположные, или остаются в прежнем значении. Далее происходит перевод в семи-

балльную шкалу. Поэтому показатели выше 4 баллов соответствуют одной стороне дихотомии, показатели ниже 4 – другой. 4 балла – затрудняются ответить. 1–4 балла – описание соответствует одной стороне дихотомии, 4–7 баллов – другой. Усиление значения соответственно идет от 4 к 1, и от 4 к 7.

Процедура исследования. Испытуемым были розданы опросники, они были ознакомлены с инструкцией: «Опишите переживание Вами межэтнических отношений с представителями палестинского (израильского) народов при помощи семантического дифференциала». Далее полученные данные были подвергнуты качественному и количественному анализу при помощи статистического пакета SPSS. Достоверность различий средних значений определялся через Т-тест независимых выборок.

Рассмотрим достоверные средние значения психосемантических характеристик переживания межэтнических отношений палестинцев и израильтян у представителей палестинского и израильского народов (рис. 1).

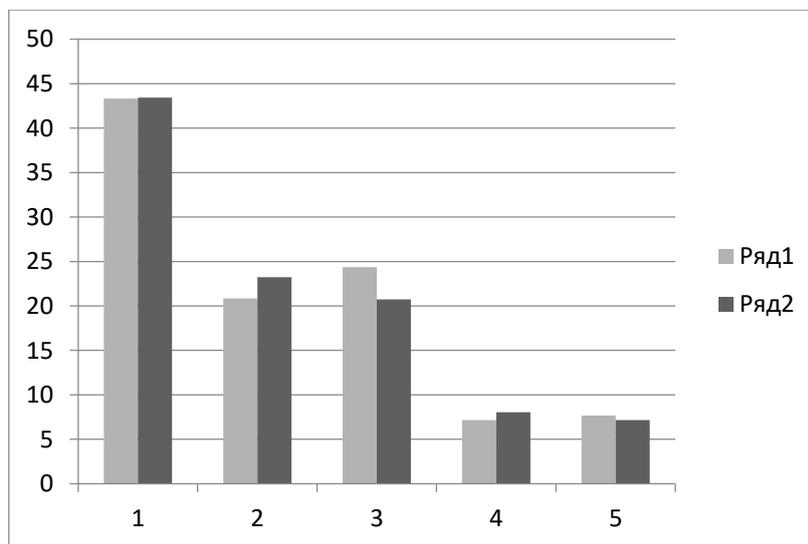


Рис. 1. Средние значения психосемантических характеристик переживания межэтнического конфликта палестинцев и израильтян

Условные обозначения: нумерация пар столбцов соответствует следующим шкалам психосемантических характеристик переживания межэтнических отношений палестинцев и израильтян. 1 – «Активность», 2 – «Сложность», 3 – «Реальность», 4 – «Уникальность», 5 – «Определенность». Ряд 1 соответствует показателям психосемантических характеристик палестинского народа; ряд 2 – показателям психосемантических характеристик израильского народа.

Из рисунка 1 видно, достоверные различия получены из 14 по 5 шкалам, таким психосемантическим составляющим переживания межэтнических отношений как активность, сложность, реальность, уникальность и определенность.

По 9 шкалам «Оценка»; «Упорядоченность»; «Сила»; «Комфортность»; «Обычность»; «Плотность»; «Абстрактность»; «Дружелюбие»; «Моральность» между выборками палестинцев и израильтян достоверных различий не получено, эти два совместно проживающих народа в развитии своей субъективности, субъектности представляют собой достоверное единство, схожим образом переживания межэтнический конфликт. Мы видим, что объединяющих структур, реакций выше, по своему объему, чем различий.

Рассмотрим более детально, в чем проявляются различия. Первый показатель характеристик психосемантических характеристик переживания – активность, что определяет состояние субъектности представителей палестинского (среднее значение 43,33) и израильского (среднее значение 43,43) народов, имеет высокие значения, но у израильтян данная активность достоверно выше ($F=4,19$, при $p=0,042$).

Исследования показали, что в среднем при переживании межэтнического конфликта израильтяне проявляют более высокую субъектность, смысловое содержание определяется не столько активностью и осознанностью субъекта в межэтническом конфликте, сколько «свободой, противостоящей детерминации». Израильтяне достоверно более субъектны, более осознанны, более свободны, более активны по сравнению с палестинцами в межэтническом конфликте, что можно объяснить их (израильтян) доминирующим положением в регионе Левант, поддержкой западного сообщества, более высоким материальным уровнем и более высоким социальным статусом.

Выводы. Исследования показали, что израильтяне проявили в межэтническом конфликте себя более субъектными, более осознанными, более свободными, более активными по сравнению с палестинцами, что можно объяснить их (израильтян) доминирующим положением в регионе Левант, поддержкой западного сообщества, более высоким материальным уровнем и более высоким социальным статусом.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
2. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. Серия. Психологическое образование / В.Ф. Петренко. – СПб. Изд-во ЭКСМО, 2009. – 320 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: «Педагогика», 1989. – Т. 1. – 488 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: «Педагогика», 1989. – Т. 2. – 328 с.
5. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.

Авторы: **Фахрутдинова Л.Р.**, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, liliarf@mail.ru.

Салах ТМ Шауамри, аспирант кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, salah.shawamri@mail.ru.

**ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРЕЖИВАНИЯ
МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА И ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**FEATURES OF THE CHARACTERISTICS OF THE “PEREZHIVANIE”
‘EXPERIENCING’ THE INTERPERSONAL SPACE
OF INTERACTION BETWEEN MEDICAL PERSONNEL
AND CHILDREN WITH DISABILITIES**

Фахрутдинова Л.Р., Хаматваллева Д.Г.
Fakhrutdinova L.R., Khamatvalleva D.G.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме межличностного взаимодействия медперсонала и пациентов, детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Целью нашей работы является изучение характеристик переживания ситуаций межличностного взаимодействия медперсонала и детей с ОВЗ. Для исследования были использованы: тест Лири, Опросник переживания ситуации межличностного взаимодействия (Л.Р. Фахрутдиновой). Торонтская алекситимическая шкала TAS. Исследования показали, что для медперсонала характерен хорошо отрефлексированный, осознанный контакт, способствующий физическому и психическому благополучию пациентов.

Ключевые слова: переживание, межличностное взаимодействие, дети с ограниченными возможностями, лечебная деятельность.

Annotation. This article is devoted to the problem of interpersonal interaction between medical staff and patients, children with disorders of the musculoskeletal system. The purpose of our work is to study the characteristics of experiencing situations of interpersonal interaction between medical staff and children with disabilities. The following were used for the study: the Leary test, the Questionnaire for experiencing the situation of interpersonal interaction (L.R. Fakhrutdinova). Toronto alexithymic scale TAS. Studies have shown that medical staff are characterized by well-reflexed, conscious contact that contributes to the physical and mental well-being of patients.

Keywords: the “perezhivanie” ‘experiencing’ interpersonal interaction, children with disabilities, medical activities.

В последние годы приобрели особую актуальность проблема профессионального общения медперсонала и пациентов, поскольку правильно выстроен-

ное общение является основанием, залогом выздоровления, улучшения психического и физического благополучия людей, обратившихся за медицинской помощью. Взаимодействие – это многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. В результате взаимодействия складываются межличностные отношения, т. е. субъективные связи и отношения, складывающиеся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу. Изучением межличностных отношений занимались многие учёные, известно множество крупнейших направлений в этой области. Среди отечественных психологов разработкой проблем межличностного взаимодействия занимались: Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, В.М. Бехтерев, и многие другие учёные [1]. Переживание представляет собой внутренний план межличностных отношений (Фахрутдинова, 2008) [5].

Объектом исследования являются субъекты ситуации взаимодействия (медицинский персонал и детей с ОВЗ). Общая численность выборки составляет 17 человек (9 представителей медицинского персонала и 8 учащихся 4-го класса с ОВЗ, с сохранным интеллектом). Небольшой состав выборки объясняется спецификой учреждения, так как специалисты – медработники, взаимодействующие только с детьми ОВЗ на постоянной основе являются скорее исключением, чем правилом.

Целью нашей работы является изучение характеристик переживания ситуаций межличностного взаимодействия субъектов профессионального контакта в процессе оказания медицинской помощи (медперсонала и детей с ОВЗ).

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, опрос, анкетирование, беседа, методы математической обработки результатов исследования.

В качестве диагностического инструментария для исследования медицинского персонала были использованы: тест Лири, Опросник переживания ситуации межличностного взаимодействия (Л.Р. Фахрутдиновой), Торонтская алекситимическая шкала TAS [3,5].

Для психодиагностики детей с ОВЗ были использованы: «Опросник переживания ТЭК ситуации межличностного взаимодействия» (Л.Р. Фахрутдиновой), Торонтская алекситимическая шкала TAS [3, 4].

Испытуемые. В исследовании участвовало 17 человек. Из них 9 человек – медперсонал женского пола в возрасте 35–72 года со стажем работы более 5 лет, достигает 30 лет, 8 человек мужского и женского пола (4 девочки, 4 – мальчика) – дети с ОВЗ в возрасте 10–11 лет.

База исследования. Наше исследование было проведено на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Казанская школа-интернат № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Рассмотрим средние значения характеристик межличностных отношений согласно Т. Лири (Я-реальное) медицинского персонала (рис. 1).

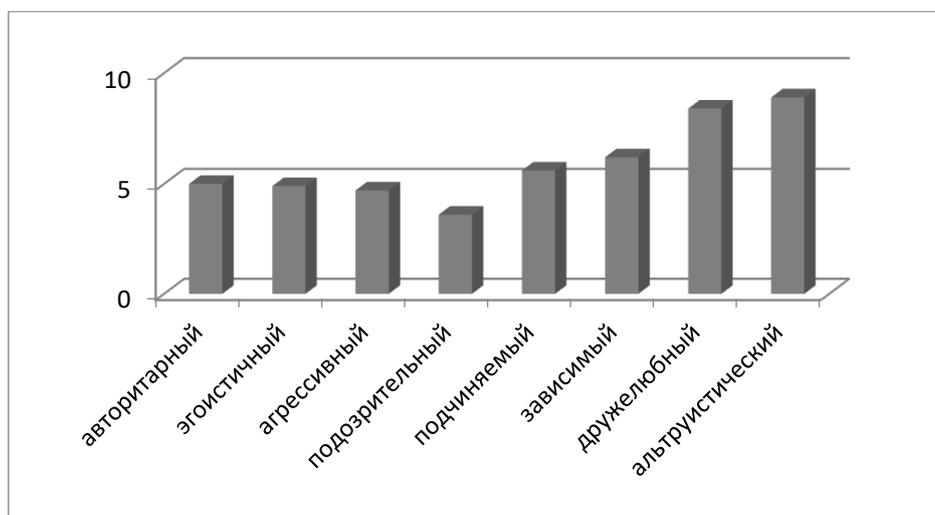


Рис. 1. Средние значения характеристик межличностных отношений согласно Т. Лири (Я-реальное) медицинского персонала

Из рисунка 1 видно, что в целом медперсонал имеет показатели межличностных отношений в пределах гармоничной нормы с небольшим отклонением в сторону повышенной ответственности по шкале «Альтруистический». В результате исследования представлений о себе (Я-реальное), было выявлено, что у медицинского персонала преобладает дружелюбный и альтруистический тип отношения к окружающим, что интересно именно эти качества личности являются одними из важнейших для представителей данной профессии.

Рассмотрим средние значения межличностных отношений согласно Т. Лири (Я-идеальное) медицинского персонала (рис. 2).

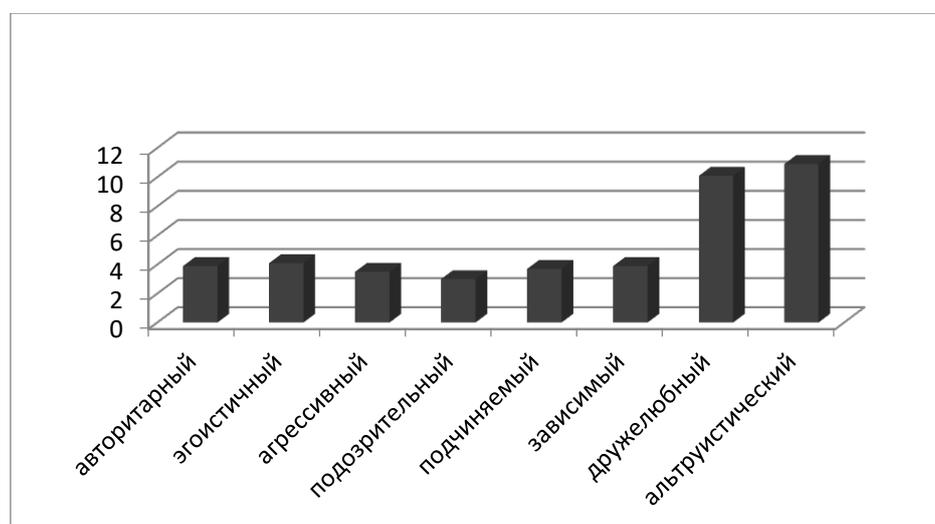


Рис. 2. Средние значения характеристик межличностных отношений согласно Т. Лири (Я-идеальное) медицинского персонала

Из рисунка 2 видно, что у медицинского персонала так же преобладает дружелюбный и альтруистический тип отношения к окружающим. Межличностные отношения по измерению Я-идеальное, по шкалам «Дружелюбный» и «Альтруистический» имеет значительные отклонения в сторону стремления быть хорошими для всех, быть в центре внимания, берут на себя излишнюю ответственность, то есть степень мотивации аффилиации и мотивации власти способствует дезадаптации в межличностных отношениях медицинского персонала.

Рассмотрим средние значения показателей алекситимии участников взаимодействия в интернате для детей с ОВЗ (табл. 1).

Таблица 1

Средние значения показателей алекситимии участников взаимодействия в интернате для детей с ОВЗ

	Средние значения алекситимии
Учащиеся с ОВЗ	67,25
Медицинские работники	64,8

Средние значения алекситимии и у подростков, и у медперсонала ниже порога (74), где можно сказать, что присутствует фактор алекситимии, хотя у подростков с ОВЗ данные показатели статистически достоверно выше ($p \leq 0,05$). Но, при этом все-таки, показатели включены в интервал от 64 до 72, который относится к группе риска. Высокие показатели алекситимии свидетельствуют о том, что у испытуемых сниженная способность или затрудненность в вербализации (выражении словами) эмоциональных состояний и чувств. Исследования показывают, что и медперсонал, и подростки с ОВЗ проявляют склонность к психосоматическим расстройствам, низкой осознанности собственной жизнедеятельности. Данный факт важен и потому, что психические процессы медперсонала мало осознаны, следовательно, их контакт с подростками с ОВЗ в психологическом плане может быть не просто малопродуктивен, но даже сам по себе носить травмирующий подростков характер. Подростки же с ОВЗ с высоким алекситимическим риском также склонны к деструктивным проявлениям в межличностных отношениях, что также может быть травматичным для медперсонала со склонностью к психосоматике [2, 4, 6].

Рассмотрим средние значения характеристик переживания ситуации взаимоотношений медперсонала и подростков с ОВЗ (рис. 3). На рисунке 3 отражены только те показатели, которые по критерию t-Стьюдента имеют статистически достоверные различия ($p \leq 0,05$).

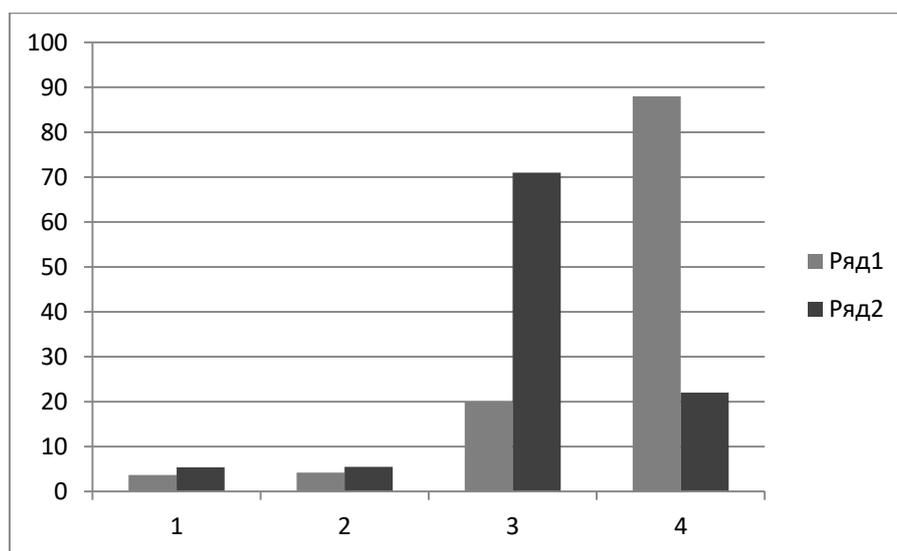


Рис. 3. Средние значения характеристик переживания ситуации взаимодействия медперсонала и детей с ОВЗ в школе-интернате

Условные обозначения: пары столбиков соответствуют показателям шкал опросника переживания ТЭК ситуации межличностного взаимодействия медперсонала и детей с ОВЗ в школе-интернате. 1 – телесные характеристики, 2 – эмоциональные характеристики, 3 – процентное соотношение телесной характеристики в переживании как целом, 4 – процентное соотношение эмоциональной характеристики в переживании как целом. В каждой паре столбиков 1 ряд – показатели медперсонала, 2 ряд – показатели детей с ОВЗ.

Из рисунка 3 видно, что телесные характеристики переживания и медперсонала, и детей с ОВЗ имеют положительную модальность. У детей она значительно выше по уровню и соответствует очень приятным телесным самоощущениям в ситуации общения с медперсоналом. Медперсонал имеет нейтральные, слегка окрашенные в позитивные тональности телесные самоощущения. Полученные факты свидетельствуют, что профессиональное взаимодействие медперсонала с детьми с ОВЗ носит конструктивный характер и способствует физическому и психическому благополучию пациентов.

Кроме того, из рисунка видно, что медперсонал и дети с ОВЗ испытывают положительные эмоции и чувства в ситуации межличностного взаимодействия, причем у детей с ОВЗ они также статистически достоверно выше и соответствуют очень приятным, вдохновляющим эмоциям. Эмоциональная оценка ситуации межличностного взаимодействия как медперсонала, так и детей с ОВЗ соответствует в высокой степени положительной, благоприятной для медперсонала и детей с ОВЗ. Необходимо отметить, что для медперсонала сложившиеся условия профессионального взаимодействия благоприятны психическому и физическому состоянию и способствуют их саморазвитию. Также и их паци-

енты в условиях профессионального общения повышают свое физическое и психическое благополучие.

Рисунок 3 показывает, что процентное соотношение телесной и эмоциональной составляющей переживания ситуации взаимодействия медперсонала и детей с ОВЗ показывает, что для детей с ОВЗ данная ситуация слабо отрефлексирована, переживание впечатления находится на начальном этапе, где преобладают телесные самоощущения.

Для медперсонала процесс переживания впечатления находится на завершающем этапе, поскольку преобладают эмоциональные характеристики и слабый процент телесных самоощущений, что отражает высокую осознанность процесса профессионального общения. Полученные научные факты подтверждаются наличием большого опыта и стажа работы медперсонала.

Выводы. Исследования показали, что для медперсонала профессиональный контакт с пациентами хорошо отрефлексированный, осознанный и отличающийся высоким профессионализмом, поскольку является благополучным и конструктивным для пациентов и самих представителей медперсонала.

Для медперсонала характерны гармоничная структура межличностных отношений, высокая осознанность и встроенность в картину мира, для детей с ОВЗ данный контакт имеет конструктивный развивающий эффект, способствует их физическому и психическому благополучию. Исследования показали высокую уровень профессиональной подготовки медперсонала.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
3. Тест межличностных отношений Лири [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/test-mezhlichnostnyh-otnosheniy-liri> (дата обращения на 21.12.2021).
4. Торонтская алекситимическая шкала, TAS-26 [Электронный ресурс]. – URL: <https://psytests.org/clinical/tas26-run.html> (дата обращения на 21.12.2021).
5. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.
6. Mayer G.D., Salovey H., Caruso D. Models of Emotional Intelligence in R.G. Sternberg: Handbook of Human intelligence / G.D. Mayer, H. Salovey, D. Caruso. – New York Cambridge. – Pp. 396–420.

Авторы: **Фахрутдинова Л.Р.**, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, liliarf@mail.ru.

Хаматвалеева Д.Г., ассистент кафедры педагогической психологии КФУ, gal.dinara@rambler.ru.

БЛАГОПОЛУЧИЕ, УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ И СУБЪЕКТИВНОЕ

СЧАСТЬЕ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ WELL-BEING, LIFE SATISFACTION AND SUBJECTIVE HAPPINESS OF RUSSIAN YOUTH: HARDINESS

Федоровский А.Е., Богомаз С.А.

Fedorovsky A.Ye., Bogomaz S.A.

Аннотация. В рамках данной статьи проводится исследования взаимодействий таких параметров как благополучие, удовлетворённость жизнью, субъективное счастье и жизнестойкость на выборке, состоящей из российской молодёжи. Согласно авторской гипотезе, степень выраженности состояний благополучия, удовлетворённости жизнью и счастья респондентов может регулироваться жизнестойкостью. Предполагается возможность диверсификации молодёжной группы на четыре специфических кластера, обладающих своими особенностями в сравнении друг с другом.

Ключевые слова: благополучие, удовлетворённость, счастье, жизнестойкость.

Abstract. The present article studies interactions of well-being, life satisfaction, subjective happiness and hardiness of Russian youth. According to hypothesis of the authors, intensity of states of well-being, life satisfaction and subjective happiness of respondents depend on hardiness. In addition, the possibility of diversification of youth for four special clusters in comparison with each other is expected.

Keywords: well-being, satisfaction, happiness, hardiness.

В настоящем исследовании проводится аналитика интеракций некоторых состояний (благополучие, удовлетворённость жизнью (УЖ), субъективное счастье) с жизнестойкостью. В целях исследования данных отношений была разработана и апробирована версия интернет-тестирования с рядом методик. Опрос осуществлялся на платформе One Click Survey. В ходе изучения ключевых параметров данной работы была предложена гипотеза, согласно которой такие состояния как благополучие, удовлетворённость жизнью и субъективное счастья находятся в прямой двухсторонней зависимости от такого параметра

как жизнестойкость. Также, предполагается, что в исследуемой группе респондентов существует четыре кластера, каждый из которых характеризуется своими, присущими исключительно данному кластеру, особенностями.

Опрос осуществлялся в декабре 2021 г., выборку исследования составили респонденты в количестве 132 человек (49 мужчин (37.1 %) и 83 женщины (62.9 %), дисперсия 0.235) в возрасте от 17 до 30 лет (20.81 ± 3.26). 68 респондентов имеют среднее образование (51.5 %), 13 – средне-специальное (9.8 %) и 51 – высшее (38.6 %) (дисперсия 0.892). 32 респондента на момент проведения опроса переболели новой коронавирусной инфекцией COVID-19 с подтверждением диагноза (24.2 %), 55 респондентов считают, что переболели (без подтверждения диагноза) (41.7 %) и 45 – не переболели (34.1 %) (дисперсия 0.578).

Методологическую основу исследования составили:

1. Опросник «Спектр психологического здоровья» (МНС-SF) [3, 8]. В него входит 14 утверждений с описанием переживаний, частоту которых за последний месяц респондентам необходимо оценить по 6-балльной шкале. Утверждения объединены в субшкалы: эмоциональное благополучие, социальное благополучие и психологическое благополучие. Также вычисляется общий знаменатель: индекс психологического здоровья.

2. Шкала удовлетворённости жизнью за авторством Э. Динера [5]. Русскоязычная версия шкалы, адаптированная Д.А. Леонтьевым, состоит из 5 пунктов, степень согласия с которыми оценивается респондентами по 5-балльной шкале, где 1 – полное несогласие, а 5 – полное согласие [3]. В рамках настоящего исследования использовалось только 4 пункта из 5: «в основном моя жизнь близка к идеалу», «обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны», «я полностью удовлетворён своей жизнью» и «если бы мне пришлось жить ещё раз, я бы оставил всё как есть». Данная шкала отражает общую меру внутренней гармонии и психологической удовлетворённости [1].

3. Шкала субъективного счастья за авторством Lyubomirsky и Lepper [6]. Русскоязычная версия данного опросника также была адаптирована Д.А. Леонтьевым [3]. В рамках настоящего исследования применяется опция шкалы с 3 утверждениями: «оценивая свою жизнь в настоящий момент, я считаю себя: не слишком счастливым – очень счастливым» (оценка по 5-балльной шкале), «по сравнению с большинством сверстников, я: менее счастлив – более счастлив» (оценка по 5-балльной шкале), «некоторые люди всегда счастливы. Они получают удовольствие от жизни, что бы ни происходило, беря от жизни всё. В какой степени это относится к Вам, к Вашей жизни в настоящее время? Совсем не похоже – в большей степени похоже» (оценка по 5-балльной шкале).

4. Тест жизнестойкости за авторством Maddi и Khoshaba [7]. Тест был адаптирован Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [2]. В исследовании использовалась модифицированная методика с 12 пунктами, оценка которых производилась респондентами по 4-балльной шкале [5]. Данная шкала (помимо индекса жизнестойкости) позволяет оценить субшкалы «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска».

В целях унификации полученных данных была проведена нормализация показателей шкал и субшкал посредством приведения полученных результатов к средним значениям.

Статистическая обработка данных проводилась при использовании пакета программ IBM SPSS Statistics v. 25. В ходе исследования применялись корреляционный анализ, факторный анализ и кластерный анализ.

В первую очередь, в целях доказательства наличия связей между вышеупомянутыми параметрами был проведён корреляционный анализ. В ходе теста проводилось исследование исключительно на субшкалах основных исследуемых переменных (психологическое здоровье: эмоциональное, социальное и психологическое благополучие; удовлетворенность жизнью; счастье; жизнестойкость: вовлеченность, контроль и риск). По итогам корреляционного анализа по методу Спирмена были обнаружены прямые сильные корреляционные связи между анализируемыми переменными ($p = 0.000$) (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционный анализ по Спирмену (N = 132)

Показатели	Эмоциональное благополучие	Социальное благополучие	Психологическое благополучие	УЖ	Субъективное счастье
Вовлечённость	.557	.484	.524	.558	.575
Контроль	.523	.420	.563	.470	.548
Риск	.562	.451	.563	.525	.527
Жизнестойкость	.587	.483	.599	.586	.608

Результаты корреляционного анализа подтверждаются факторным анализом (извлечение главных компонент, метод ротации Варимакс), согласно которому существует лишь один объединяющий фактор для исследуемых переменных (общий процент дисперсии для восьми исследуемых параметров равен

62.2 %), что, в свою очередь, говорит о высокой степени взаимозависимости всех исследуемых переменных. При этом, целесообразность проведения факторного анализа подтверждается тестом на меру адекватности выборки Кайзера-Майера-Олкина (КМО = 0.908) и критерием сферичности Бартлетта ($p = 0.000$).

Далее была проведена иерархическая кластеризация с показателями: индекс психологического здоровья (включая эмоциональное, социальное и психологическое благополучие), удовлетворённость жизнью, счастье и жизнестойкость. В результате была выявлена наиболее оптимальная модель с 4 кластерами с численностью: 1 кластер – 17 респондентов (12.9 %), 2 кластер – 53 респондента (40.2 %), 3 кластер – 45 респондентов (34.1 %) и 4 кластер – 17 респондентов (12.9 %). Средние значения, а также стандартная отклонения исследуемых параметров указаны в табл. 2.

Таблица 2

Иерархическая кластеризация по методу Уорда с 4 кластерами (N = 132)

Показатели	1 кластер	2 кластер	3 кластер	4 кластер
Эмоциональное благополучие	1.942 ± 0.627	2.912 ± 0.904	4.030 ± 0.793	5.510 ± 0.458
Социальное благополучие	1.929 ± 0.761	2.615 ± 0.769	3.716 ± 0.735	4.859 ± 0.647
Психологическое благополучие	2.588 ± 1.138	3.126 ± 0.777	4.293 ± 0.788	5.402 ± 0.623
Индекс психологического здоровья	2.215 ± 0.589	2.897 ± 0.604	4.030 ± 0.440	5.230 ± 0.445
Удовлетворённость жизнью	1.765 ± 0.721	2.651 ± 0.774	3.044 ± 0.638	3.956 ± 0.675
Субъективное счастье	1.216 ± 0.288	2.849 ± 0.727	3.216 ± 0.779	4.608 ± 0.580
Жизнестойкость	1.746 ± 0.380	2.220 ± 0.470	2.812 ± 0.521	3.645 ± 0.237

По результатам можно увидеть особенности, характерные для каждого из кластеров:

Кластер 1 отличается наименьшими значениями по всем показателям. В отличие от других кластеров, в первом показатель счастья ведёт себя по-другому относительно других показателей, его значения значительно ниже.

В наибольшей степени в этом кластере себя проявляет параметр психологического здоровья.

Кластер 2 демонстрирует наиболее равную степень проявления всех показателей, также значения этих показателей выше, чем в кластере 1. В рамках кластера параметром с наиболее высокими значениями является психологическое здоровье. Наименьшие значения наблюдаются у параметра жизнестойкости.

Кластер 3 имеет более высокие значения показателей относительно первых двух кластеров. Также в нём наблюдается наиболее «неровная» картина проявления параметров: параметром с самыми высокими значениями в кластере является психологическое здоровье, когда как удовлетворённость жизнью находится на относительно низком (в рамках кластера) уровне.

Кластер 4 обладает наибольшими значениями по всем параметрам. При этом, наблюдается наибольшие различия в развитости параметров в рамках кластера. Самые высокие значения наблюдаются у параметра эмоционального благополучия, когда как самые низкие – у параметра жизнестойкости.

В результате исследования был доказан основной тезис выдвинутой гипотезы: параметры состояний благополучия, удовлетворённости жизнью и субъективного счастья респондентов регулируются параметрами жизнестойкости. Также в результате кластерного анализа в группе молодёжи были выделены 4 кластера. Данные кластеры позволяют провести более детальное исследование подгрупп молодёжи, что в последствии может применяться при разработке коррекционных психолого-педагогических программ.

В условиях пандемии существует прямая необходимость удержания личностных ресурсов на приемлемом уровне, ввиду того, что данные состояния напрямую влияют на параметр жизнестойкости. Также отметить, что данный параметр может различаться в зависимости от группы молодёжи (переболевших COVID-19 с подтверждением, переболевших COVID-19 без подтверждения, не переболевших). Исходя из данной гипотезы, авторами предполагается дальнейшее исследование проблемы.

Литература

1. Атаманова И.В., Богомаз С.А., Федоровский А.Е. Безопасность и инновативность в контексте ценностных и деятельностных ориентаций молодёжи / И.В. Атаманова, С.А. Богомаз, А.Е. Федоровский // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен, 2020. – М.: Институт психологии РАН. – С. 1519–1526.

2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 117–142.

4. Bokhan T.G., Galazhinsky E.V., Leontiev D.A., Rasskazova E.I., et al. COVID-19 and subjective well-being: perceived impact, positive psychological resources and protective behaviour / T.G. Bokhan, E.V. Galazhinsky, D.A. Leontiev, E.I. Rasskazova, et al // Psychology. Journal of Higher School of Economics. – 2021. – Vol. 18 (2). – P. 259–275.

5. Diener E., Emmons R., Larsen R., Griffin S. The satisfaction with life scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – Vol. 49. – P. 71–75.

6. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation / S. Lyubomirsky, H.S. Lepper // Social Indicators Research. – 1999. – Vol. 46 (2). – P. 137–155.

7. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness / S. Maddi // National Wellness Institute. – 1987. – P. 101–115.

8. Żemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J., Osin E.N., Ciecuch J., Adams B.G., et al. Mental Health Continuum Short Form: The structure and application for cross-cultural studies / M. Żemojtel-Piotrowska, J. Piotrowski, E.N. Osin, J. Ciecuch, B.G. Adams, et al // Journal of Clinical Psychology. – 2018. – Vol. 74. – P. 1034-1052.

Авторы: **Федоровский Александр Евгеньевич**, г. Томск, Томский государственный университет, старший преподаватель кафедры, факультет иностранных языков, alexandr_fed@mail.ru.

Богомаз Сергей Александрович, г. Томск, Томский государственный университет, профессор, доктор психологических наук, факультет психологии, bogomazsa@mail.ru.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE, LIFE ORIENTATIONS AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH IN PANDEMIC CONDITIONS

Халимова А.А., Богомаз С.А.
Khalimova A.A., Bogomaz S.A.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние пандемии на такие психологические характеристики, как эмоциональный интеллект, смысложизненные ориентации и психологическое здоровье молодёжи в целом. Мы предполагаем, что существует вероятность диверсификации молодёжной группы на 3 специфические кластера, на которые пандемия оказывает влияние в разной степени.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, смысложизненные ориентации, осмысленность, пандемия, молодёжь.

Annotation. This article discusses the impact of the pandemic on such psychological characteristics as emotional intelligence, life orientations and psychological health of young people in general. We assume that there is a possibility of diversification of the youth group into 3 specific clusters, which are affected to varying degrees by the pandemic.

Keywords: emotional intelligence, meaningful life orientations, meaningfulness, pandemic, youth.

Наш исследовательский опыт показывает, что у вузовской российской молодежи одними из ведущих параметров являются эмоциональный интеллект и смысложизненные ориентации. Высокий уровень эмоционального интеллекта также является одним из важнейших факторов поддержания психологического здоровья молодёжи. Вместе с тем, наступление пандемии – само по себе стрессогенное событие, не способствующее сохранению психологического здоровья. Пандемия породила множество негативных психологических реакций, связанных с непосредственным страхом заражения, социальными опасениями (потеря работы, ухудшение материального положения). Правительственные решения и требования существенно ограничили свободу выбора и планирования людей [4]. В последних исследованиях, нам удалось выяснить, что с каждым годом уровень понимания и управления эмоциями снижается [3]. В данном ис-

следовании мы изучим степень взаимовлияния уровня эмоционального интеллекта (ЭМИн), смысложизненных ориентаций и психологического здоровья у молодёжи в условиях пандемии. Также предполагается наличие специфического расщепления молодёжи на группы, каждая из которых демонстрирует особую психологическую реакцию на ситуацию пандемии.

Материалы и методы. Применялся опросник ЭМИн [1], который был модифицирован в 2021 г. С.А. Богомазом (22 пункта, показатели межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ и индекс ЭМИн, альфа-Кронбах 0.860, 0.754 и 0.803, соответственно), опросник «Спектр психологического здоровья» (МНС-SF) [5], состоящий из 14 утверждений, объединённых в субшкалы: эмоциональное благополучие, социальное благополучие и психологическое благополучие, альфа-Кронбах 0.839, 0.754 и 0.839, соответственно. Из полученных результатов также вычисляется общий знаменатель: индекс психологического благополучия, альфа-Кронбах 0,907. А также тест смысложизненных ориентаций (СЖО, общий показатель ОЖ с альфа 0.821, соответственно) [2]. Обработка данных осуществлялась в программе Statistics 10.0. В исследовании приняли участие студенты разных университетов в возрасте от 17 до 30 лет ($n = 181$, среднее значение 20.9 ± 3.0). Из них 57.4 % девушки (105 человек) и 41.5 % юноши (76 человек). Методики на платформе Survio были заполнены в анонимной форме.

Результаты. Были рассчитаны значения описательной статистики (средние значения показателей и индексов в баллах, а также стандартное отклонение): эмоциональное благополучие 3.80 ± 1.27 , социальное благополучие 3.25 ± 1.11 , психологическое благополучие 3.89 ± 1.15 , индекс психологического здоровья 3.64 ± 1.03 , осмысленность жизни 4.31 ± 0.94 , межличностный ЭИ 2.95 ± 0.49 , внутриличностный ЭИ 2.66 ± 0.46 , а также индекс ЭМИн 2.78 ± 0.40 . Статистические показатели асимметрии и эксцесса по всем шкалам показывают близость к нормальному распределению.

В целях доказательства наличия связей между вышеупомянутыми параметрами был проведён корреляционный анализ, который показал прямые сильные корреляционные связи между анализируемыми переменными ($p = 0.000$). Для подтверждения корреляционного анализа был проведен факторный анализ, по результатам которого было выделено 2 фактора: в первый вошли такие показатели, как психологическое благополучие и ЭМИн, во второй – показатель осмысленности жизни.

Далее была проведена кластеризация методом К-средних с показателями: индекс эмоционального интеллекта, индекс психологического здоровья, процесс жизни, цели в жизни, результативность жизни, осмысленность жизни. В результате была выявлена наиболее оптимальная модель с 5 кластерами

с численностью: 1 кластер – 37 респондентов (12.9 %), 2 кластер – 27 респондента (40.2 %), 3 кластер – 41 респондентов (34.1 %), 4 кластер – 32 респондентов (12.9 %) и 4 кластер – 44 респондентов (34.1 %). Средние значения, а также стандартные отклонения параметров указаны в табл. 1.

На рисунке 1 видно, как показатели ЭМИн и психологического здоровья респондентов разделяются на 2 группы: 1 группа с высокими значениями ЭМИн, а 2 группа – с низкими. Также мы видим, что показатели процесс жизни, цели и результативность жизни расщепляются. Также кластерный анализ показал наличие еще одной специфической группы молодежи со своими особенностями. Кластер-2 характеризуется средними значениями ЭМИн и высокими значениями индекса психологического здоровья. Вместе с тем, у данной группы резко снижается осмысленность жизни, а показатели процесс жизни, цели в жизни и результативность жизни имеют экстремально низкие значения.

Таблица 1

Кластерный анализ эмоционального интеллекта,
психологического здоровья и осмысленности жизни (N = 181)

Показатели	К-1 M±δ	К-2 M±δ	К-3 M±δ	К-4 M±δ	К-5 M±δ
Индекс ЭМИн	2,48 ± 0,36	2,81 ± 0,32	2,90 ± 0,30	2,59 ± 0,37	3,04 ± 0,36
Индекс ПЗ	2,78 ± 0,72	4,07 ± 0,85	4,22 ± 0,67	2,60 ± 0,63	4,32 ± 0,71
Процесс жизни	3,52 ± 0,72	5,01 ± 0,86	4,59 ± 0,66	2,51 ± 0,77	6,00 ± 0,51
Цели в жизни	3,89 ± 0,88	3,61 ± 0,91	4,91 ± 0,90	2,61 ± 0,95	5,80 ± 0,76
Результативность жизни	4,01 ± 0,71	2,59 ± 0,60	4,45 ± 0,74	2,33 ± 0,90	5,60 ± 0,84
Осмысленность жиз- ни	3,94 ± 0,33	4,07 ± 0,49	4,62 ± 0,36	2,91 ± 0,43	5,49 ± 0,32
Приложение: Индекс ЭМИн – индекс эмоционального интеллекта, Индекс ПЗ – индекс психологического здоровья					

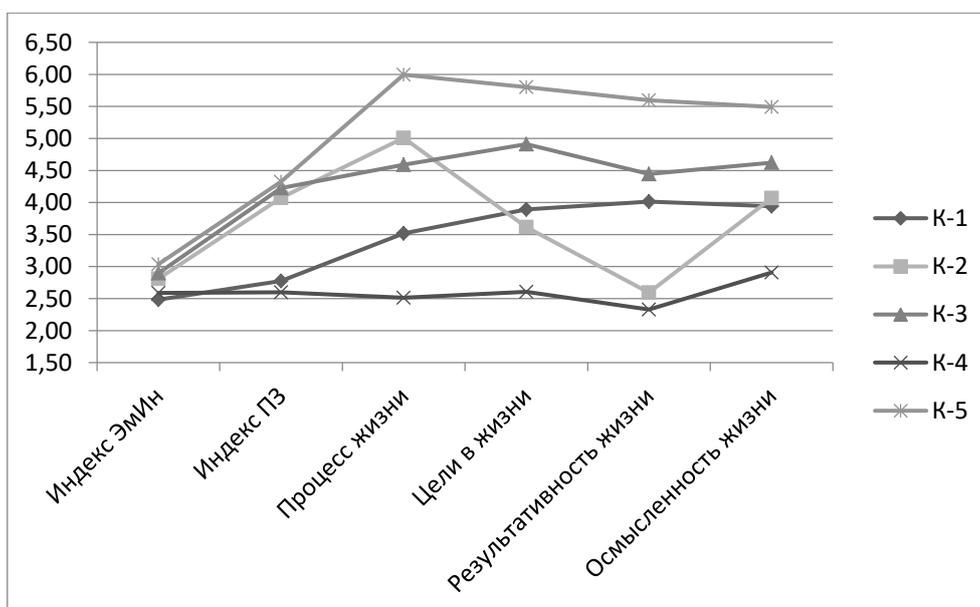


Рис. 1. Кластерный анализ эмоционального интеллекта, психологического здоровья и осмысленности жизни

В результате исследования была подтверждена гипотеза о наличии взаимосвязей между уровнем эмоционального интеллекта, смысложизненных ориентаций и психологического здоровья молодёжи в условиях пандемии. Тем не менее, неблагоприятные условия пандемии оказывают различное влияние на молодёжь. Исходя из данного факта, молодые люди были поделены на 3 группы:

На 1-ую группу пандемия не оказала значимого влияния. Показатели ЭМИн, психологического здоровья и осмысленности жизни имели высокие значения, что говорит о высокой психологической устойчивости к быстроменяющимся условиям окружающей действительности.

2 группа, напротив, показала низкие значения по данным трём параметрам, что говорит о высокой уязвимости молодёжи к неблагоприятной обстановке в мире.

В 3 группу вошли люди со средним уровнем ЭМИн, с высоким индексом психологического здоровья, но с низкой осмысленностью жизни. Данная группа представляет наибольший интерес для нас. В отличие от 2-ой группы, молодёжь из этой категории не была полностью «парализована» условиями наступившей пандемии. Тем не менее, их специфической особенностью является отсутствие целей на будущее. Молодёжь живет в настоящем и ставит цели, основываясь на ощущении «здесь и сейчас».

Итак, в результате кластерного анализа в группе молодёжи были выделены три кластера. Данные кластеры позволяют провести более детальное исследование подгрупп молодёжи, что впоследствии может применяться при разработке каких-либо коррекционных психолого-педагогических программ.

Литература

1. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин. – 2009. – С. 264–278.
2. Осин Е.Н., Кошелева Н.В. Тест смысложизненных ориентаций: новые данные о структуре и валидности / Е.Н. Осин, Н.В. Кошелева // Вопросы психологии. – 2020. – Т. 66. – № 6. – С. 150.
3. Халимова А.А., Богомаз А.А. Психологическое состояние молодежи: эмоциональный интеллект и смысложизненные ориентации в условиях пандемии psychological state of youth: emotional intelligence and sense / А.А. Халимова, А.А. Богомаз // ББК 88.28 П86. – 2021. – С. 544.
4. Bokhan T. et al. COVID-19 and Subjective Well-Being: Perceived Impact, Positive Psychological Resources and Protective Behavior / Т. Bokhan // Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ehkonomiki. – 2021. – P. 259–275.
5. Žemojtel-Piotrowska M. et al. The mental health continuum-short form: The structure and application for cross-cultural studies—A 38 nation study / М. Žemojtel-Piotrowska // Journal of Clinical Psychology. – 2018. – Vol. 74. – № 6. – P. 1034–1052.

Авторы: **Халимова Анастасия Александровна**, г. Томск, Томский государственный университет», студент 3 курса Nastya.Khalimova.01@mail.ru.

Богомаз Сергей Александрович, г. Томск, Томский государственный университет, профессор кафедры организационной психологии, доктор психологических наук, факультет психологии, bogomazsa@mail.ru.

ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ НА ОПЕРАЦИОНАЛЬНУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ПЕРВОГО И ЧЕТВЕРТОГО КУРСОВ

THE INFLUENCE OF EXPERIENCE ON THE OPERATIONAL COMPONENT OF SELF-REGULATION OF FIRST AND FOURTH YEAR PSYCHOLOGIST STUDENTS

Халфиева А.Р.

Khalfieva A.R.

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного анализа исследования влияния переживаний на способы и приемы саморегуляции студентов первого и четвертого курсов бакалавриата, обучающихся по направлению «Психология». Было выявлено, что на первом курсе количество взаимосвя-

зей между показателями самооценки переживаний и приемов саморегуляции больше, чем на четвертом (показатели операциональной составляющей саморегуляции сокращаются, но не изменяются). К четвертому курсу остаются взаимосвязи самооценки переживаний и следующих способов/приемов саморегуляции: анализ противоречий, принятие решений, коррекция, общая способность самоуправления, моделирование, оценка результатов, гибкость и общая способность саморегуляции.

Ключевые слова: переживание, приемы саморегуляции, психические состояния, саморегуляция, способы саморегуляции, студенты.

Abstract. The article presents the results of a comparative analysis of the study of the influence of experiences on the methods and techniques of self-regulation of first and fourth year undergraduate students learning “Psychology”. There is results that in the first year the number of relationships between indicators of self-assessment of experiences and self-regulation techniques more than in the fourth (indicators of the operational component of self-regulation decrease, but do not change). By the fourth year of studying, the interconnections of self-assessment of experiences and the following methods/techniques of self-regulation remain: analysis of contradictions, decision-making, correction, general ability of self-management, modeling, evaluation of results, flexibility and general ability of self-regulation.

Keywords: experience, self-regulation, methods of self-regulation, students, mental states, methods of self-regulation.

Проблема взаимовлияния психологии переживаний и саморегуляции психических состояний активно исследуется учеными Казанской психологической школы. Впервые изучение концепции самоуправления предложил Н.М. Пейсахов. Под самоуправлением он понимал целенаправленное самоизменение или управление человеком своими формами активности, а саморегуляцию в сравнении с самоуправлением рассматривал как «две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека» [2].

Далее тема саморегуляции была продолжена в работах А.О. Прохорова, который представил данную тему в контексте саморегуляции психических состояний. В его работах на основе обобщения результатов исследований взаимоотношений структур сознания и психических состояний предложена модель структурно-функциональной организации ментальной регуляции состояний [3]. В то же время в трудах А.О. Прохорова выделяется переживание как стержневая характеристика психического состояния, одна из основных ее составляющих. На основе вышеизложенных и других теорий Л.Р. Фахрутдинова выделяет категорию переживаний, в которой рассматриваемое понятие представляется

как бытийный аспект субъективной реальности человека, его субстанциональность, психическую «овещественность», «материю» субъективности человека мира [7].

В связи с изученностью данной тематики можно сказать, что проблема взаимовлияния переживаний и операциональной составляющей саморегуляции психических состояний актуальна на сегодняшний день особенно для студентов первых и четвертых курсов, так как в связи с большими трансформациями в сфере образования им приходится сталкиваться не только с переживаниями и способами/приемами саморегуляции во время образовательного процесса, но и с глобальными вызовами мира в период неопределенности и изменений. Поэтому целью данного исследования является изучение влияния переживаний на приемы и способы саморегуляции состояний студентов.

Выборка исследования составила 115 студентов, обучающихся по направлению «Психология». Это 52 студента первого курса и 63 студента четвертого курса (бакалавриат).

Для исследования влияния переживания на операциональную составляющую саморегуляции (приемы и способы саморегуляции) студентов-психологов первого и четвертого курсов были использованы следующие методы диагностики: «Самооценка переживаний» А.О. Прохорова [5], «Типология саморегуляции психических состояний» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова [4], методика «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова [2], Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой [1]. Всего 25 показателей. Все показатели представлены в табл. 1.

Таблица 1

1	Общий балл самооценка переживаний	«Самооценка переживаний» (А.О. Прохоров)
2	Пассивный отдых	«Типология саморегуляции психических состояний» А.О.Прохорова, А.Н.Назарова
3	Актуализация позитивных образов и воспоминаний	
4	Самовнушение/самоприказы	
5	Активная разрядка	
6	Размышление-рассуждение	
7	Отключение-переключение	
8	Общение	
9	Пассивная разрядка	

10	Анализ противоречий	Методика «Способность самоуправления» Н.М.Пейсахова
11	Прогнозирование	
12	Целеполагание	
13	Планирование	
14	Критерий оценки качества	
15	Принятие решения	
16	Самоконтроль	
17	Коррекция	
18	Общая способность самоуправления	
19	Шкала планирования	Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И.Моросановой
20	Шкала моделирования	
21	Шкала программирования	
22	Шкала оценки результатов	
23	Шкала гибкости	
24	Шкала самостоятельности	
25	Шкала общего уровня саморегуляции	

Для выявления взаимосвязи между показателями данных методик был применен корреляционный анализ по Спирмену. В таблице 2 наглядно представлена разница в количестве значимых корреляционных взаимосвязей между показателями самооценки переживаний и показателями приемов, способов саморегуляции. На первом курсе 16, а к четвертому в 2 раза меньше, при этом все взаимосвязи положительные. Это означает, что, чем выше показатель общей самооценки переживаний, тем больше приемов и способов саморегуляции использует студент первого курса, обучающийся на психолога. К четвертому курсу количество значимых взаимосвязей между представленными показателями сокращается вдвое. При этом следует отметить, что приемы и способы саморегуляции к четвертому курсу не меняются.

Таблица 2

Значения коэффициентов корреляции показателей самооценки переживаний и приемов/способов саморегуляции у студентов-психологов первого и четвертого курсов

№	Показатели приемов/способов саморегуляции	1 курс	4 курс
4	Самовнушение/самоприказы	0,326*	0,063
5	Активная разрядка	0,395**	0,172
6	Размышление-рассуждение	0,401**	0,142
10	Анализ противоречий	0,473**	0,272*
11	Прогнозирование	0,316*	0,188
12	Целеполагание	0,348*	0,233
14	Критерий оценки качества	0,353*	0,116
15	Принятие решения	0,458**	0,400**
16	Самоконтроль	0,303*	0,015
17	Коррекция	0,303*	0,251*
18	Общая способность самоуправления	0,557**	0,293*
20	Шкала моделирования	0,293*	0,481**
21	Шкала программирования	0,659**	0,245
22	Шкала оценки результатов	0,310*	0,271*
23	Шкала гибкости	0,558**	0,443**
25	Шкала общего уровня саморегуляции	0,568**	0,420**

Примечание: В таблицу внесены значения показателей, критические значения коэффициентов корреляции которых находятся на уровнях значимости $p \leq 0,05$ (); $p \leq 0,01$ (**)*

Как наглядно представлено в таблице 2, у студентов первого курса выявлены корреляционные взаимосвязи между показателями самооценки переживания (Показатель № 1, далее 1) и самовнушение/самоприказы (4) или по-другому, активная разрядка (5) и размышления/рассуждения (6) на уровне $p \leq 0,001$. В то время как у студентов четвертого курса взаимосвязи с показателями методики «Типология саморегуляции» не были выявлены. Возможно, переживание учебной деятельности на первом курсе, которая для студентов ещё новая и они только знакомятся с учебным процессом, переживая новую обстановку, новый режим обучения, новый коллектив заставляет студентов активно применять или обучаться применять методы саморегуляции, требующие волевых усилий и активных действий. Далее, уже на заключительном этапе обуче-

ния, учебная деятельность уже не является стрессом и не вызывает переживаний, либо отходит на второй план, поэтому количество способов саморегуляции уменьшается за ненадобностью.

Больше всего взаимосвязей показателя самооценка переживаний (1) было выявлено у студентов первого курса с показателями методики «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова. Наиболее сильные из них на уровне $p \leq 0,001$ с показателями «анализ противоречий» (10), «принятие решений» (15) и «общая способность к самоуправлению» (18). На четвертом курсе взаимосвязи с данными показателями сохраняются, но уже на уровне значимости $p \leq 0,05$. Значимая корреляция (на уровне $p \leq 0,001$) сохраняется между показателями «самооценки переживания» (1) и «принятие решения» (15). Возможно, это связано с тем, что как на первом, так и на четвертом курсе переживание влияет на активность студентов, когда есть необходимость перейти от плана к действиям, а возможности в реальность, приказать себе приступить к делу.

Такие показатели, как «прогнозирование» (11), «целеполагание» (12), «критерий оценки качества» (14), «самоконтроль» (16) и «коррекция» (17) у студентов-психологов первого курса, взаимосвязь с которыми на уровне $p \leq 0,05$, не проявляются на четвертом курсе. Вероятнее всего, они уже никак не влияют на переживания студентов на четвертом курсе, т. к. большинство выпускников больше сосредоточены на завершение учебного заведения и мало кто из них имеет представление об их дальнейшем развитии профессиональной деятельности. Однако одна взаимосвязь на уровне $p \leq 0,05$ сохраняется как у студентов-психологов первого, так и четвертого курсов. Это взаимосвязь между показателями «самооценка переживаний» (1) и «коррекция» (17). Из этого можно сделать вывод, что выше самооценка переживания студента-психолога, тем больше проявления изменения реальных действий, общения и поведения, а также системы самоуправления. Это корреляционная взаимосвязь прослеживается как на первом, так и четвертом курсах студентов-психологов.

Анализ взаимосвязей показателей самооценка переживаний (1) и показателей методики «Стиль саморегуляции поведения» автора В.И. Моросановой показал, что существуют корреляция на уровне $p \leq 0,001$ с такими показателями как «шкала гибкости» (23) и «шкала общего уровня саморегуляции» (25) как у студентов-психологов, обучающихся на первом курсе, так и у четверокурсников. Взаимосвязи самооценки переживаний (1) и «моделирования» (20) становится более проявленными на четвертом курсе (0,481**), чем на первом (0,293*). Это можно объяснить тем, что к концу обучения на бакалавриате студентам-психологам переживание помогает выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что про-

является в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. При этом взаимосвязь самооценки переживаний со шкалой «программирование» (21) становится незначимой на четвертом курсе. Соответственно, можно говорить о том, что чем выше студенты оценивают свое переживание на первом курсе, тем выше у них потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей.

Таким образом, проанализировав влияние показателя «самооценка переживаний» (1) на показатели типов саморегуляции, способностей к самоуправлению, стиля саморегуляции поведения студентов первого и четвертого курсов, обучающихся по направлению «Психология», можно сделать вывод, что, в целом, взаимосвязи схожие, однако, к четвертому курсу влияние переживаний на способы и приемы саморегуляции становится меньше в два раза. Стоит отметить тот факт, что все значимые корреляционные взаимосвязи положительные. То есть чем выше переживание студента на первом или четвертом курсе, тем выше у него проявленность способов и приемов саморегуляции. Возможно, это связано с тем, что на студентов влияет специфика обучения по направлению «Психология», вследствие чего, студенты научаются лучше справляться со своими переживаниями. Поэтому переживания в меньшей степени влияют на способность и стиль саморегуляции к четвертому курсу студентов-психологов.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект №19-29-07072*

Литература

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

2. Пейсахов Н.М., Шевцов М.Н. Практическая психология / Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1991. – 120 с.

3. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – Т. 41. – № 1. – 2020. – С. 5–18.

4. Прохоров А.О., Назаров А.Н. Методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний (предварительный вариант) / А.О. Прохоров, А.Н. Назаров // Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – Вып. 13. – С. 274–279.

5. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А.О. Прохоров; сост. А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

6. Фахрутдинова Л.Р. Теория переживания субъекта / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015. – 116 с.

Автор – **Халфиева Алиса Рамилевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, старший преподаватель кафедры общей психологии, khalfieva@inbox.ru.

СУВЕРЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ

THE SOVEREIGNTY OF THE PSYCHOLOGICAL SPACE OF THE PERSONALITY OF STUDENTS LIVING IN THE DORMITORY

Хлыбова Д.В., Закирова Г.М.

Khlybova D.V., Zakirova G.M.

Аннотация. В статье рассматривается понятие суверенности психологического пространства личности (ППЛ). Показано, что в зависимости от выраженности отдельных параметров суверенности (суверенности физического тела, территории, вещей, привычек, социальных связей, ценностей) респонденты по-разному ощущают свою безопасность. Анализируются результаты исследования суверенности психологического пространства студентов, проживающих в общежитии.

Ключевые слова: психологическое пространство личности, суверенность психологического пространства, депривация, студенты, проживающие в общежитии.

Annotation. The article discusses the concept of the sovereignty of the psychological space of the individual (PPL). It is shown that depending on the severity of individual parameters of the sovereignty of the (the sovereignty of the physical body, territory, things, habits, social ties, values) respondents feel their security differently. The results of the study of the sovereignty of the psychological space of students living in a dormitory are analyzed.

Keywords: psychological space of personality, sovereignty of psychological space, deprivation, students living in a dormitory.

За рубежом в научный обиход психологии личности давно введены такие термины, как «жизненный мир», «психологическое время и пространство» (К. Левин), «переходный объект» (психоанализ), «личное пространство» (Р. Соммер), «контакт и границы» (Ф. Перлз). В отечественной психологии, описывая субъективное бытие человека, также говорят о жизненном мире (Ф.Е. Василюк), топологии субъекта (А.Ш. Тхостов), внешнем и внутреннем Я (А.Б. Орлов), факторе места и обособлении личности (В.С. Мухина). Такие понятия, как «границы», «барьеры», «дистанция», «выше – ниже», «ближе – дальше», «границы», находят широкое применение в практической психологии» [5].

Психологическое пространство включает комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет (территорию, личные предметы, социальные привязанности, установки). Эти явления становятся значимыми в контексте психологической ситуации, приобретая для субъекта личностный смысл, и начинают охраняться всеми доступными ему физическими и психологическими средствами. Ключевое место в феноменологии психологического пространства занимает состояние его границ – физических и психологических маркеров, отделяющих область личного контроля и приватности одного человека от таковой области другого.

С.К. Нартовой-Бочавер предложена универсальная психометрическая характеристика психологического пространства личности – его суверенность: «Пространство с целостными границами, дающее возможность его обладателю поддерживать свою личностную автономию, определяется как суверенное, а пространство с нарушенными границами как депривированное, при этом депривируется потребность в приватности, т. е. возможности управлять взаимодействием с миром» [3]. Психологическое пространство развивается в онтогенезе посредством появления новых измерений, переноса своих границ в рамках уже существующих измерений (расширение области суверенности), наполнения их разным содержанием в соответствии с опытом и задачами взросления.

Социальные связи начинают формироваться в дошкольном возрасте, вкусы и ценности – тогда же, но становятся регулятором поведения в подростковом возрасте. Возраст 16–17 лет, часто называемый как старший подростковый возраст (старший школьный, юношеский), характеризуется завершением процессов формирования психологической суверенности [4].

Проживание студентов в общежитии являет собой смену привычных условий существования, новые требования к личности: проявление адаптационных навыков, приспособление к новым обстоятельствам. Исследование личностных проявлений в зависимости от среды общежития актуально ввиду распространенности данного способа проживания студентов.

У студентов, проживающих в общежитии, есть определенные проблемы в осознании и принятия психологического пространства. Это связано с тем, что у студентов, во-первых, идет период адаптации к новым условиям, во-вторых, актуальна проблема психологической безопасности, нарушение физического и психологического пространства, повышенная тревожность. В ранних работах С.К. Нартовой-Бочавер доказано, что целостность личностных границ представляет собой одно из условий душевного здоровья и комфорта человека [1].

На основе методики «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер нами был онлайн-опрос студентов, проживающих в общежитии университета (всего 42 студента). Результаты исследования представлены на рис. 1.

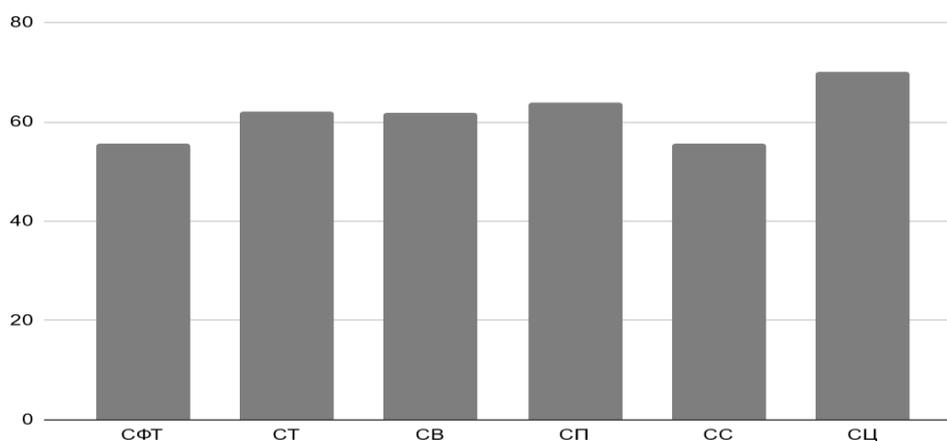


Рис. 1. Результаты исследования ощущения психологического пространства студентов, проживающих в общежитии

На графике видно, что у 70 % респондентов преобладает показатель СЦ-суверенность ценностей. Это значит, что опрошенным студентам наиболее важно уважение к личной собственности, а также необходимость в свободе вкусов и мировоззрения. На второй позиции показатели СП-суверенность привычек (63,8 %), СТ-суверенность территории (62,1 %) и СВ-суверенность вещей (61,8 %). Суверенность территории определяется переживанием безопасности физического пространства, в котором находится человек (личной части или собственной комнаты, игровой модели жилья). Депривированность проявляется в отсутствии территориальных границ. Скорее всего, студентам, у которых ярко выражен этот показатель, когда они были детьми, приходилось слышать такие слова: «Здесь не играй, мешаешь!». У детей возникает закономерный вопрос: «Где же мне быть, жить, где мое место, в котором мне было бы безопасно?». Эти тревожные мысли могут приводить к отказу от игр, от прояв-

лений активности. Тем самым, ребенок становится безразличным, пассивным, безучастным, и такое же поведение он транслирует в будущем. Студент стремится в создании условий для себя, определяет границы территории. Не менее важно отстаивание права иметь личные вещи. Студенты опасаются, что кто-нибудь из соседей воспользуется их вещами.

Несколько ниже стоят позиции СФТ-суверенность физического тела (55,7 %-средний уровень) и СС-суверенность социальных связей (55,7 %-средний уровень). Депривированность показателя СФТ показывает переживание дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпращивании физиологических потребностей. Когда бестактно воздействуют на него (берут за руку, обнимают и пр.), студент может выразить свое недовольство, что может перерасти в конфликт.

Суверенность социальных связей проявляется в запрете родителей их ребенку общаться с «недостойными» друзьями. Такие действия родителей могут привести к отношениям скрытности, отчужденности, неприятия внутри семьи. Будучи студентом, он может либо закрыться от общества, общения с такими же студентами, проживающими в общежитии или, наоборот, «назло» родителям начать общаться с друзьями, которые кажутся его родителям «недостойными»

Суверенность психологического пространства по-разному проявляется у студентов в зависимости от места проживания, от условий, в которых они выросли. Если ребенок вырос в семье, в которой много детей, скорее всего он будет адекватно, конструктивно решать конфликты, возникающие в общежитии, грамотно определять границы как суверенности мира вещей, так и суверенности территории. Он будет ориентирован на помощь проживающим с ним другим студентам, скорее всего, он по привычке, будет заботиться о них, как о своих братьях и сестрах, воспринимая пространство общежития как дом, в котором он вырос, а проживающих, в общежитии, как одну большую, сплоченную, дружную семью. Хотя могут быть и случаи, что такой студент будет «путать» свои вещи и личные вещи других студентов, считая нормой воспользоваться личной вещью другого студента, т. к. в его семье как раз это норма и все вещи общие.

Личность студента, проживающего в общежитии, ориентирована на удовлетворение базовых ресурсов: безопасности, комфорта, неприкосновенности личных вещей, доступности средств поддержания жизнедеятельности. Среда общежития ограничивает ощущение свободы и подавляет деятельность студентов.

Исследование психологического пространства позволяет открыть новые возможности изучения и корреляции социально безразличного или асоциально-

го поведения человека в аспекте его обусловленности депривацией психологического пространства в детстве.

Литература

1. Казакова Т.В., Басалаева Т.В., Левшунова Ж.А. Взаимосвязь показателей личностной суверенности и психологического благополучия студентов / Т.В. Казакова, Т.В. Басалаева, Ж.А. Левшунова // Вестник Красноярского пед.ун-та им. В.П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 121–127.

2. Мартиросян К.В. Суверенность личного пространства как предмет теоретического и эмпирического психологического исследования / К.В. Мартиросян // Вестник евразийской науки. – 2013. – № 1. – С. 21–26.

3. Нартова-Бочавер С.К. Психология суверенности: десять лет спустя / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Смысл, 2017. – 200 с.

4. Сафонова М.В., Тихонова Д.А. Сравнительный анализ профилей суверенности подростков с различными уровнями психологической суверенности / М.В. Сафонова, Д.А. Тихонова // Вестник Красноярского пед. ун-та им. В.П. Астафьева. – 2017. – № 3 (41). – С. 114–125.

5. Шаповаленко А.А. Психологическая суверенность личности в интернет-среде (на примере студентов-участников социальной сети ВКонтакте): автореф. дис / А.А. Шаповаленко. – М., 2016. – 24 с.

Авторы: **Хлыбова Дарья Васильевна**, г. Воткинск, филиал ФБГОУ ВО «Удмуртский государственный университет», студент 2-го курса, sabirowa.dasch@yandex.ru.

Закирова Гульнара Миняхановна, г. Воткинск, филиал ФБГОУ ВО «Удмуртский государственный университет», ст. преподаватель, zakirovagm@yandex.ru.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ РАССТРОЙСТВА АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (II): ПОДХОДЫ К ЕГО КОРРЕКЦИИ

NEUROPSYCHOLOGY OF AUTISM SPECTRUM DISORDER (II): APPROACHES TO ITS CORRECTION

Хосе Алонсо Агилар-Валера
Jose Alonso Aguilar-Valera

Аннотация. В настоящее время существует несколько подходов к нейропсихологической коррекции расстройства аутистического спектра (РАС). Пер-

вая группа – это поведенческие техники, необходимые для контроля и решения поведенческих проблем у детей с подобными расстройствами. Вторая группа – когнитивные техники, ориентированные на стимуляцию высших психических функций (рабочей памяти, речи, мышления), в зависимости от клинических особенностей пациента. Третья группа – интегративные техники, которые представляют собой совокупность поведенческих и когнитивных техник, адаптированных к реальным потребностям каждого ребёнка, независимо от факторов окружающей его среды. В данной работе будут рассмотрены некоторые из этих современных подходов, используемых специалистами разных стран для нейропсихологической коррекции РАС.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, коррекция, поведенческие техники, когнитивные техники, интегральные подходы.

Abstract. Now, exist some approaches, are commonly employed by different specialists during the neuropsychological interventions of autistic spectrum disorder (ASD). For example, the first group of these, the behavioral techniques, which are necessary for controlling and resolving the behavioral problems in children with this and other relative disorders. The second group of these, the cognitive techniques, which are oriented to stimulate the functioning of high psychological processes (i.e., working memory, language, thinking), depending on the clinical characteristics of the case. And finally, the third group of these, the integrated techniques, which are the result of the combination and joint employ of procedures, both behavioral and cognitive, adapting these to the real needs of each child, independently on the existence and presence of other contextual factors. This article will show some of these modern approaches (and techniques), which are commonly used by specialists from different countries during the intervention in children with ASD.

Keywords: autistic spectrum disorder, intervention, behavioral techniques, cognitive techniques, integral approaches.

Введение

Расстройство аутистического спектра (РАС) – это одно из самых обычных и изученных расстройств нервно-психического развития, которое проявляется у детей, начиная с ранних этапов жизни [1]. Его оценка, диагностика и коррекция являются результатом подробного анализа информации, собранной специалистами в клинической нейропсихологии, благодаря использованию как психометрических тестов, так и психотерапевтических методик.

В настоящее время, для работы с детьми, имеющими РАС, существуют разные техники, которые являются предметом постоянного изучения и совершенствования подходов к коррекции. С одной стороны, есть *поведенческие* модели, необходимые для функционального анализа поведенческих проблем у детей

с этим диагнозом. С другой стороны, есть *когнитивные* модели, используемые для оценки состояния, динамики и прогресса (и/или регресса) когнитивных процессов (таких как речь, исполнительные функции) во время развития, например, теория разума (*Theory of Mind* [ТоМ]), и др., необходимые для успешной адаптации к среде, в соответствии с индивидуальными особенностями [5].

Важность клинического исследования у детей с РАС

Это расстройство развития характеризуется наличием различных клинических проблем, таких как трудности на уровне коммуникации и социализации, отсутствие эмоциональной взаимности, ограниченные интересы и другие нейропсихологические расстройства (напр., интеллектуальная недостаточность, дефицит внимания, расстройство социальной коммуникации) [1]. Таким образом, для каждого пациента должен быть составлен индивидуальный клинический профиль с описанием конкретных нарушений психических функций, проявляющихся у данного субъекта.

Выбор метода коррекции расстройства также будет зависеть от наличия различных факторов, таких как клинические характеристики проблемы (включая идентификацию других расстройств и/или нейропсихологических синдромов), подхода, знания и опыта специалистов, эффективности техник, правильного употребления нейро-психо-педагогических материалов и ресурсов, и т. д.

Современные подходы к нейропсихологической коррекции РАС

Все нейропсихологические техники, используемые специалистами, работающими с детьми с РАС, подразделяют на поведенческие, когнитивные и интегральные. Поведенческие техники ориентированы на контроль и снижение поведенческих проблем, таких как крики, плач, моторная тревога, эхолалия, и т. д. Поведенческая модель Ловааса и терапия АБА (*Applied behavioral analysis* [АВА]) – это некоторые из современных поведенческих тенденций, используемых специалистами во многих странах. Благодаря эффективности этого подхода, можно использовать различные стратегии, с целью контроля и манипулирования поведенческими проблемами, независимо от наличия других окружающих факторов [3, 6].

Когнитивные техники ориентированы на коррекцию проблем на уровне когнитивных функций. Для этого специалисты используют символичные стратегии, с помощью картинок, игрушек, и других психо-педагогических материалов, например, (с помощью коммуникационной системы обмена изображениями или *Picture Exchange Communication System* [PECS]) [4]. Таким путем можно стимулировать функционирование высших психических процессов, особенно речи, исполнительных функций, социального познания, и т. д. Также, можно воздействовать на другие сложные когнитивные функции, связанные с обуче-

нием, таких как чтение и письменность, особенно в случаях, которые относятся к группе аутизма высшего функционирования (напр., синдром Аспергера).

Интегральные подходы являются результатом совокупности педагогических, поведенческих, и когнитивных техник, адаптированных к клиническим характеристикам и потребностям каждого пациента с выявленным РАС. В настоящее время, модели Денверская и SCERTS – это две из самых популярных групп техник, используемых специалистами, работающими с детьми, имеющими РАС, особенно на ранних этапах развития [2, 7].

Выводы

Выбор подхода к коррекции нейропсихологических проблем у детей с РАС зависит от клинических характеристик и особенностей пациента. В связи с этим, результаты нейропсихологической оценки играют важную роль в выборе техники коррекции нарушений, в соответствии с типом методического подхода к коррекции РАС. Во-первых, для использования поведенческих техник необходимо сделать подробный анализ поведенческих проблем, которые проявляются у пациента, то есть, функциональный анализ. С другой стороны, использование когнитивных стратегий будет зависеть от результатов нейропсихологической оценки интеллекта, речи, исполнительных функций, и других психических процессов, которые играют важную роль во время ранних этапов развития человека. Наконец, применение интегральных подходов требует совокупности поведенческих, когнитивных и других стратегий, с целью улучшения эффективности коррекции у случаев с этим расстройством, в независимости от социальных и других факторов окружающей среды.

Литература

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. W. D.C.: American Psychiatric Publishing, 2013.

2. Blanc R., Latinus M., Guidotti M., Adrien J-L., Roux S., Dansart P., Barthélémy C., Rambault A., Bonnet-Brilhault F., Malvy J. Early intervention in severe autism: Positive outcome using exchange and development therapy / R. Blanc, M. Latinus, M. Guidotti, J-L. Adrien, S. Roux, P. Dansart, C. Barthélémy, A. Rambault, F. Bonnet-Brilhault, J. Malvy // *Frontiers in Pediatrics*. – 2021. – P. 1–11.

3. Bruinsma Y., Minjarez M., Schreibman L., Stahmer A. Naturalistic developmental behavioral interventions for autism spectrum disorder. B.: Brookes Publishing, 2019.

4. Charlop-Christy M., Carpenter M., Le L., LeBlanc L., Kellet K. Using the picture exchange communication system (PECS) with children with autism: Assessment of pecs acquisition, speech, social-communicative behavior, and problem be-

havior / M. Charlop-Christy, M. Carpenter, L. Le, L. LeBlanc, K. Kellet // Journal of Applied Behavior Analysis. – 2002. – P. 213–231.

5. Chojnicka I., Wawer A. Social language in autism spectrum disorder: A computational analysis of sentiment and linguistic abstraction. / I. Chojnicka, A. Wawer // PLoSONE. – 2020. – P. 1–16.

6. DeSouza A., Akers J., Fisher W. Empirical application of Skinner's verbal behavior to interventions for children with autism: A review. / A. DeSouza, J. Akers, W. Fisher // The Analysis of Verbal Behavior. – 2017. – P. 1–31.

7. Fuller E., Oliver K., Vejnaska S., Rogers S. The effects of the Early Start Denver Model for children with autism spectrum disorder: A meta-analysis / E. Fuller, K. Oliver, S. Vejnaska, S. Rogers // Brain sciences. – 2020. – P. 1–17.

Автор – **Хосе Алонсо Агилар-Валера**, г. Казань, КФУ, аспирант 2-го курса, aguilarvalera.logopediaunmsm@gmail.com.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ К МУЗЫКЕ

RELATIONSHIP OF MENTAL STATES WITH EMOTIONAL SENSITIVITY TO MUSIC

Чапаев А.Р.

Chapaev A.R.

Аннотация. В исследовании предпринята попытка связать эмоциональную чувствительность к музыке с психоэмоциональным состоянием. В исследовании приняли участие студенты ($n = 24$) в возрасте 18–19 лет. Результаты показали, что у студентов с доминированием эмоционально-образного мышления ярче выражены образный и когнитивный компоненты эмоциональной чувствительности по сравнению со студентами с равным проявлением эмоционально-образного и абстрактно-логического мышления. Аналогичная тенденция наблюдается и у студентов с доминированием абстрактно-логического мышления. Корреляция между психоэмоциональным состоянием и эмоциональной чувствительностью к музыке показало ее отсутствие, что может быть связано с недостаточным развитием эмоциональной отзывчивости на музыку.

Ключевые слова: студенты, психоэмоциональное состояние, эмоциональная чувствительность, музыка, мышление.

Abstract. The study attempts to link emotional sensitivity to music with the psycho-emotional state. The study involved students ($n = 24$) aged 18–19 years. The

results showed that students with the dominance of emotional-figurative thinking have more pronounced figurative and cognitive components of emotional sensitivity compared to students with an equal manifestation of emotional-figurative and abstract-logical thinking. A similar trend is observed among students with the dominance of abstract-logical thinking. The correlation between the psycho-emotional state and emotional sensitivity to music showed its absence, which may be due to the insufficient development of emotional responsiveness to music.

Keywords: students, psycho-emotional state, emotional sensitivity, music, thinking.

Музыка в жизни студентов играет важную функцию. Легче, наверное, перечислить, что не связывает их с музыкой, чем то, что связывает. Исследованию взаимосвязи музыки и психическим состояниям, а также деятельности обучающихся посвящено немалое количество публикаций [1, 3–7]. Причем это касалось в основном музыкальной деятельности. В то же время музыка не проходит мимо и немусыкантов, которые в той или иной мере, каждый по-своему, использует музыку в своей жизнедеятельности. Не остались в стороне и студенты. Нам было интересно выяснить как взаимосвязаны психические состояния с эмоциональной чувствительностью к музыке. Мы предположили, что чем выше уровень эмоциональной чувствительности, тем выше уровень психоэмоционального состояния. В связи с этим было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 18–19 лет, численностью 24 человека. В качестве музыкального произведения мы выбрали «Вокализ» Рахманинова в исполнении вокального ансамбля. При восприятии музыки фиксировали активность психоэмоционального состояния, а также функциональной асимметрии полушарий головного мозга. Использовались: методика диагностики психоэмоциональных состояний методом регистрации активации полушарий головного мозга, 2) методика диагностики активации и функциональной асимметрии полушарий головного мозга [8]. В качестве прибора использовался многофункциональный психодиагностический комплекс «Активациометр АЦ-9» [8].

Музыкальное произведение длится 3 минуты. В среднем количество замеров у всех испытуемых равно 18. Подсчитывалось, сколько раз за все прослушивание каждый испытуемый был левополушарным (с доминированием абстрактно-логического мышления) (ЛП), правополушарным (с доминированием эмоционально-образного мышления) (ПП), с межполушарной симметрией (когда активность левого и правого полушарий «работали» одинаково) (МС). И, наконец, когда частота распределения активности левого, правого полушарий и межполушарной симметрии была примерно одинакова (см. табл. 1).

Таблица 1

Частота распределения испытуемых по активности правого (ПП), левого (ЛП) и межполушарной симметрии (МС) при восприятии музыки

№ п/п	ПП	МС	ЛП
1	18**	1	0
2	15**	2	1
3	18**	0	0
4	6	14**	0
5	0	3	17**
6	8	11*	0
7	14*	13	0
8	10	1	8
9	2	16**	4
10	4	14**	1
11	0	1	16**
12	13**	5	0
13	13**	3	0
14	14**	2	0
15	1	15**	3
16	11*	4	5
17	2	13**	3
18	9	6	2
19	2	12**	3
20	0	0	20**
21	8	7	4
22	2	5	19**
23	1	15**	5
24	2	11**	4

Примечание: ПП – активность правого полушария, МС – межполушарная симметрия, ЛП – активность левого полушария; * – $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Из таблицы видно, что 8 испытуемых чаще были правополушарными. У них доминировала активность правого полушария головного мозга, связанного с эмоционально-образным мышлением. У 9 человек чаще наблюдалась межполушарная симметрия, когда активность левого и правого полушарий «работали» в равном объеме. У 4 человек чаще доминировала активность левого

полушария головного мозга, связанного с абстрактно-логическим мышлением и у 3-х человек наблюдалось равномерное распределение активности ЛП, ПП и МС. Таким образом, мы можем констатировать, что восприятие музыки в основном связано с активностью правого полушария, а также с межполушарной симметрией, когда активность эмоционально-образного и абстрактно-логического компонентов мышления проявлялись в равном объеме.

Отметим, что отнесение испытуемого к той или иной подгруппе производилось на основе диагностики функциональной асимметрии полушарий головного мозга (ФАП) и по частоте проявления активности. В качестве математического критерия использовался биномиальный критерий m [2].

Далее мы изучали выраженность эмоциональной чувствительности к музыке в этих группах. Измерялись 3 показателя эмоциональной чувствительности: общая чувствительность, образная и когнитивная. Образная эмоциональная чувствительность связана с эмоциональным компонентом, а когнитивная эмоциональная чувствительность – с логическим. Известно, что люди воспринимают музыку по-разному: одни эмоционально, а другие – рационально. Результаты сравнения представлены в таблице 2, 3 и 4.

Таблица 2

Результаты сравнения группы правополушарных (с доминированием эмоционально-образного мышления) и группы с межполушарной симметрией по эмоциональной чувствительности к музыке

№	Параметры	1 группа (правополушарная) (ср.знач)	2 группа (межполушарная симметрия) (ср.знач)	U – критерий	Уровень значимости
1	Общая эмоциональная чувствительность	10,12	5,1	14,500	0,007
2	Образная чувствительность	9,62	5,4	17,000	0,016
3	Когнитивная чувствительность	10,25	5,1	14,500	0,007

Таблица 3

Результаты сравнения группы правополушарных (с доминированием эмоционально-образного мышления) и группы левополушарных (с доминированием абстрактно-логического мышления) по эмоциональной чувствительности к музыке

№	Параметры	2 группа (межпол. симметрия) (ср.знач)	3 группа (левопол) (ср.знач)	U – критерий	Уровень значимости
1	Общая эмоциональная чувствительность	5,1	9,75	8,000	0,058
2	Образная чувствительность	5,4	8,5	13,500	0,212
3	Когнитивная чувствительность	5,1	10,5	4,500	0,013

Таблица 4

Результаты сравнения группы правополушарных (с доминированием эмоционально-образного мышления) и группы левополушарных (с доминированием абстрактно-логического мышления) по эмоциональной чувствительности к музыке

№	Параметры	1 группа (правопол-е) (ср.знач)	3 группа (левопол) (ср.знач)	U – критерий	Уровень значимости
1	Общая эмоциональная чувствительность	10,12	9,75	14,500	0,808
2	Образная чувствительность	9,62	8,5	13,500	0,683
3	Когнитивная чувствительность	10,25	10,5	15,500	0,933

Из таблиц видно, что в основном различия наблюдаются между «правополушарными» (ПП) испытуемыми и испытуемыми с межполушарной симметрией (МС) ($p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$) (см. табл. 2). Это означает, что испытуемые с доминированием эмоционально-образного мышления превосходят «межполу-

шарных» и по образной чувствительности и по когнитивной. Это видно и по средним показателям. Если сравнивать «левополушарных» (ЛП) с «межполушарными» (МС), то мы видим превосходство «левополушарных» (см. табл. 3): по общей чувствительности наблюдается тенденция, а по когнитивной чувствительности – значимое различие ($p \leq 0,05$).

Сравнение «правополушарных» с «левополушарными» показало отсутствие значимых различий (см. табл. 4). Однако по средним показателям можно заметить, что «правополушарные» незначительно превосходят «левополушарных» по образной эмоциональной чувствительности, а «левополушарные» превосходят «правополушарных» по когнитивной. Это выглядит вполне логично, учитывая специфику их мышления.

Результаты показали, что у «правополушарных» и «левополушарных» испытуемых наблюдается средний уровень эмоциональной чувствительности, в то время, как у «межполушарных» – ниже среднего.

Далее мы выяснили как взаимосвязаны психоэмоциональные состояния (ПА) с эмоциональной чувствительностью к музыке. Результаты показали отсутствие значимых связей ($p > 0,05$). На наш взгляд, это может быть связано с недостаточным развитием эмоциональной отзывчивости на музыку. Отсюда возникает проблема развития этого качества.

В заключении отметим, что результаты исследования могут быть использованы в консультативной работе в системе психологических центров вузов по развитию интеллектуально-эмоциональной сферы студентов.

Литература

1. Ильин Е.П., Сулейманов Р.Ф. Эмоциональные особенности музыкантов-инструменталистов в процессе становления их профессионального мастерства / Е.П. Ильин, Р.Ф. Сулейманов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.В. Герцена 6 (14): Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения): Научный журнал. – СПб., 2006. – С. 42–50.

2. Сулейманов Р.Ф. Исследование деятельности субъектов учебного процесса с помощью прибора «Активациометр» / Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Таглитат» Института экономики, управления и права, 2002. – 40 с.

3. Сулейманов Р.Ф. Как научиться читать с листа музыкальные произведения / Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Таглитат» Института экономики, управления и права, 1997. – 108 с.

4. Сулейманов Р.Ф. Психологическая диагностика музыкального слуха / Р.Ф. Сулейманов. – М.: Музыка и время, 2005. – № 3. – С. 50–52.

5. Сулейманов Р.Ф. Психологические основы профессионального мастерства музыканта-инструменталиста / Р.Ф. Сулейманов. – СПб, 2003. – 170 с.

6. Сулейманов Р.Ф. Психологические особенности чтения с листа музыкальных произведений музыкантами-инструменталистами: автореф. дис. ...канд. псих. наук. – СПб, 1995.

7. Цагарелли Ю.А. Формирование умения чтения с листа музыкальных произведений / Ю.А. Цагарелли, Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Изд-во «Таглит-мат» Института экономики, управления и права, 1990. – 44 с.

8. Цагарелли Ю.А. Системная диагностика человека и развитие психических функций / Ю.А. Цагарелли – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2009. – 492 с.

Автор – **Чапаев Адель Руфатович**, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, студент 1 курса, a89033147986@yandex.ru.

ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ И ОПЕРАЦИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF REFLEXION AND OPERATIONAL MEANS OF SELF-REGULATION ON STUDENTS' MENTAL STATES

Чернов А.В.
Chernov A.V.

Аннотация. В статье показана роль рефлексии в регуляции психических состояний студентов-старшекурсников в ходе учебной деятельности. Выявлены ведущие структуры взаимосвязи рефлексии и психических состояний у студентов разных специальностей обучения. Установлена связь рефлексии и эффективности саморегуляции состояний студентов, а также типичные способы и приемы саморегуляции психических состояний у студентов с разным уровнем рефлексивности.

Ключевые слова: психическое состояние, рефлексия, способ саморегуляции, учебная деятельность.

Abstract. The article shows the role of reflection in the regulation of mental states of senior students in the course of educational activities. Identified the leading structures of the relationship between reflection and mental states of students with different specialties of education. Established the relationship between reflection and the effectiveness of self-regulation, as well as typical methods and techniques of self-regulation of mental states among students with different levels of reflexivity.

Keywords: mental state, reflection, self-regulation method, learning activity.

Исследование механизмов ментальной регуляции психических состояний является одной из важнейших задач современной психологии состояний. Ментальные структуры представляют собой организацию, входящую в ментальный опыт человека. Субъективный (ментальный) опыт интегрирует значения с категориальными структурами сознания: целевые особенности, смысловые структуры сознания, рефлексию, переживания, ментальные репрезентации и систему Я [1].

Полученные в данной области результаты позволят выявить психологические закономерности процесса саморегуляции, установить отношения между составляющими ментальной регуляции и психическими состояниями, а также определить роль рефлексии как важнейшей составляющей сознания в целостном регуляторном процессе жизнедеятельности субъекта. Особую значимость представляет изучение детерминирующего влияния рефлексии на регуляцию состояний в различных аспектах, использование операциональных средств и психорегулирующих приёмов, изучение сложившихся в ходе онтогенеза регуляторных рефлексивных структур, выделение стратегий рефлексивной регуляции, анализ эффективности регуляторного процесса в жизнедеятельности субъекта. Рассматриваемые процессы наиболее актуальны в учебной деятельности, где позитивная рефлексия и положительные психические состояния становятся неотъемлемыми компонентами эффективной учебной деятельности [4].

Цель данного исследования: установить влияние различных видов рефлексии и приемов саморегуляции на психические состояния студентов в ходе учебной деятельности (на лекции, семинаре и экзамене). В исследовании приняли участие 106 студентов-бакалавров 4 курса обучения: 63 студента-психолога Института психологии и образования и 43 студента-математика Института Высшей математики и информационных технологий Казанского федерального университета. Средний возраст – 21 год. Вся совокупность испытуемых была разделена на 3 группы по уровню выраженности рефлексивности: на низко-, средне- и высокорефлексивных. Исследования актуальных психических состояний и приемов саморегуляции осуществлялись в ходе соответствующих форм учебной деятельности (на лекции, семинаре и экзамене), во время которых студенты заполняли опросники и анкеты. Диагностика рефлексии и устойчивых способов саморегуляции проводилась отдельно.

В ходе исследования были применены различные методики и авторские анкеты: 1. Опросник «Рельеф психического состояния личности» (краткий вариант) А.О. Прохоров и М.Г. Юсупов. 2. Методика «Эффективность саморегуляции психических состояний» А.О. Прохорова и А.Н. Назарова. 3. Методика диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта (в адаптации А.В. Карпова). 4. Методика диагностики уровня развития рефлекс-

сивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева). 5. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации (А.О. Прохоров, А.В. Чернов) [3]. 6. Опросник «Типология саморегуляции психических состояний» (А.О. Прохоров, А.Н. Назаров). 7. Анкета изучения способов саморегуляции психических состояний.

Для выявления значимых взаимосвязей различных видов рефлексии, способов саморегуляции и интенсивности психических состояний был применен корреляционный анализ методом Спирмена. Далее, для установления ведущих структур в каждой ситуации учебной деятельности вычислялся Индекс организованности структур (ИОС), предложенный А.В. Карповым [1]. И, наконец, с целью установления взаимного влияния рефлексии и устойчивых приемов саморегуляции на психические состояния был использован однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), входящий в стандартную программу математико-статистического анализа данных SPSS.

В результате исследования были установлены следующие закономерности. Обнаружено, что у студентов с низким уровнем рефлексии доминируют пассивные способы регуляции психических состояний (пассивная разрядка, пассивный отдых). Указанные способы саморегуляции влияют на все подструктуры психических состояний, однако существует определенная закономерность, связанная с уровнем напряженности форм учебной деятельности. Так, пассивный отдых у низкореклексивных студентов связан с переживаниями в случае ситуаций с низким и средним уровнем напряженности ($p < 0,042$ – на лекции и $p < 0,010$ – на семинаре): применение данного метода способствует снижению интенсивности переживаний у студентов-старшекурсников. В свою очередь, использование общения в качестве способа саморегуляции на лекции и семинаре способствует снижению интенсивности поведения ($r = -0,477$, $p < 0,002$) низкореклексивных студентов. Применения самовнушения, наоборот, способствует повышению интенсивности проявления психических состояний как на лекциях ($r = 0,320$, $p < 0,041$), так и на экзаменах ($r = 0,319$, $p < 0,042$). Отметим, что в ходе сдачи семестрового экзамена наиболее значимые взаимосвязи установлены с подструктурой «поведение», где помимо пассивных способов регуляции низкореклексивные студенты прибегают также и к более активным формам – размышлению ($r = 0,324$, $p < 0,026$) и активной разрядке ($r = 0,363$, $p < 0,002$), что способствует увеличению интенсивности проявления состояний. Таким образом, в целом, у низкореклексивных студентов использование пассивных форм саморегуляции в ходе учебной деятельности способствует снижению проявлений психических состояний, тогда как применение более активных форм на экзамене приводит к увеличению показателей подструктур состояний.

Несколько иная картина наблюдается у среднереклексивных студентов. Здесь преобладают более активные способы саморегуляции, такие как актуали-

зация позитивных образов, активная разрядка и переключение на другую деятельность. В качестве ведущих компонентов влияния указанных приемов саморегуляции выступают подструктуры когнитивных процессов и переживания. Рассматриваемые активные способы саморегуляции связаны с более интенсивным проявлением подструктур психических состояний. К примеру, на лекции такой прием как актуализация позитивных образов детерминирует повышение активности когнитивных процессов ($r=403$, $p<0,041$) и переживания ($r=534$, $p<0,005$). Обратное влияние на переживание психических состояний оказывает использование пассивного отдыха в качестве способа саморегуляции в напряженных ситуациях экзамена ($r=-631$, $p<0,000$) и относительно «трудной» ситуации семинара ($r=-425$, $p<0,019$).

Взаимосвязь способов саморегуляции и психических состояний у высокорефлексивных студентов представлена заметно меньше и, по-видимому, носит нелинейный характер, то есть, опосредована иными факторами, включая сформированность регуляторных способностей личности. Однако, стоит отметить, что студенты с высокой рефлексивностью, предпочитающие общение как метод саморегуляции, в ходе экзамена демонстрируют несколько более высокую интенсивность психических состояний.

Далее, обратимся к результатам подсчета индекса организованности структур (ИОС) во взаимосвязях рефлексии и психических состояний, рефлексии и эффективности саморегуляции у студентов различных специальностей на лекциях, семинарах и экзаменах (табл. 1).

Таблица 1

Индекс организованности структур (ИОС) составляющих психических состояний, эффективности их саморегуляции и рефлексивности студентов

ИОС	Лекция		Семинар		Экзамен	
	Психологи	Математики	Психологи	Математики	Психологи	Математики
Подструктуры состояния / специальность						
Переживания	0	1	5	3	6	0
Когнитивные процессы	7	1	4	9	2	0
Поведение	1	2	15	4	4	3
Соматические реакции	0	1	1	2	0	0
Итого по подструктурам	8	5	25	18	12	3
Эффективность саморегуляции	12*	0	2	2	2	5

Примечание: жирным выделены ведущие подструктуры во взаимосвязи с рефлексией.

Как показано в таблице 1, взаимосвязь рефлексии и психических состояний в большей степени представлена в группе студентов-психологов, нежели студентов-математиков, о чем свидетельствует более высокий ИОС во всех формах учебной деятельности (45/26). Следует отметить, что разница в ИОС между студентами разных специальностей растет по мере увеличения напряженности формы учебной деятельности. Отметим, что роль рефлексии для обеих специальностей наиболее высока в случае семинарских занятий. Кроме того, в наибольшей степени рефлексия связана с эффективностью психических состояний психологов на лекции (ИОС =12), нежели в иных формах учебной деятельности, тогда как у математиков не связана ни с одним из видов рефлексии (ИОС=2). Высокая рефлексивность психологов-старшекурсников обуславливает применение разнообразных сформированных в течение обучения способов и приёмов саморегуляции состояний, что и проявляется в более эффективной их регуляции, переживании позитивных познавательных состояний. Выявлено, что у студентов-математиков на экзамене высокая рефлексивность связана с высоким уровнем эффективности саморегуляции (ИОС=5), однако это касается прежде всего уровня социорефлексии.

Как видно из таблицы 1, наибольшие взаимосвязи различных видов рефлексии обнаружены с подструктурами «поведение» (ИОС=29) и «когнитивные процессы» (ИОС=23). Взаимосвязь рефлексивных процессов и подструктуры переживания выражена меньше (ИОС=15), однако преобладает у студентов-психологов на экзамене (ИОС=6). Установлено, что рефлексия у студентов-психологов в наибольшей степени связана с подструктурой «когнитивных процессов» на лекции (ИОС=7), с подструктурой «поведения» на семинаре (ИОС=15) и подструктурой «переживания» на экзамене (ИОС=6). В случае со студентами-математиками наиболее тесно связана рефлексия и психические состояния на семинаре, здесь ведущая подструктура – когнитивные процессы (ИОС=9).

Далее, обратимся к результатам дисперсионного анализа (ANOVA). Здесь для каждой из форм учебной деятельности в качестве зависимой переменной выступил показатель среднего по подструктурам психических состояний, а в качестве независимых переменных были взяты общий уровень рефлексивности и выраженность одного из способов саморегуляции (активная разрядка, пассивная разрядка и общение). В каждом из случаев взаимодействие указанных переменных значимо влияет на психическое состояние студентов на занятии, а полученная модель представлена на высоком уровне значимости. Рассмотрим полученные результаты, представленные на рис. 1.

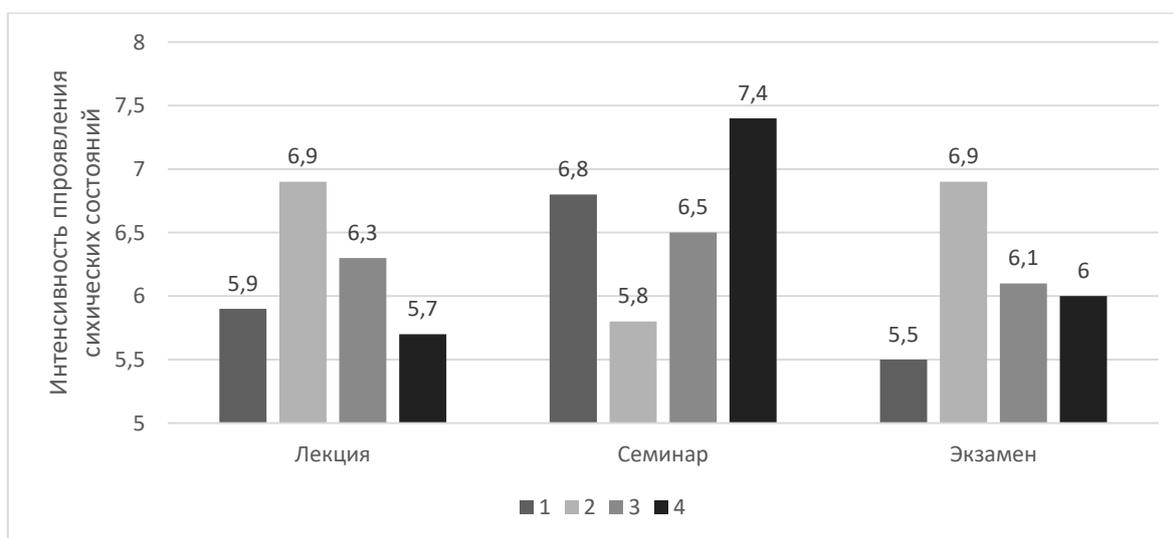


Рис. 1. Влияние рефлексивности и способов саморегуляции на интенсивность психических состояний в ходе различных форм учебной деятельности

Примечание: на лекции показано влияние активной разрядки, на семинаре – пассивной разрядки, на экзамене – общения, как способа саморегуляции состояний.

Условные обозначения: 1 низкая рефлексивность в сочетании с редким применением способа саморегуляции, 2 – низкая рефлексивность в сочетании с частым применением способа саморегуляции, 3 – высокая рефлексивность в сочетании с редким применением способа саморегуляции, 4 – высокая рефлексивность в сочетании с частым применением способа саморегуляции.

Как показано на рисунке 1, в целом наиболее интенсивные состояния представлены в ситуации семинарского занятия, независимо от специальности обучения. Отметим, что в каждой из форм учебной деятельности рефлексия влияет на психические состояния по-разному, в зависимости от способа саморегуляции. Последнее еще раз подтверждает ведущую модулирующую роль рефлексии. Так, например, использование высокорефлексивными студентами активной разрядки приводит к снижению интенсивности состояний на лекции, в то время как низкорефлексивные демонстрируют более активные состояния. В свою очередь, высокорефлексивные студенты, в течение дня часто прибегающие к различным формам пассивной разрядки (например, сон), на семинаре испытывают наиболее интенсивные состояния. В то же время в ходе сдачи семестрового экзамена высокорефлексивные студенты, предпочитающие общение как метод саморегуляции, демонстрируют психические состояния умеренной интенсивности.

Таким образом, в ходе исследования были установлены закономерности влияния рефлексии на психические состояния, опосредованные ведущим способом саморегуляции. Были выявлены ведущие подструктуры психических состояний во взаимодействии с различными видами рефлексии, установлена связь рефлексии и эффективности саморегуляции состояний, а также их специфика у студентов различных специальностей обучения. В свою очередь, были установлены типичные способы саморегуляции психических состояний у студентов с разным уровнем рефлексивности.

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ,
проект № 19-29-07072*

Литература

1. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Изд-во Ин-т психологии РАН, 2004. – 421 с.

2. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – Том 41. – № 1. – 2020. – С. 5–18.

3. Прохоров А.О., Чернов А.В. Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания и идентификации / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Психология психических состояний: сборник материалов по итогам 9 Международной зимней школы по психологии состояний, 26–27 февраля. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2015. – Вып. 5. – 204 с. – С. 122–126.

4. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Особенности саморегуляции состояний студентов с различным уровнем регуляторных способностей / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2020. – Т. 30. – № 2. – С. 132–142.

Автор – **Чернов Альберт Валентинович**, г. Казань, Казанский (При-волжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии, кандидат психологических наук, доцент, albertprofit@mail.ru.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ПО ПРОБЛЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ,
УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

**PSYCHOLOGICAL COUNSELING
ON THE PROBLEM OF SELF-REGULATION OF EMOTIONAL STATES
OF ADOLESCENTS USING PSYCHOACTIVE SUBSTANCES**

Чернышева А.В., Иванов Д.В.

Chernysheva A.V., Ivanov D.V.

Аннотация. Статья посвящена проблеме употребления подростками психоактивных веществ и поиска эффективных средств психологической профилактики и коррекции употребления. Рассмотрены психологические особенности подросткового возраста, предрасполагающие к началу употребления. Спланировано и осуществлено эмпирическое исследование. В статье приведен анализ результатов исследования эффективности психологического консультирования по проблеме саморегуляции эмоциональных состояний подростков в профилактике употребления психоактивных веществ. Показаны возможности психологического консультирования подростков группы риска в оптимизации самооценки, коммуникативных навыков, навыков саморегуляции эмоциональных состояний подростков.

Ключевые слова: подросток, девиантное поведение, аддиктивное поведение, психоактивные вещества, профилактика аддиктивного поведения, психологическое консультирование, саморегуляция эмоциональных состояний.

Abstract. The article is devoted to the problem of adolescents' use of psychoactive substances and searches for effective ways to help psychologically and prevent the use. It looks at the psychological peculiarities of adolescence that predispose the youths to start using drugs. An empirical study has been planned and carried out. The article analyzes the results of the research about the effectiveness of counseling on the problem of adolescents' self-regulation of emotional states to prevent psychoactive substances use. The possibilities of psychological counseling of adolescents at risk in optimizing self-esteem, communication skills, skills of emotional states and self-regulation by adolescents are shown.

Keywords: teenager, deviant behavior, addictive behavior, psychoactive substances, prevention of addictive behavior, psychological counseling, self-regulation of emotional states.

Проблема употребления психоактивных веществ в подростковом возрасте является острой социальной проблемой, которая в последнее десятилетие не только не утратила своей актуальности, но, напротив, стала еще более значимой, требующей пристального внимания специалистов широкого круга. Аддиктивное поведение понимается как нарушение поведения, которое может осуществляться и в отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости [6].

Исследования видов и проявлений аддиктивного поведения, особенностей психологической коррекции отклоняющегося поведения представлены в работах В.С. Битенского, Ю.А. Клейберга, А.Е. Личко, В.Д. Менделевича, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского и др. [1, 5, 8].

Начало употребления психоактивных веществ, как правило, связывается с подростковым и ранним юношеским возрастом. Подростковый возраст в биологическом смысле является переходным возрастом. Традиционно в психологической литературе подростковый возраст принято считать наиболее уязвимым к негативным воздействиям социума в силу недостаточной сформированности Я-концепции подростка. В этом возрасте предпринимаются первые попытки знакомства с табакокурением, употребления алкоголя, различных психоактивных веществ. Такие попытки служат способом сгладить стресс-факторы, из которых, по мнению подростка, устроен этот мир. Среди факторов, детерминирующих пристрастие подростков к психоактивным веществам, принято выделять три большие группы: личностные, социальные и биогенетические. Эти аспекты раскрываются в содержании просвещения родителей по профилактике отклоняющегося поведения подростков [2].

Работа с подростками, находящимися в зоне риска, имеющими разовые эпизоды употребления или сформированную наркотическую зависимость, должна быть организована системно и с привлечением специалистов широкого круга. Психологическое консультирование подростков – важнейший вид работы, позволяющий установить истинные мотивы и факторы потребления, воздействуя на которые, можно достигнуть позитивного эффекта. Внимание необходимо уделять мерам превентивного характера, первичной профилактике, направленным на сохранение физического и психического здоровья, на формирование стабильной установки здорового образа жизни, на предупреждение воздействия деструктивных факторов среды, формирование таких качеств личности, ценностных ориентиров, которые будут препятствовать приобщению подростка к наркотическим психоактивным веществам.

Целью нашего исследования являлось изучение эффективности психологического консультирования подростков в профилактике употребления психоактивных веществ. Мы считаем, что успешность психологического консульти-

рования подростков по проблеме употребления психоактивных веществ, находящихся в зоне риска, предполагает оптимизацию следующих социально-психологических параметров: самооценка, коммуникативные навыки, навыки саморегуляции эмоционального состояния.

Исследование проводилось с августа по октябрь 2021 года. Выборку составили в общей сложности 15 человек. Возраст испытуемых 13–15 лет.

Экспериментальная работа предполагала три этапа: констатирующий эксперимент для получения первичных данных об испытуемых, формирующий эксперимент, предполагающий организацию и реализацию цикла психологических консультаций подростков по проблеме употребления психоактивных веществ, а также контрольный эксперимент, предполагающий повторное обследование лиц.

В нашем исследовании нами были использованы такие методики как:

1. Шкала самоуважения (самооценки) М. Розенберга, которая позволяет определить самооценку личности [7].

2. Оценка самоконтроля в общении М. Снайдера предназначена для оценки коммуникативных способностей испытуемого [4, с. 292–295].

3. Опросник самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д. Рикса [4, с. 39–40].

Группу испытуемых составили подростки, которые были неоднократно замечены в употреблении алкоголя, распитии его в общественных местах.

На формирующем этапе экспериментальной работы нами был использован цикл психологических консультаций.

Задачи цикла психологических консультаций:

- Понимание истинных причин личного употребления.
- Формирование навыков регуляции своих эмоциональных состояний.
- Формирование коммуникативных навыков [3].
- Формирование адекватной самооценки.
- Получение знаний о причинах наркотической зависимости, ее последствиях.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.
- Отработка навыков жить трезво.
- Формирование навыков планирования свободного времени.
- Формирование чувства ответственности за свою жизнь.

Цикл психологических консультаций рассчитан на 3 месяца.

Психологическое консультирование осуществляется преимущественно индивидуально, но также предполагает и групповые встречи.

С целью проверки эффективности психологического консультирования по проблеме саморегуляции эмоциональных состояний была проведена по-

вторная диагностика, которая позволила проследить динамику психологических качеств подростков. Следует отметить, что по всем измеряемым параметрам обнаружена положительная динамика. Уровень самооценки достиг средних значений. По словам подростков, у них стало появляться чувство уверенности в своих силах, они стали адекватно оценивать свои недостатки и достоинства, к ним пришло понимание того, что уровень самооценки оказывает значительное влияние на борьбу с тягой к употреблению. Появился оптимистичный взгляд на свои перспективы и готовность упорно работать ради лучшего будущего. Согласно наблюдениям, все эти качества, действительно появились у подростков.

Результаты исследования самоконтроля в общении так же показали положительную динамику. Подростки научились контролировать свои эмоциональные порывы, приобрели навык подчинения эмоций собственному разуму, появилась готовность в каждый момент времени действовать наиболее рационально и правильно, вне зависимости от собственного внутреннего состояния.

Эмоциональные состояния подростков в зоне риска нормализовались. Тревожная симптоматика уменьшилась, вместе с ней усталость сменилась на энергичность, активность, подавленность на приподнятое настроение, появилась вера в лучшее, а вместе с этим исчезло состояние беспомощности.

Экспериментальная работа была организована в три этапа: на констатирующем этапе эксперимента проведена психологическая диагностика испытуемых, на формирующем этапе эксперимента был организован цикл психологических консультаций для подростков зоны риска, на контрольном этапе экспериментальной работы было организовано повторное обследование. Психологическое консультирование подростков группы риска по проблеме употребления психоактивных веществ позволило оптимизировать самооценку, коммуникативные навыки, навыки саморегуляции эмоциональных состояний подростков.

Литература

1. Битенский В.С., Личко А.Е., Херсонский Б.Г. Психологические факторы в развитии токсикоманий у подростков / В.С. Битенский, А.Е. Личко, Б.Г. Херсонский // Психологический журнал. – 2008. – Т. 12. – № 4. – С. 87–93.

2. Егорова У.Г. Просвещение родителей в вопросах профилактики отклоняющегося поведения подростков / У.Г. Егорова // Вестник Самарского государственного университета. – 2014. – № 9 (120). – С. 232–236.

3. Егорова У.Г. Психологическая готовность родителей к кризису подросткового возраста: коммуникативный аспект / У.Г. Егорова // Вестник университета. – 2013. – № 22. – С. 221–227.

4. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: ЭКСМО, 2005. – 414 с.

5. Клейберг Ю.А. Основы психологии девиантного поведения / Ю.А. Клейберг. – М.: Алеф-пресс, 2014. – 231 с.

6. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков: индивидуальное консультирование и психотерапия в профилактике наркомании у подростков: учеб.-метод. пособие / С.А. Кулаков. – М.; СПб: Фолиум, 1998. – 70 с.

7. Лубовский Д.В. Применение опросника самоуважения М. Розенберга для исследования отношения подростков к себе / Д.В. Лубовский // Психологическая диагностика. – 2006. – № 1. – С. 71–75.

8. Менделевич В.Д. Аддиктивное влечение: теоретико-феноменологическая оценка / В.Д. Менделевич // Теория и практика психотерапии. – 2015. – № 2 (6). – С. 27–33.

Авторы: **Чернышева Анна Викторовна**, г. Самара, Самарский государственный социально-педагогический университет, магистрант, chernysheva.av@sgsru.ru.

Иванов Дмитрий Викторович, г. Самара, Самарский государственный социально-педагогический университет, доцент кафедры педагогики и психологии, кандидат психол. наук, ivanov@pgsga.ru.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАКТОРОВ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДЫ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕСОЗАГОТОВИТЕЛЕЙ ПРИ ВАХТОВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

INTERRELATION OF FACTORS OF NEGATIVE IMPACT OF THE ENVIRONMENT AND THE FUNCTIONAL STATE OF LOGGERS DURING SHIFT LABOR ORGANIZATION IN THE FAR NORTH

Шадрина Н.О., Корнеева Я.А.
Shadrina N.O., Korneeva Y.A.

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи воздействия средовых факторов и функциональных состояний у сотрудников лесозаготовительного предприятия при вахтовой организации труда на Крайнем Севере. Установлено, что помощь начальника в развитии навыков сотрудников и ориентация самого работника на развитие личности взаимосвязаны с улучшением состояния сотрудника в вахтовый период. В то время как усиленный контроль

техники безопасности, высокие физические нагрузки и переходы от вынужденных периодов пассивности к интенсивным перегрузкам способствуют развитию неблагоприятных функциональных состояний персонала.

Ключевые слова: лесозаготовители, вахтовый метод, Крайний Север, средовой ресурс, функциональное состояние.

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between the environmental factors impact and functional states among employees of the logging enterprise with shift work organization in the Far North. It has been established that the help of the head in developing the skills of employees and the orientation of the employee himself to personal development are interconnected with the improvement of the employee's state during the shift period. While enhanced safety control, high physical activity and transitions from forced periods of inactivity to intense overloads contribute to the development of unfavorable functional states of personnel.

Keywords: loggers, shift method, Far North, environmental factors, functional state.

Лесозаготовительные предприятия на Крайнем Севере применяют вахтовую организацию труда в связи с отсутствием развитой инфраструктуры и постоянным перемещением участков. Согласно правилам по охране труда в лесозаготовительном, деревообрабатывающем производствах к неблагоприятным факторам труда относят: наличие движущихся машин и механизмов, повышенная температура поверхностей оборудования, температуру воздуха рабочей зоны (работа на открытом воздухе), повышенный уровень шума и вибрации на рабочем месте, влажность воздуха, физические и нервно-психические перегрузки и другие. Это отражено и в исследованиях ученых [3, 4].

Функциональное состояние работников является одновременно критерием психологических рисков в профессиональной деятельности, психологической адаптированности и психологической безопасности [1], а также одним из показателей «цены деятельности» [2] вахтового персонала на Крайнем Севере.

Цель исследования – выявить и описать взаимосвязи факторов неблагоприятного воздействия среды и функциональных состояний лесозаготовителей при вахтовой организации труда на Крайнем Севере.

Гипотеза: мы предполагаем, что такие факторы как повышенная ответственность за выполняемую работу, возможность влиять на решения, важные для работы, готовность друзей и начальника выслушать рабочие проблемы будут положительно коррелировать с функциональным состоянием.

Выборка: в исследовании приняли участие 106 работников мужского пола лесозаготовительного предприятия с вахтовой организацией труда на Крайнем Севере в возрасте от 24 до 59 лет (средним возраст $38,3 \pm 0,88$ лет), со стажем работы в должности от 0,5 до 34 лет (средний стаж $6,5 \pm 0,76$ лет), со стажем

работы вахтовым методом от 0,5 до 23 лет (средний стаж $6,3 \pm 0,54$ лет). Исследование проводилось в период с 18 октября по 5 ноября 2021 года на базе лесозаготовительного предприятия Архангельской области.

Методы и методики исследования:

1. Оценка факторов риска и средового ресурса проводилась с помощью следующих методик: анкета оценки факторов профессиональной среды и безопасности вахтового персонала Я.А. Корнеевой, Н.Н. Симоновой, Т.О. Тюлюбаевой; общий опросник психосоциальных факторов на работе QPSNordic (перевод русскоязычной версии опросника Я.А. Корнеевой); методика теста профессионального стресса Ч. Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой.

2. Оценка функциональных состояний работников проводилась с помощью психофизиологического и психологического тестирования: вариационная кардиоинтервалометрия (ВКМ) с помощью устройства УПФТ-1/30 «Психофизиолог». По методике ВКМ оцениваются функциональное состояние и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы; тест цветовых предпочтений М. Люшера, адаптированный Л.Н. Собчик. В анализе данных применялись интерпретационные коэффициенты Г.А. Аминова: гетерономность, концентричность, баланс личностных свойств, баланс вегетативной нервной системы, работоспособность, наличие стрессового состояния.

3. Статистическая обработка результатов (описательные статистики, корреляционный анализ (χ^2 Пирсона)) – с применением статистического пакета IBM SPSS Statistics 23.00.

По результатам проведённого исследования установлен уровень функциональных возможностей (УФВ) и уровень функциональных состояний (УФС) у лесозаготовителей с помощью методики ВКМ. У 35,6 % работников UFC – близкое к оптимальному, у 11,1 % – оптимальное, 23,3 % – допустимое FC; у 22,2 % – предельно-допустимое, у 4,4 % – негативное и 2,2 % – критическое. УФВ у большинства работников лесозаготовительного предприятия высокий (56,2 %), средний УФВ отмечается у 5,5 % испытуемых, а 20,5 % имеют сниженный УФВ и 9,6 % – низкий.

Для реализации цели исследования применен корреляционный анализ (χ^2 Пирсона) для изучения взаимосвязи уровня функционального состояния, уровня функциональных возможностей и проективных параметров состояния гетерономности, концентричности, баланса вегетативной нервной системы, работоспособности, наличия стрессового состояния, измеренных по методике М. Люшера. В корреляционной плеяде на рис.1 представлены факторы, измеренные с помощью анкеты оценки факторов профессиональной среды и безопасности вахтового персонала, теста профессионального стресса Ч. Спилбергера, опросника QPSNordic, получившие статистически значимые

связи с УФС и УФВ. На рисунке 2 представлены факторы, измеренные с помощью теста профессионального стресса Ч. Спилбергера, получившие статистически значимые связи с проективными показателями состояния работников.

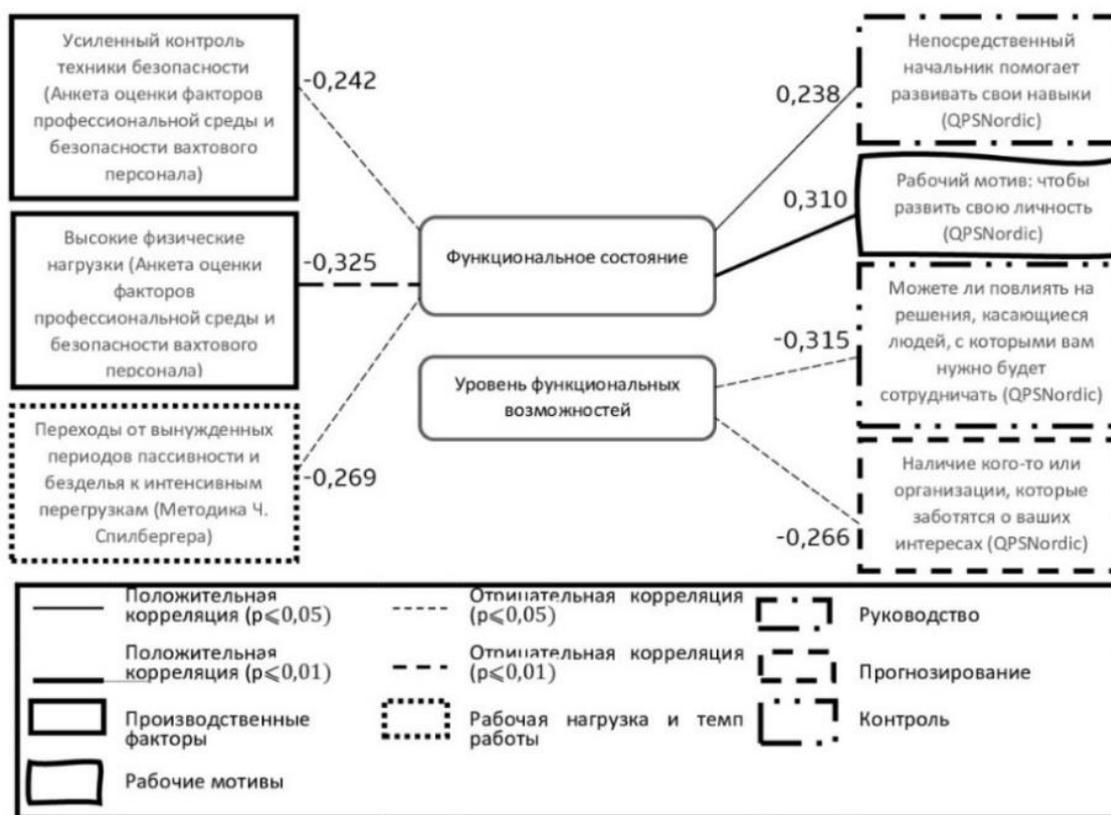


Рис.1. Корреляционная плеяда статистически значимых связей УФС и УФВ с факторами негативного воздействия среды и психосоциальными факторами у лесозаготовителей

По результатам корреляционного анализа (рис. 1), положительная корреляция обнаружена между показателями рабочего мотива, направленного на развитие личности (0,310) и характеристикой помощи начальника в развитии навыков работника (0,238) и УФС. Иными словами, чем больше сотрудники ориентируются на развитие своей личности и чувствуют помощь руководителя в развитии их навыков, тем лучше их ФС.

С точки зрения условий и организации труда, наблюдаются следующие обратные корреляции с УФС. Чем меньше выражены такие факторы, как переход от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам (-0,269), усиленный контроль техники безопасности (-0,242) и высокие физические нагрузки (-0,325), тем выше ФС лесозаготовителей.

С точки зрения руководства и прогнозирования в работе, обратные корреляции обнаружены во взаимосвязи с УФВ. Таким образом, чем меньше выражены такие факторы, как влияние на решения тех, с кем сотрудничать

(-0,315) и наличие кого-либо или организации, кто заботится об интересах сотрудников (-0,266), тем выше их УФВ.

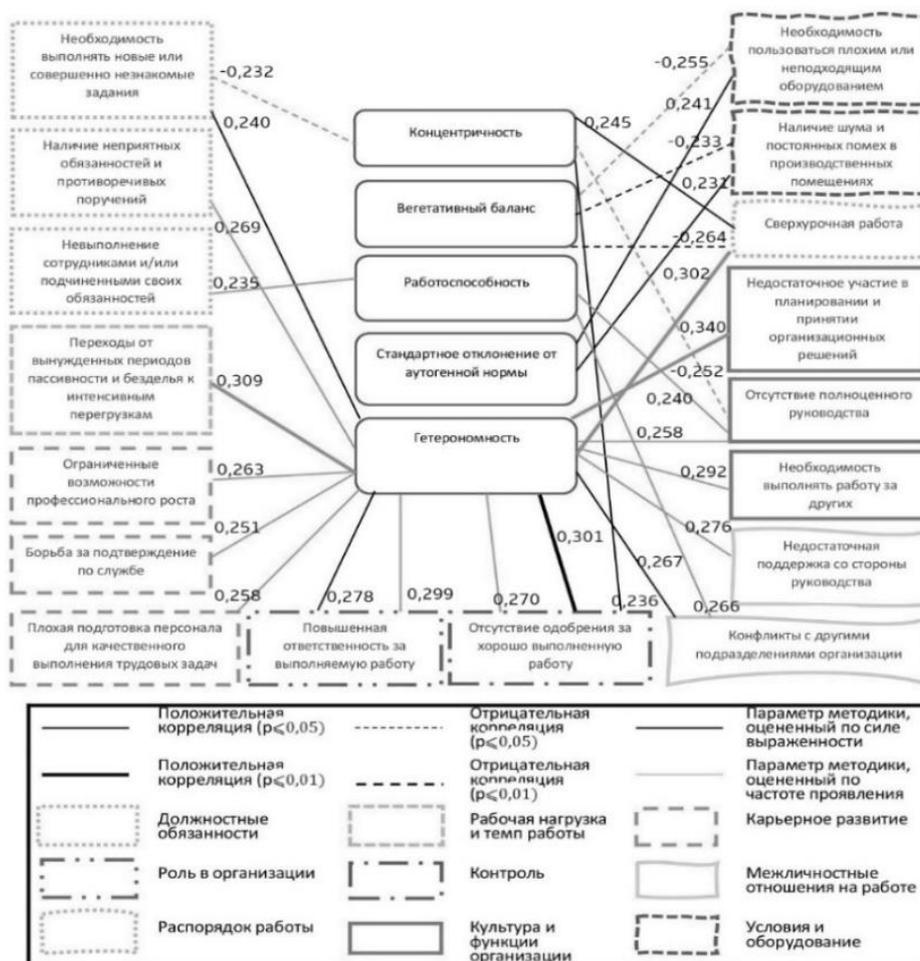


Рис. 2. Корреляционная плеяда статистически значимых связей проективных показателей состояния с факторами профессионального стресса у лесозаготовителей

По результатам корреляционного анализа (рис. 2), с коэффициентом гетерономность обнаружены только положительные взаимосвязи факторов профессионального стресса. Чем выше данный коэффициент, тем больше пассивности, зависимости от окружения и чувствительности. Таким образом, чем выше воздействие таких факторов, как отсутствие одобрения за хорошо выполненную работу (0,301), необходимость выполнять работу за других (0,292), отсутствие возможности профессионального роста (0,263), борьба за продвижение по службе (0,251), повышенная ответственность за работу (0,299), конфликты с другими подразделениями (0,267), сверхурочная работа (0,302), недостаточное участие в планировании организационных решений (0,340), необходимость выполнять работу за других (0,292), тем больше у сотрудников лесозаготовительного предприятия проявляется пассивность и зависимость от окружения. Таким образом, можно сделать вывод, что лесозаготовители в основном активно

себя не проявляют и не противостоят негативным факторам. Исходя из наблюдений, инициативность в лесозаготовительной деятельности не поощряется, возможность вертикального карьерного роста в данной деятельности практически отсутствует, а сотрудники работают в основном по четко заданной стратегии и плану действий, комплекс данных факторов приводит к пассивности сотрудников, безынициативности.

Корреляционный анализ связей с концентричностью показал, что чем выше воздействие факторов: необходимость работать сверхурочно (0,245) и не получать одобрения за хорошо выполненную работу (0,236), тем больше сотрудники сосредоточены на собственных проблемах. Необходимость выполнять новые или незнакомые задачи (-0,232) и отсутствие руководства (-0,252) напротив коррелируют с эксцентричностью, или заинтересованностью окружением как объектом воздействия или источником получения помощи.

С точки зрения условий, оборудования и распорядка работы установлено следующее: чем менее интенсивны шум и помехи на производстве (-0,233), реже возникает необходимость пользоваться плохим или неподходящим оборудованием (-0,255) и необходимость сверхурочной работы (-0,264), тем выше коэффициент вегетативного баланса или мобилизации всех функций организма для работы. Это может быть связано с тем, что для преодоления негативного воздействия среды необходима активность и сила, поэтому при возрастании воздействия этих факторов сотрудник начинает более активно себя проявлять и противостоять им.

С точки зрения условий труда и оборудования, корреляционный анализ показал, что необходимость пользоваться плохим или неподходящим оборудованием (0,241) и наличие шума и помех в производственном помещении (0,231) влияют на повышение коэффициента стандартное отклонение от аутогенной нормы, или же отдаляют сотрудника от эталона нервно-психического благополучия.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась частично. Анализ полученных данных показал, что средовыми ресурсами сотрудников лесозаготовительного предприятия при вахтовой организации труда на Крайнем Севере являются усиленный контроль техники безопасности, высокие физические нагрузки, помощь начальника в развитии навыков сотрудников, невыполнение сотрудниками своих обязанностей. Факторами риска являются сверхурочная работа, отсутствие одобрения за хорошо выполненную работу, повышенная ответственность за выполняемую работу, наличие шума и помех в производственном помещении, необходимость пользоваться плохим или неподходящим оборудованием.

Исследование выполнено при финансовой поддержке проекта FSRU-2020-006 в рамках выполнения государственного задания на проведение фундаментальных научных исследований по теме «Оценка психологических рисков в профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля», 2020–2022

Литература

1. Корнеева Я.А. Адаптационные стратегии в профессиональной деятельности работающих вахтовым методом на Крайнем Севере: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Я.А. Корнеева. – Архангельск. – 2012. – 32 с.
2. Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. Психология. – 2019. – № 1. – С. 13–33.
3. Bowen J. Investigating real-time monitoring of fatigue indicators of New Zeland forestry workers / J. Bowen, A. Hinze, C. Griffiths // Accident Analysis and Prevention. – 2019. – № 126. – С. 122–141.
4. Yoshimura T. Occupational safety and health conditions of forestry workers in Turkey / T. Yoshimura, H. Acar // Journal of Forest Research. – 2004. – № 3. – С. 225–232.

Авторы: **Шадрина Нина Олеговна**, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, студентка 4 курса, sudden.mrs@yandex.ru.

Корнеева Яна Александровна, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник отдела целевых научных программ и проектов, amazonkca@mail.ru.

РОЛЬ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

THE ROLE OF BODY-ORIENTED THERAPY IN STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Шаймухаметова С.Ф.
Shaymukhametova S.F.

Аннотация. В статье рассматривается влияние комплекса методов телесно-ориентированной терапии на психологическое здоровье личности. В ходе

проведения экспериментального исследования с помощью комплекса телесно-ориентированных техник были обнаружены достоверные результаты выраженной динамики в улучшении показателей психологического здоровья.

Ключевые слова: психологическое здоровье, телесно-ориентированная терапия, психические состояния, личность.

Abstract. The article examines the influence of a set of methods of body-oriented therapy on the psychological health of the individual. In the course of conducting an experimental study using a complex of body-oriented techniques were found reliable results of pronounced dynamics in improving psychological health indicators.

Keywords: psychological health, body-oriented therapy, mental states, personality.

Проблема психологического здоровья современного человека весьма актуальная в кризисно-трансформационной ситуации развития общества, в котором все чаще обнаруживает себя нарастающая неопределенность, связанная со многими факторами и угрозами. Кроме того, объявленная ВОЗ всемирная пандемия COVID-19, а также ухудшение эпидемической обстановки в нашей стране, и связанные с ней потеря не только работы, но и близких, безусловно, оказали неизгладимый отпечаток на психологическом здоровье населения.

Психологическое здоровье, согласно ВОЗ, можно охарактеризовать как «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества» [6]. Психологическое здоровье не связано только с отсутствием каких-либо психических заболеваний и расстройств, это еще и эмоциональный комфорт, активная жизненная позиция, адекватные взаимоотношения с обществом и окружающими людьми, духовность, нравственность [2], т.е. психологическое здоровье можно рассматривать как системное образование, включающее комплекс когнитивных, эмоциональных, ценностных, поведенческих характеристик личности.

Телесно-ориентированная терапия – это достаточно молодое направление в психотерапии, объединяющая в себе более 50 различных авторских методик лечения тела. Среди самых распространенных лечебных систем выделяют вегетотерапию В. Райха, биоэнергетику А. Лоуэна, метод телесной энергии М. Фельденкрайза, биосинтез Д. Боаделлы, бодинамика Л. Марчера, рольфинг И. Рольфа и др. Среди отечественных методик можно выделить танатотерапию В. Баскакова, БЭСТ Е.Зуева, инсайт-метод М. Белокуровой, различные двигательные, танцевальные, телесно-дыхательные, звуковые техники [5].

Телесно-ориентированная терапия – это одно из направлений практической психологии, направленная на улучшение психического самочувствия индивида и исцеление его душевных травм через контакт с телом. Объектом манипуляции в телесно-ориентированной психотерапии является физическое тело, которое выходит на первый план в психотерапевтическом процессе. Физическое тело здесь становится ключом доступа к психической реальности.

Объект исследования: клиенты телесно-ориентированной терапии.

Предмет исследования: показатели психологического здоровья личности клиентов телесно-ориентированной терапии.

Цель исследования: изучить влияние телесно-ориентированной терапии на психологическое здоровье личности клиентов.

В исследовании были использованы методики: «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А.В. Козлов), «Шкала субъективного благополучия» (эмоционального комфорта) (Г. Перуэ-Баду, адаптация М.В. Соколовой), «Шкала удовлетворенности жизнью» (Э. Динер, в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина), «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

В исследовании принимали участие испытуемые в возрасте 22–48 лет. Общая численность выборки – 60 человек (28 мужчин и 32 женщины). Вся выборка была разделана на две группы: контрольную и экспериментальную.

Анализ различных теоретических подходов по проблемам психологического здоровья личности, показывает, что лучшими средствами его укрепления и сохранения являются: физические упражнения, йога, телесно-ориентированная терапия, также, необходимо отметить значение смысловой регуляции собственного состояния [4]. Поэтому на формирующем этапе исследования была проведена работа, направленная на формирование осознания собственных состояний с помощью упражнений телесно-ориентированной терапии.

Основными задачами формирующего этапа выступили:

1) научить чувствовать свое тело и понимать степень его напряженности; способствовать снижению мышечного напряжения в теле, раскрепостить испытуемого, способствовать осознанию собственного «физического Я»;

2) способствовать осознанию собственных проблем в виде их телесных аналогов; способствовать осмыслению ощущений собственного тела и сопутствующих переживаний;

3) способствовать обретению чувственности и осознанности к собственному «Я» и другим людям; учить понимать и передать собственное эмоциональное состояние и входить в эмоциональное состояние другого;

4) сформировать отношение к себе как самоценной чувствующей индивидуальности; учить принятию себя через расширение «открытости» по отношению к партнеру;

5) способствовать улучшению психологического самочувствия, поднятию настроения, снижению тревоги, повышению активности и работоспособности;

6) способствовать снижению признаков психосоматики; повышение самооценки здоровья;

7) способствовать избавлению от комплекса неполноценности, повышение самооценки, доверия к людям; способствовать повышению степени удовлетворенности жизнью и обычной (привычной) деятельностью.

В качестве основного психотерапевтического метода применялась телесно-ориентированная терапия, в основе которой лежал комплекс следующих техник: актерские телесно-ориентированные психотехники (В.Б. Березкина-Орлова и М.А. Баскакова) [1]; тренинг танцевально-двигательной терапии (Е. Горшкова) [7]; техника «Распускание панцирей» (В. Райх) [1,5]; биоэнергетика (А. Лоуэн) [3].

Далее представлены результаты сравнительного анализа диагностики до и после проведения упражнений телесно-ориентированной терапии, что позволяет выявить динамику в психологическом здоровье испытуемых.

Таблица 1

Показатели шкал психологического здоровья личности клиентов в экспериментальной группе до и после телесно-ориентированной терапии

Шкалы психологического здоровья	До терапии	После терапии	$t_{эмп.}$
Стратегический вектор	6,2	6,8	0,8
Просоциальный вектор	4,6	7,1	5,2***
Я-вектор	4,3	7,0	5,1***
Творческий вектор	3,2	3,3	0,2
Духовный вектор	5,8	8,1	5,6***
Интеллектуальный вектор	3,9	4,7	2,2*
Семейный вектор	6,4	8,0	3,4**
Гуманистический вектор	3,4	3,8	0,5
Общий показатель психологического здоровья	4,76	6,1	3,9***

Примечание: * – различия значимы при $p \leq 0,05$; ** – различия значимы при $p \leq 0,01$;

*** – различия значимы при 0,001.

Итак, результаты исследования показывают, что после проведения упражнений телесно-ориентированной терапии показатели шкал психологического здоровья изменились в положительную сторону.

Выявлены значимые различия по шкалам просоциальный вектор, духовной вектор, Я-вектор и общий показатель психологического здоровья ($p \leq 0,001$), интеллектуальный вектор ($p \leq 0,05$), семейный вектор ($p \leq 0,01$), т. е. упражнения телесно-ориентированной терапии оказывают положительное влияние на удовлетворенность испытуемых межличностными отношениями, удовлетворенность семейной жизнью, своим социальным статусом, у них повысилась самооценка и изменилось отношение к себе; большую значимость приобретают ценности интеллектуального развития и духовные ценности.

Результаты исследования субъективного благополучия также свидетельствуют о положительном влиянии телесно-ориентированной терапии на состояние клиентов, так выявлены значимые различия по шкалам напряженность и чувствительность, признаки психосоматики, значимость социального окружения, самооценка здоровья, степень удовлетворенности жизнью и общий показатель субъективного благополучия ($p \leq 0,01$), что свидетельствует о повышении состояния эмоционального комфорта в экспериментальной группе, уменьшении признаков напряженности при взаимодействии, о снижении признаков психосоматики, о повышении самооценки здоровья и степени удовлетворенности жизнью в целом.

Показатели самочувствия, активности, настроения и эмоционального фона также демонстрируют положительную динамику.

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследования свидетельствует об эффективности применения упражнений телесно-ориентированной терапии в сохранении и укреплении психологического здоровья. Были обнаружены достоверные результаты выраженной динамики в улучшении показателей психологического здоровья.

Литература

1. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В.Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 162 с.
2. Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. Речь, 2013. – 399 с.
3. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 256 с.
4. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 352 с.

5. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия / М.Е. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 592 с.

6. Справочник практического психолога: Психотерапия / сост. С.Л. Соловьева. – СПб: Сова, 2010. – 365 с.

7. Танцевально-двигательная терапия: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: ЮУГГПУ, 2018. – 60 с.

Автор – **Шаймухаметова Светлана Фанусовна**, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова, доцент кафедры психологии труда и предпринимательства, shsvetlana27@yandex.ru.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONS AS A STRUCTURAL COMPONENT OF FORECASTING IN PRESCHOOL CHILDREN WITH EMOTIONAL DISORDERS

Шакирова А.Р., Артемьева Т.В.

Shakirova A.R., Artemyeva T.V.

Аннотация. Статья посвящена проблеме прогнозирования эмоций у детей с эмоциональными нарушениями. Выделены этапы работы по развитию способности к эмоциональному предвосхищению у детей дошкольного возраста с эмоциональными нарушениями (расстройствами аутистического спектра). Первый этап ставит задачами развитие представлений об эмоциях и создание визуальной опоры. Второй этап необходим для закрепления умения самостоятельного называния эмоций. Третий этап включает в себя задания непосредственно на составление прогнозов. В ходе коррекционно-развивающей работы предлагается использовать стратегии с эффективной доказанностью для обучения детей с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: психические состояния, эмоции, предвосхищение эмоций, дети дошкольного возраста, нарушение эмоций, расстройства аутистического спектра.

Abstract. The article deals with the problem of anticipating emotions in children with emotional disorders. The development of emotional anticipation in preschool children with emotional disorders (autism spectrum disorder) includes three phases. The first phase is about identifying of the emotion and creating a visual sup-

port. The second phase is about training of naming the emotions. The third phase includes the tasks of making emotional forecasts. Correctional program uses evidence-based practices for children with autism spectrum disorder.

Keywords: mental states, emotions, emotional anticipation, preschool children, emotional disorders, autism spectrum disorder.

Постановка проблемы. Современными исследователями способность к предвосхищению определяется как один из факторов успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Важным компонентом полноценного составления прогноза является предвосхищение эмоций. Исследования подтверждают, что периодом возникновения механизма эмоционального предвосхищения является именно дошкольный возраст [2]. Согласно работам Калюжина П.В. дети данного возраста должны быть способны к составлению двух видов эмоциональных прогнозов: конструктивных (ожидание положительных последствий для эмоционального состояния) и негативных (ожидание отрицательных последствий для эмоционального состояния) [3].

Лебединский В.В. изучал нарушения эмоций у детей на модели раннего детского аутизма [4]. Учёный выявил у детей с расстройствами аутистического спектра наличие аффективной дезадаптации, в связи с этим он определил такое направление коррекционной работы, как формирование стабильных форм поведения, в ходе которого будет проявляться эмоциональная адекватность.

Имеющие у детей аффективные нарушения могут встать на пути становления навыка предвосхищать эмоции. Как структурный компонент прогнозирования способность к предвосхищению эмоций можно изучить с помощью методики «Прогностические истории». Результаты нашего исследования детей дошкольного возраста с детей с эмоциональными нарушениями (с расстройствами аутистического спектра), способными дать вербальный ответ, показали, что большая часть детей не способна к прогнозированию эмоций ни самостоятельно, ни с помощью наводящего вопроса. Дети, которые дали прогноз, чаще называли такие эмоции, как веселье и грусть. Проще детям данной категории даётся предвосхищение эмоций в организованной деятельности в сферах отношений ребенок-родитель и ребенок-ребенок. Составления прогноза в свободной деятельности в сфере отношений ребенок-ребенок не удалось никому из детей [1].

Исследование выявило необходимость развития прогнозирования эмоций во всех сферах деятельности (организованной и свободной), и во всех сферах отношений (отношение с родителями, другими взрослыми и сверстниками) у детей данной категории.

Этапы коррекционной работы. Социальная ситуация организованной деятельности при взаимодействии с родителями является для детей дошкольного

возраста наиболее знакомой и частой, поэтому мы предлагаем начинать коррекционную работу именно с данной деятельности и сферы отношений. Коррекционная работа включает в себя три этапа. На первом этапе происходит знакомство ребенка с эмоциями и создание ассоциации эмоций с цветом.

На первом этапе для каждой ситуации рассказывается социальная история. Пример социальной истории (сфера отношений: ребенок-родитель, деятельность: организованная): *«Меня зовут Манюня. Я люблю играть с мячом. Моя мама играет со мной с мячом, нам весело. Мяч летает быстро, поэтому с ним надо играть аккуратно. Мячом можно случайно разбить вазу. Мама может злиться или грустить, когда что-то ломается. Если такое происходит, я тоже могу грустить. Но мама меня все равно любит. Я помогу маме убрать осколки вазы, и нам снова будет весело».*

Далее показывается изображение героев и в качестве визуальной подсказки используется цвета, для каждой эмоции свой цвет (грусть-синий, злость-красный, скука-серый, обида-черный, веселье-желтый, радость-оранжевый, удовольствие-зеленый, вина-фиолетовый). Использование визуальной поддержки является необходимым в работе с детьми с расстройствами аутистического спектра, и эффективность данной стратегии многократно подтверждена [5].

Таблица 1

Соотнесение эмоций с цветом и описание

Эмоция	Визуальная поддержка	Описание
Веселье	Жёлтый цвет	«Когда весело, герой улыбается или смеётся, уголки рта подняты вверх. Веселье мы можем обозначить желтым цветом».
Злость	Красный цвет	«Когда герой испытывает злость, он хмуриться, его губы поджаты, лоб сморщен. Злость мы можем обозначить красным цветом».
Грусть	Синий цвет	«Когда герой испытывает грусть, уголки его рта и брови опущены вниз. Грусть мы можем обозначить синим цветом».

Этап завершается заданием совместить иконки цветов и изображения эмоций, после совмещения эмоции и иконок с цветами, педагог повторяет название эмоций.

На втором этапе стимулируется самостоятельное обозначение ребенком эмоций. Ребенку предлагается придумать ситуации, в которых герои будут ис-

пытать те или иные эмоции. Вопросы: «Почему Манюня веселиться?», «Почему Манюня злиться?», «Почему Манюня грустит?». Педагог первый предлагает свои варианты, а затем наступает очередь ребенка.

Возможно альтернативное задание, когда ребенок в качестве примеров приводит истории из своих воспоминаний. Вопросы: «Вспомни, когда тебе весело?», «Из-за чего ты обычно злишься?», «Почему тебе бывает грустно?». Однако данный вариант возможен только при наличии определенного уровня доверия между педагогом и ребенком.

На втором этапе даётся задание вести дневник эмоций. Дневник эмоций представляет собой таблицу, первая колонка фиксирует дату, следующая оставляется для описания ситуации взрослым, третья колонка предназначена для выбора цвета эмоции, четвертая заполняется при наличии необходимости сделать примечания, отметить особенности поведения ребенка. Контроль выполнения данного задания осуществляется комплексно. В домашних условиях родитель в момент взаимодействия с ребенком спрашивает об эмоции, которую сейчас испытывает ребенок. Также выполнение задания организуется педагогом во время проведения занятия. Произошедшие события впоследствии становятся материалом для обсуждения с педагогом.

Таблица 2

Бланк дневника эмоций

Сфера отношений: ребенок-родитель			
Дата	Ситуация	Эмоция	Примечание

На третьем этапе необходимо научить ребенка находить связь между ситуациями и появившимися эмоциями. Ребенок учиться составлять прогноз о возможных эмоциях персонажей в зависимости от ситуации.

Таблица 3

Соотнесение эмоций с ситуацией

Ситуация	Задание	Эмоция
Изображение героя Манюни и его мамы, которые играют с мячиком	Мама согласилась играть с Манюней в мячик. Что почувствуют герои?	Ответ: веселье
Изображение разбитой вазы, рядом в которой находятся герои (мама Манюни и Манюня)	Если ваза разобьется, что может почувствовать мама?	Ответ: грусть

Дети с расстройствами аутистического спектра трудности с вербальным общением. Речевые способности детей могут быть на высоком уровне, однако необходимо учитывать, что дети не всегда готовы ими пользоваться. При отказе назвать эмоцию, предлагается закрасить колонку или выбрать цвет обозначаемой эмоции на картинке. При данном варианте педагог должен проговаривать эмоции сам, давать большее подкрепление именно за самостоятельное называние.

На всех этапах работы используется система подкрепления. После каждого, верно, выполненного задания ребенок получает жетон. Определенное количество жетонов, ребенок может обменять на предпочитаемый вид подкрепления (например, отдых/сладость и т. д.)

Выводы. Существует необходимость составления программы развития способности к прогнозированию эмоций у детей дошкольного возраста с эмоциональными нарушениями. Развитие способности к прогнозированию эмоций у детей с эмоциональными нарушениями начинается с изучения эмоций. Эмоции описываются, используется изображение эмоций героев, для улучшения запоминания вводится визуальная поддержка. На втором этапе используются задания, в ходе выполнения которых ребенок называет эмоции в различных ситуациях самостоятельно, учиться акцентировать свое внимание на них. На третьем этапе перед ребенком ставится задача непосредственно прогнозировать эмоции.

Работа выполнена за счет средств Программы стратегического академического лидерства Казанского (Приволжского) федерального университета» (Приоритет–2030)

Литература

1. Ахметзянова А.И., Шакирова А.Р. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с эмоциональными нарушениями / А.И. Ахметзянова, А.Р. Шакирова // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 25–26 февраля 2021 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2021. – Вып. 15. – С. 88–92.

2. Запорожец А.В., Неверович Я.З. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка / А.В. Запорожец, Я.З. Неверович // Вопросы психологии. – 1974. – № 6. – С. 59–73.

3. Калюжин П.В., Сироткина Т.Ю. Психолого-педагогические особенности развития механизма эмоционального предвосхищения результата у до-

школьников / П.В. Калюжин, Т.Ю. Сироткина // Методология, теория и практика в современной педагогике, психологии, философии: мат. III Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 78–95.

4. Лебединский В.В., Никольская О.С. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В. Лебединский, О.С. Никольская. – М.: МГУ, 1990. – 196 с.

5. Wong C., Odom S.L., Hume K., Cox A.W., Fettig A., Kucharczyk S., ... Schultz T.R. Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder / C. Wong, S.L. Odom, K. Hume, A.W. Cox, A. Fettig, S. Kucharczyk, ... T.R. Schultz. – Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group. – DOI: 10.1007/s10803-014-2351-z.

Авторы: **Шакирова Адиля Рустэмовна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, adirshakirovar@mail.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ВИД СИТУАТИВНОГО СТРЕССА ОКАЗЫВАЮЩЕГО ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MATH ANXIETY AS A TYPE OF SITUATIONAL STRESS AFFECTING THE EDUCATIONAL OUTCOMES IN MATHEMATICS

Шакмаева А.В.

Shakmaeva A.V.

Аннотация. Состояние тревоги, проявляющееся исключительно при взаимодействии с математикой, в последние годы вызывает повышенный интерес со стороны международного научного сообщества. В данной статье рассматривается сущность математической тревожности. Основное внимание уделяется взаимосвязи между тревожностью при взаимодействии с математикой и тем, какие последствия это имеет для математической успеваемости. Делается попытка проанализировать причинно-следственную связь между этими показателями.

Ключевые слова: математическая тревожность, математическая успеваемость, учебная деятельность, математические способности, рабочая (оперативная) память.

Abstract. The state of anxiety, which manifests itself exclusively when interacting with math has received increasing interest from the international scientific community in recent years. This article discusses the essence of math anxiety. The main focus is on the relationship between anxiety about math and what implications it has for math performance. An attempt is made to analyse the causal relationship between these two indicators.

Keywords: math anxiety, math performance, learning activities, math abilities, working memory.

Изучение феномена «математическая тревожность», в последнее время, становится все более актуальным среди исследователей в области психологии, нейрофизиологии и образования. Одной из причин, подобной тенденции, является непосредственно более активное обсуждение в психологии и психотерапии самого психологического явления «тревожность». Термин «тревога» определяется как переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием некой опасности, и в отличие от страха, зачастую, возникающее без объективно, без наличия реальных угрожающих условий. Тревожность же является индивидуальной психологической особенностью, выраженной в склонности человека к частым переживаниям состояния тревоги.

О тревожности, возникающей при взаимодействии с математикой, впервые заговорили более полувека назад. Мэри Фидес Гоф (Mary Fides Gough), американский математик ирландского происхождения, в своей статье описала такое состояние как «матемафобия», проявляющееся в виде тревоги при взаимодействии с математикой, при этом наиболее остро выражающееся во время экзаменов, и влияющее на посещаемость и интерес студентов к изучению математики [5]. Немного позже, ученые Дрегер и Айкен (Dreger & Aiken) предложили понятие «числовая тревожность» и определили его как «наличие синдрома эмоциональных реакций на арифметику и математику» [4]. Вместе с тем используя уже существующую на тот момент шкалу измерения тревожности, ученые попытались выявить наличие числовой тревожности среди студентов. Однако, термин «математическая тревожность» (math anxiety), используемый в настоящее время, был предложен немного позже, вместе с первой диагностической шкалой математической тревожности, состоящей из 98 пунктов (MARS), авторами которой стали Ричардсон и Суинн (Richardson & Suinn) [7].

За более чем полувековую историю, было проведено множество исследований. Со временем были предложены различные определения данного понятия.

тия, также были модифицированы и разработаны сокращенные версии инструмента, измеряющего уровень математической тревожности. В целом, можно выделить некоторые общие идеи в основе всех определений. Во-первых, во многих определениях указывается, что математическая тревожность, оказывает влияние на академическую успеваемость по математике. Во-вторых, математическая тревожность не является проблемой возникающей или проявляющейся только непосредственно во время обучения. Часто люди могут испытывать тревожность по поводу математики и в обычных жизненных ситуациях, например, когда есть необходимость произвести какие-либо арифметические вычисления.

В психологии принято разделять тревожность как относительно устойчивое образование, характеризующееся так называемым личностным свойством человека реагировать подобным образом на окружающие условия, т. е. другими словами личностная тревожность, так и ситуативное проявление тревоги (также известное как реактивное), характеризующее состояние человека только в определенный момент времени, в определенных условиях. Безусловно, одним из первых вопросов, возникших у исследователей относительно сущности такого явления как математическая тревожность, – существует ли взаимосвязь между тревожностью по поводу математики и другими видами тревожности. Масштабное мета-аналитическое исследование указало на то, что взаимосвязь между математической тревожностью и личностной тревожностью существует, однако, эта связь является незначимой [6]. Существует более значимая связь с тестовой или экзаменационной тревожностью, которая так же как и математическая является ситуативной. Тем не менее корреляция между последними определяется как средняя, поэтому математическая тревожность рассматривается как отдельная психологическая особенность, проявляющаяся непосредственно при взаимодействии с математикой.

Особый интерес к изучению математической тревожности, естественно связан с тем, что подобная негативная реакция на взаимодействие с математикой, имеет свои последствия для обучения. Во-первых, тревога вызывает неприятные ощущения, поэтому типично, что человек пытается избегать ситуаций, вынуждающих его испытывать подобные чувства. Избегание неприятных эмоций приводит к избеганию любой деятельности, связанной с решением математических задач. Впоследствии, это приводит к отсутствию практики, снижению успеваемости, и трудностям в понимании математических концепций, независимо от фактических математических способностей [1]. Во-вторых, исследования утверждают, что тревожные мысли, возникающие во время решения математических задач, перегружают рабочую память (в отечественной литературе чаще встречается термин «оперативная память»), тем самым, не давая возможности сконцентрироваться на текущей умственной деятельности [2].

А как известно, объем рабочей памяти коррелирует с результатами обучения. Соответственно, обучающийся менее продуктивен в учебной деятельности, чем если бы он не испытывал тревогу.

Следует обратить внимание на то, что в большинстве случаев, математическая тревожность свойственна тем, кто имеет невысокие показатели в математике. Однако, важно понимать, что это не одно и то же, ведь препятствием выступает эмоциональный фактор, а не математика. Вместе с тем не стоит отождествлять математическую тревожность с негативным отношением к математике, поскольку математическая тревожность, повторюсь, является специфическим эмоциональным фактором, хотя эти показатели и взаимосвязаны.

До сих пор остается открытым вопрос о причинах, оказывающих влияние на развитие математической тревожности. А самое главное, какова причинно-следственная связь между математической тревожностью и математической успеваемостью. Ведь как показывает практика, страх перед математикой также может возникнуть на фоне нарастания знаниевой нагрузки, или других обстоятельств, в результате которых происходит ухудшение успеваемости. Данный вопрос является достаточно спорным, ранее утверждалось, что математическая тревожность не свойственна для обучающихся начальной школы. Сейчас проводится больше исследований с данной возрастной группой, и исследователи приходят к обратному выводу – математическая тревожность также свойственна детям младшего школьного возраста [8]. Однако, взаимосвязь с успеваемостью в этот возрастной период не отмечается, но все же может являться предиктором последующих низких показателей в успеваемости.

Выступает ли математическая тревожность причиной, либо же является следствием трудностей в учебной математической деятельности пока неясно. Однако, ясно то, что эти показатели безусловно имеют взаимосвязь. Опираясь на существующие теории по данному вопросу, наиболее правдоподобной выглядит взаимно обратная теория [3]. Поскольку, очевидно, что изначальное наличие высокого уровня математической тревожности является фактором отказа от математической деятельности. Так и ухудшение успеваемости по математике, которая так или иначе иерархически организована, где уровень сложности постоянно повышается, может приводить к тревожности, и соответственно, к аналогичному результату. Конечно, не стоит забывать и о личностных факторах, а также факторах окружающей среды, имеющих непосредственное отношение к развитию математической тревожности, а также и к результатам учебной математической деятельности.

Литература

1. Ashcraft M.H. Math anxiety: Personal, educational, and cognitive consequences / M.H. Ashcraft // *Current Directions in Psychological Science*. – 2002. – Vol. 11 (5). – P. 181–185.
2. Ashcraft M.H., Kirk E.P. The Relationships among Working Memory, Math Anxiety, and Performance / M.H. Ashcraft, E.P. Kirk // *Journal of Experimental Psychology: General*. – 2001. – Vol. 130 (2). – P. 224–237.
3. Carey E., Hill F., Devine A., Szücs D. The chicken or the egg? The direction of the relationship between mathematics anxiety and mathematics performance / E. Carey, F. Hill, A. Devine, D. Szücs // *Frontiers in Psychology*. – 2016. – Vol. 6. – P. 1987–1987.
4. Dreger R.M., Aiken L.R. The identification of number anxiety in a college population / R.M. Dreger, L.R. Aiken // *Journal of Educational Psychology*. – 1957. – Vol. 48. – P. 344–351.
5. Gough M.F. Why Failures in Mathematics? Mathemaphobia: Causes and treatments / M.F. Gough // *The Clearing House*. – 1954. – Vol. 28. – P. 290–294.
6. Hembree R. The nature, effects, and relief of mathematics anxiety / R. Hembree // *Journal for Research in Mathematics Education*. – 1990. – Vol. 21. – P. 33–46.
7. Richardson F.C., Suinn R.M. The mathematics anxiety rating scale: Psychometric data / F.C. Richardson, R.M. Suinn // *Journal of Counseling Psychology*. – 1972. – Vol. 19. – P. 551–554.
8. Wu S.S., Barth M., Amin H., Malcarne V., Menon V. Math anxiety in second and third graders and its relation to mathematical achievement / S.S. Wu, M. Barth, H. Amin, V. Malcarne, V. Menon // *Frontiers in psychology*. – 2012. – Vol. 3 (162). – P. 551–554.

Автор – **Шакмаева Алсу Валиахметовна**, г. Варшава (Польша), Варшавский университет, аспирант 2 курса, a.shakmaeva@uw.edu.pl.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СУБЪЕКТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ

THE ROLE OF SOCIAL INTELLIGENCE IN THE PROCESSES OF PERSONAL AGENCY OF PERSONAL LIFECOURSE

Шевелев В.В.

Shevelev V.V.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования субъектных характеристик жизненного пути у лиц с различным уровнем соци-

ального интеллекта. Уровень субъектности изучался с помощью измерения субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях. Полученные результаты указывают на достоверные различия между людьми с высоким и низким социальным интеллектом в их способности к субъектной регуляции жизнедеятельности.

Ключевые слова: социальный интеллект, жизненный путь, субъект, субъектность, субъект-объектные ориентации, саморегуляция

Abstract. Results of the lifecourse personal agency characteristics research in individuals with different levels of social intelligence are described in this article. The level of personal agency is studied by the subject-object orientations in life situations measuring. The results obtained indicate significant differences between people with high and low social intelligence in their personal agency ability to regulate the direction of the personal lifecourse.

Keywords: social intelligence, personal lifecourse, subject, agency, subject-object orientations, self-regulation.

В своем исследовании мы рассматриваем регуляцию психических состояний в рамках жизненного пути личности и ее жизнедеятельности. Это интегральный уровень проявления личностной активности, связанный с процессами субъектной регуляции.

В свое время С.Л. Рубинштейн ввел в научный обиход понятие «субъект жизни» [3], подчеркивая, что активность личности является существенным фактором жизненного пути, т. к. личность выступает как сознательный организатор и строитель своей жизни.

С помощью понятия «субъект» в отечественной психологии описывается специфическое (функциональное) качество, в котором человек выступает в актах познания и деятельности. Речь идет об определенном уровне в развитии человека (по сравнению с досубъектным), который проявляется в способности к самодетерминации, саморазвитию и согласованию внешних и внутренних условий осуществления деятельности. Это качественно определенный способ самоорганизации и саморегуляции личности. Субъектная активность связана с реализацией целей, осознана и контролируется человеком.

Субъектность – свойство, связанное со становлением человека в качестве субъекта и проявлением активно-преобразующих свойств и способностей. Во многих работах субъектность рассматривается как интегративное образование, которое состоит в осознанном и деятельном отношении к себе и к миру, а также в способности производить изменения как в мире, так и в самом себе [2]. В современной психологии субъектность рассматривается как одно из центральных личностных образований, интегральная личностная характери-

ка, которая связана с произвольной активностью и осознанной саморегуляцией (А.К. Осницкий, Е.Н. Волкова, Е.Ю. Коржова и др.).

В качестве феноменов субъектности Е.Ю. Коржовой рассматриваются субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях, внутренняя картина жизнедеятельности, выбор стратегий поведения и их взаимосвязь в поле жизнедеятельности [1]. Субъект-объектные ориентации – это базовые жизненные ориентации человека, задающие направление реализации потенциала субъектности и определяющие меру активности человека в созидании своей жизни.

Личность строит и планирует свою жизнь, исходя из собственных представлений о себе и своем жизненном пути. От того, насколько личность способна выступать в качестве субъекта жизни, будет зависеть, насколько она способна справляться с жизненными трудностями, решать жизненные задачи и регулировать свои психические состояния. В этом смысле разные личности демонстрируют разный уровень развития своей субъектности.

Более того, жизнь человека невозможна вне общения с другими людьми, и по этой причине важным для личности является развитие у нее социального интеллекта (СИ). СИ в нашем исследовании трактуется как группа ментальных способностей, связанных с отражением социальных объектов (человека как партнера по общению, группы людей) и обработкой социальной информации. СИ рассматривается в содержательном плане (опыт, знания, компетенции) и в динамическом (психические процессы). Структурно СИ можно рассматривать как многокомпонентную когнитивно-аффективную способность [4]. В качестве самостоятельных компонентов СИ ряд авторов рассматривают эмоциональные (эмпатия) и поведенческие (навыки взаимодействия) характеристики. Также рядом авторов отмечается, что в структуре СИ большую роль играют личностные свойства. СИ является своеобразным психологическим ресурсом личности, способствуя социальной адаптации. От уровня развития этой способности будет зависеть корректность восприятия и понимания других людей, а также умение регулировать психические состояния, возникающие в процессе коммуникации с другими людьми или в процессе самопонимания.

Целью нашего исследования было изучение вопроса, как люди с высоким и низким СИ проявляют субъектную активность при взаимодействии с жизненными ситуациями. Гипотеза исследования заключалась в том, что у людей с высоким СИ будет также выше уровень субъектности.

Выборку исследования составили студенты 1–2 курсов РГПУ им. А.И. Герцена и Академии русского балета имени А.Я. Вагановой ($n = 143$; $\mu = 23$; $\sigma = 6.53$; male = 51, female = 91), которых мы разделили на две группы – людей с высоким и низким СИ.

Методики исследования СИ: «Шкала социального интеллекта Тромсо», «Тест Гилфорда для диагностики социального интеллекта» (1-й субтест), «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» (3-я задача; В.А. Лабунская). Все измеряемые показатели были переведены в стандартные z-оценки (где $\mu = 100$, а $\sigma = 15$), после чего объединены в общий интегральный показатель СИ. Уровень субъектности измерялся с помощью «Опросника субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях» (Е.Ю. Коржова).

Для измерения различий выраженности субъект-объектных ориентаций в обеих группах студентов нами был выбран t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна-Уитни, поскольку не всегда было соблюдено правило равенства дисперсий, необходимое для примирения t-критерия (критерий Ливиня).

С помощью t-критерия нам удалось обнаружить значимые различия между группами испытуемых по показателю «Трансситуационный локус контроля (Ол), по которому люди с высоким СИ получили более высокие результаты ($\mu = 3,265$ против $2,837$; критерий Ливиня: $0,747$, $p = 0,105$; $t = 1,335$, $p = 0,185$), что характеризует их как людей, которые в большей степени способны брать на себя ответственность за происходящие в жизни события. С помощью U-критерия Манна-Уитни нам удалось обнаружить различия между группами испытуемых по показателям «Трансситуационное творчество» (От) и «объектному» / «субъектному» способу взаимодействия с жизненными ситуациями (О). По обоим переменным у людей с высоким СИ выше значения среднего ранга (r), чем у людей с низким СИ (От = 53 против 46 , $p = 0,219$; О = $54,17$ против $44,83$, $p = 0,219$). «Субъектный» способ взаимодействия с жизненными ситуациями означает, что люди с высоким СИ в большей степени способны быть субъектом жизненного пути, т. е. активно участвовать в процессе жизнедеятельности, выстраивая собственное бытие, чем люди с низким СИ. У таких людей выше степень субъектной включенности в жизнедеятельность при взаимодействии с жизненными ситуациями, поскольку они в большей степени способны быть авторами своей судьбы и в меньшей степени быть пассивными наблюдателями. Кроме того, высокие значения по показателю «Трансситуационное творчество» означают, что люди с высоким СИ в большей степени характеризуются творческой направленностью в отношении собственной жизни, выстраивая личную жизнь на основе выработанных ими ценностей и смысла существования. Такие люди способны реализовывать собственные жизненные замыслы и развивать имеющиеся у них способности, что с необходимостью предполагает определенный уровень развития у них навыков рефлексии и указывает на их умение активно воздействовать на протекание процессов, происходящих в их жизни.

Выводы. В процессе жизнедеятельности у человека возникают различные психические состояния, отражающие его понимание и отношение к жизни. Речь идет о различных кризисных состояниях, экзистенциальных переживаниях, трудных жизненных ситуациях и их отражении в сознании, религиозных переживаниях, нравственных чувствах, переживании причастности к собственной жизни (в категориях аутентичного/неаутентичного бытия) и др. Кроме того, существуют психические состояния, в основе которых лежит отражение и переживание полученного коммуникативного опыта: влюбленность, переживание стыда, ревность, смущение, презрение и др. Будет ли понимать человек, что с ним происходит, правильным образом оценивать ситуацию, преодолевать имеющиеся трудности и выстраивать гармоничные отношения с другими людьми, будет зависеть от того, в какой мере он способен быть субъектом жизнедеятельности и насколько он смог развить у себя умение понимать других людей.

Литература

1. Коржова Е.Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2015. – 204 с.
2. Коржова Е.Ю. Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: основные итоги исследований / [Коржова Е.Ю. и др.] // Известия РГПУ им. А.И.Герцена. – 2018. – No. 187. – С. 40–50.
3. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
4. Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта / Д.В. Ушаков // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – М.: Изд-во ИП РАН, 2004. – С. 11–29.

Автор – **Шевелев Владислав Валерьевич**, г. Санкт-Петербург, РГПУ им. А.И.Герцена, выпускник аспирантуры, nyaka1991@mail.ru.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЗАВИСИМЫХ ОТ СМАРТФОНА ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

MENTAL STATES OF SMARTPHONE DEPENDENT USERS

Шейнов В.П., Девицын А.С.

Sheinov V.P., Dziavitsyn A.S.

Аннотация. Психическое состояние зависимости от смартфона связано с тревожностью, депрессией, стрессом, неудовлетворенностью жизнью. Зави-

симости от смартфона и от социальных сетей, ассертивность и незащищенность от манипуляций диагностировались авторскими опросниками, импульсивность – «Методикой» В.А. Лосенкова, нарциссизм – опросником Е. Кот. Для женщин и мужчин выявлены статистически значимые ($p = 0.000$) связи зависимости от смартфона: положительные – с импульсивностью, зависимостью от социальных сетей и всеми ее факторами, отрицательные – с ассертивностью и возрастом. У женщин зависимость от смартфона также положительно связана с незащищенностью от манипуляций, у мужчин – с нарциссизмом. Наиболее способствует зависимости от смартфона его фактор «Потеря контроля».

Ключевые слова: зависимость от смартфона, импульсивность, нарциссизмом, ассертивность, зависимость от социальных сетей, незащищенность от манипуляций, факторы.

Abstract. The mental state of dependence on a smartphone is associated with anxiety, depression, stress, dissatisfaction with life. Addictions to smartphones and social networks, assertiveness and exposure to manipulation were diagnosed by the author's questionnaires, impulsiveness – by V.A. Losenkov, narcissism – questionnaire E. Kot. For women and men, statistically significant ($p = 0.000$) associations were found between smartphone addiction: positive – with impulsivity, dependence on social networks and all its factors, negative – with assertiveness and age. For women, smartphone addiction is also positively associated with exposure to manipulation, and for men, it is associated with narcissism. The “Loss of Control” factor contributes most to smartphone addiction.

Keywords: smartphone addiction, impulsivity, narcissism, assertiveness, social media addiction, exposure to manipulation, factors.

Зависимость от смартфона – самая массовая из немедицинских зависимостей. У страдающих ею выявлено немало негативных психических состояний. Действительно, установлено, что «зависимость от смартфона положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, стрессом и отрицательно связана с самоконтролем и с удовлетворенностью жизнью. Зависимость от смартфона женщин статистически значимо превосходит зависимость от смартфона мужчин. Обнаружена значимая положительная связь тяги к курению у мужчин с зависимостью от смартфона» [3, с. 97].

Зависимость от смартфона «напрямую связана с депрессией, тревожностью, стрессом, снижением самооценки и самоконтроля, с проблемами со здоровьем, сном, с качеством жизни и удовлетворенностью ею, сложностями в семье, снижением успеваемости учащихся и студентов, уменьшением производительности труда и опасностью стать жертвой кибербуллинга» [2, с. 174].

В ряде исследований показано, что зависимость от смартфона положительно коррелирует с импульсивностью. При этом *большая* импульсивность приводят к большей зависимости от смартфонов.

К негативным психическим состояниям относится и нарциссизм. Установленная в предыдущих исследованиях связь зависимости от смартфона с нарциссизмом оказалась неоднозначной: одни авторы обнаружили прямую связь между ними, другие – обратную, у третьих – зависимость от смартфона оказалась противоположно связанной с различными видами нарциссизма.

Так, показано, что смартфоны поощряют нарциссизм даже у ненарциссических пользователей. При этом *большой* нарциссизм был связан с проблемным использованием смартфона, как мужчинами, так и женщинами.

Наличие связей зависимости от смартфона с представленными выше личностными свойствами означает, что эта зависимость может сказываться на взаимоотношениях ее жертвы с окружающими. Например, на степени неассертивности поведения, поскольку «ассертивное поведение является ситуативным, то есть человек может демонстрировать ассертивное поведение в одной ситуации, но неассертивное – в другой» [4, с. 35].

«Ассертивное поведение – наиболее конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии. Основные, принципиальные положения понятий «ассертивность» и «ассертивное поведение» представлены в следующем определении: «Ассертивность – это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям» [4, с. 35].

Поэтому представляет интерес ответ на вопрос, влияет ли зависимость от смартфона на ассертивность его пользователя.

В предыдущих исследованиях установлено, что проявления зависимости от смартфона у женщин и мужчин отличаются [2; 3]. Различаются они как в ассертивности [5, с. 115], так и в степени незащищенности от манипуляций: «женщины в целом лучше мужчин защищены от манипуляций» [6, с. 153]. Поэтому и связи между указанными свойствами личности и зависимостью от смартфона могут зависеть от пола и, следовательно, должны изучаться отдельно для женщин и для мужчин.

В связи с вышеизложенным, *цель* данного исследования – выявить для русскоязычных женщин и мужчин предполагаемые связи зависимости от смартфона с импульсивностью, нарциссизмом, неассертивностью, зависимостью от социальных сетей и ее факторами.

Участники исследования и сбор данных: В исследовании приняли участие 943 испытуемых, в том числе от 643 женщины ($M = 21.6$, $SD = 7.8$) и от 300 мужчин ($M = 20.6$, $SD = 7.4$).

Использованные методики. Зависимость от смартфона диагностировалась короткой версией САС-16 опросника «Шкала зависимости от смартфона», надежность и валидность которой доказана [2]. Ассертивность диагностировалась опросником А26, удовлетворяющим требованиям надежности и валидности [5]. Незащищенность от манипуляций измерялась опросником НЗМ «Оценка степени незащищенности индивида от манипулятивных воздействий» [6]. Зависимость от социальных сетей измерялась авторским опросником ЗСС-15, надежность и валидность которого доказана [7]. Импульсивность оценивались с помощью «Методики», В.А. Лосенкова [1]. Оценка уровня нарциссизма осуществлялась опросником Е. Кот (TestyOnline.ru/persona/nartsiss-li-vy/). Нам не удалось найти публикацию с доказательством надежности и валидности данного теста, мы провели его проверку. Она показала, что опросник пригоден для использования.

В исследовании использована трехфакторная модель зависимости от смартфона, включающая факторы: «Потеря контроля» над собой, «Страх отказа» использовать смартфон, «Эйфория» от пользования смартфоном [3].

Использована в исследовании и факторная модель зависимости от социальных сетей, включающая 3 фактора: «Психологическое состояние» пользователя сети, «Коммуникация» и «Получение информации» [8].

Результаты и их обсуждение. Для решения вопроса о том, какими критериями исследовать предполагаемые связи зависимости от смартфона, мы проверили изучаемые выборки на их соответствие нормальному закону распределения.

Установили, что часть выборок, представляющих изучаемые качества, распределены нормально (выделены п/ж: незащищенность от манипуляций – НЗМ, импульсивность, зависимость от смартфона – опросник САС-16, ассертивность), но распределение других отлично от нормального (зависимость от социальных сетей – ЗСС-15, нарциссизм, а также все факторы зависимостей от смартфона и от социальных сетей).

Поэтому для определения возможных связей между зависимостью от смартфона и свойствами личности вычислили корреляции между ними по параметрическому критерию Пирсона и непараметрическому ранговому критерию Кендалла, выбирая для вывода в каждом случае ту из корреляций, для которой соблюдены (или не соблюдены) условия нормальности распределения выборок в каждой исследуемой паре переменных.

Получены следующие результаты. Для женщин и мужчин имеют место статистически значимые связи зависимости от смартфона: *отрицательные* – с ассертивностью и возрастом и *положительные* – с импульсивностью, зависимостью от социальных сетей и всеми ее факторами. Установлено также наличие статистически значимых *положительных* связей зависимости женщин от смартфона с незащищенностью от манипуляций, а для зависимости мужчин от смартфона – с нарциссизмом. В наибольшей степени зависимости от смартфона способствует фактор «Потеря контроля».

Связи зависимости от смартфона с импульсивностью и зависимостью от социальных сетей аналогичны полученным ранее зарубежным результатам. Установленная отрицательная связь зависимости от смартфона с возрастом подтверждает полученные ранее результаты авторов статьи

Выявленная рядом зарубежных исследователей связь зависимости от смартфона с нарциссизмом в русскоязычном социуме имеет место только для мужчин. Установленные связи зависимости от смартфона женщин и мужчин с неассертивностью и со всеми факторами зависимости от социальных сетей, а также с незащищенностью женщин от манипуляций являются новыми, как для отечественных, так и для зарубежных исследований.

Литература

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

2. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» / В.П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 97–115.

3. Шейнов В.П., Девицын А.С. Факторная структура модели зависимости от смартфона / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2021. – Т. 6. – №3 (23). – С. 174–197.

4. Шейнов В.П. Детерминанты ассертивного поведения / В.П. Шейнов // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – № 3. – С. 28–37.

5. Шейнов В.П. Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности / В.П. Шейнов // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 107–116.

6. Шейнов В.П. Разработка опросника для оценки степени незащищенности индивида от манипулятивных воздействий / В.П. Шейнов // Вопросы психологии. – 2012. – № 4. – С. 147–154.

7. Шейнов В.П., Девицын А.С. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Системная психология и социология. – 2021. – № 2 (38). – С. 41–55.

8. Шейнов В.П., Девицын А.С. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Российский психологический журнал. – 2021. – № 3. – С. 145–158.

Авторы: **Шейнов Виктор Павлович**, Беларусь, Минск, Республиканский институт высшей школы, профессор кафедры психологии sheinov1@mail.ru.

Девицын Антон Сергеевич, Беларусь, Минск, Белорусский государственный университет, старший преподаватель кафедры веб-технологии и компьютерного моделирования, devitsin@gmail.com.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАВИСИМЫХ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

MENTAL STATES OF STUDENTS DEPENDENT FROM SOCIAL NETWORKS

Шейнов В. П., Тарелкин А.И.

Sheinov V.P., Tarelkin A.I.

Аннотация. Состояние зависимости от социальных сетей связано с тревожностью, депрессией, стрессом, неудовлетворенность жизнью. Зависимости от социальных сетей и от смартфона, ассертивность и незащищенность от манипуляций диагностировались авторскими опросниками, импульсивность – «Методикой» В.А. Лосенкова, нарциссизм – опросником Е. Кот. Установлены связи зависимости юношей и девушек от социальных сетей: положительных – с импульсивностью, зависимостью от смартфона и всеми ее факторами («Потеря контроля», «Страх отказа» и «Эйфория пользователя»). У юношей также имеют место отрицательные связи с ассертивностью и настроением, у девушек – положительные связи с нарциссизмом. Выявлена самая сильная связь фактора «Психологическое состояние» с зависимостью от социальных сетей.

Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, импульсивность, нарциссизм, ассертивность, зависимость от смартфона, незащищенность от манипуляций, факторы.

Abstract. Addiction to social networks is associated with anxiety, depression, stress, dissatisfaction with life. Addictions to social networks and smartphones, assertiveness and exposure to manipulation were diagnosed by the author's questionnaires,

impulsiveness – by V.A. Losenkov, narcissism – questionnaire E. Kot. Relationships between the dependence of boys and girls on social networks have been established: positive ones – with impulsivity, dependence on a smartphone and all its factors (“Loss of control”, “Fear of rejection” and “User euphoria”). Also, young men have negative connections with assertiveness and mood, girls have positive associations with narcissism. The strongest association of the “Psychological state” factor with dependence on social networks was revealed.

Keywords: dependence on social networks, impulsivity, narcissism, assertiveness, dependence on a smartphone, exposure to manipulation, factors.

Социальные сети играют заметную роль в современной жизни, причем в условиях пандемии Ковид-19 индивиды стали еще больше времени проводить в социальных сетях. В результате изучения личностных свойств и психических состояний у страдающих зависимостью от социальных сетей выявлено немало неблагоприятных последствий этой зависимости.

В нашем эмпирическом исследовании показано, что «зависимость от социальных сетей положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, одиночеством, экстраверсией и отрицательно связана с самооценкой, удовлетворенностью жизнью и возрастом. Зависимость от социальных сетей среди женщин статистически высокозначимо превосходит подобную зависимость среди мужчин» [6, с. 41].

В число неблагоприятных последствий зависимости от социальных сетей, входят также *импульсивность* (Chung et al., 2021; Sindermann, Elhai, Montag, 2020; Savcı, Aysan, 2016) *нарциссизм и неассертивность*.

Действительно, выявлено наличие взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и нарциссизмом (Choi, 2018; Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017 O'Sullivan, Hussain, 2017). Показано, что нарциссизм связан с более высокими показателями зависимости от социальных сетей, и что нарциссизм в значительной степени предсказывает интенсивность использования социальной сети.

Систематический обзор 14 эмпирических исследований по теме взаимосвязи между нарциссизмом и зависимостью от социальных сетей показал наличие статистически значимых положительных корреляций в пределах $0,13 < r < 0,32$ (Casale, Banchi, 2020).

В исследовании M. Shin, J. Lee, Y.J. Chyung, P.W. Kim и S.Y. Jung (2016) по данным опроса 513 студентов колледжа построена модель зависимости от социальных сетей, включающая в себя скрытый нарциссизм (Shin et al., 2016).

В лонгитюдном исследовании показано, что нарциссические подростки, ищущие внимания в социальных сетях в качестве способа оправиться от соци-

ального отторжения, могут иметь неприятные последствия этой зависимости, негативно влияющие на их психологическое благополучие (Hawk et al., 2019).

Зависимость от социальных сетей положительно (и достаточно высоко) коррелирует с межличностными проблемами ($r = 0,434$, $p < 0,001$) и отрицательно коррелирует с *ассертивностью* ($r = -0,148$, $p < 0,05$), которая высоко отрицательно коррелирует с проблемами межличностного общения ($r = -0,459$, $p < 0,001$) (Gu, Lee, Hong, 2016).

«Ассертивное поведение – наиболее конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии. Основные, принципиальные положения понятий «ассертивность» и «ассертивное поведение» представлены в следующем определении: «Ассертивность – это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям» [2, с. 35].

В приведенных выше исследованиях установлено, что проявления зависимости от социальных сетей у женщин и мужчин отличаются [6; 7].

Цель данного исследования – выявить для студентов, юношей и девушек, предполагаемые связи зависимости от социальных сетей с импульсивностью, нарциссизмом, неассертивностью, зависимостью от социальных сетей и ее факторами.

Методика исследования. Зависимость от социальных сетей измерялась авторским опросником ЗСС-15, надежность и валидность которого доказана [6].

Зависимость от смартфона диагностировалась короткой версией САС-16 [3] опросника «Шкала зависимости от смартфона», надежность и валидность которого также доказана [6].

Ассертивность диагностировалась опросником А26, удовлетворяющим требованиям надежности и валидности [5, с. 109–110].

Незащищенность от манипуляций измерялась опросником НЗМ «Оценка степени незащищенности индивида от манипулятивных воздействий» [4, с. 151]. *Импульсивность* оценивались с помощью «Методики», предложенной В. А. Лосенковым [1]. Оценка уровня *нарциссизма* осуществлялась опросником Е. Кот (TestyOnline.ru/persona/nartsiss-li-vy/).

В исследовании использована построенная ранее модель зависимости от социальных сетей, включающая 3 фактора: «Психологическое состояние», «Коммуникация», «Получение информации» [7].

В исследовании использована также статистически состоятельная трехфакторная модель зависимости от смартфона, включающая факторы: «Потеря

контроля» над собой, «Страх отказа» использовать смартфон, «Эйфория» от пользования смартфоном [8].

Участники исследования и сбор данных: Использованы данные ответов 227 студентов в возрасте от 17 лет до 21 года, в том числе от 124 юношей и от 103 девушек. *Статистический анализ* осуществлялся с помощью пакета SPSS-22. Принят уровень значимости $p = 0.05$.

Результаты и их обсуждение. Установлены статистически значимые положительные связи зависимости юношей и девушек от социальных сетей с *импульсивностью, зависимостью от смартфона и всеми ее факторами* («Потеря контроля», «Страх отказа» и «Эйфория пользователя»). Кроме того, у юношей имеют место отрицательные связи с *ассертивностью и настроением*, у девушек – положительные связи с *нарциссизмом*.

Показанная зарубежными публикациями положительная связь зависимости от социальных сетей с *импульсивностью и зависимостью от смартфона* нашла полное подтверждение для студентов обоего пола, а связь с *нарциссизмом* – только у девушек.

Выявленная самая сильная связь фактора «Психологическое состояние» с зависимостью от социальных сетей подтверждает ранее сделанный вывод [4] о главенствующей роли этого фактора в зависимости от социальных сетей.

Наличие отрицательной связи зависимости от социальных сетей с *настроением* юношей выявлено впервые.

Установлено, что связаны не только зависимость от социальных сетей и зависимость от смартфона, но и все формирующие их факторы имеют между собой положительные и достаточно сильные связи. Это свидетельствует о том, что (несмотря на различия в формирующих факторах), эти зависимости связаны между собой на уровне этих факторов, влияние которых распространяется и на другую зависимость. То есть связь между изучаемыми зависимостями весьма глубока.

Указанные связи зависимости от социальных сетей и их факторов со всеми факторами зависимости от смартфона являются новыми, как для отечественных, так и зарубежных исследований.

Полученные с помощью t-критерия для равенства средних результаты свидетельствуют о том, что зависимость студенток от социальных сетей статистически значимо ($p \leq 0,23$) выше зависимости студентов-юношей от социальных сетей.

Не подтвердилось для юношей и девушек предположение о возможной связи зависимости от социальных сетей с незащищенностью от манипуляций.

Литература

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
2. Шейнов В.П. Детерминанты ассертивного поведения [Электронный ресурс] / В.П. Шейнов // Психологический журнал. – М., 2015. – Т. 36. – № 3. – URL: <https://naukarus.com/determinanty-assertivnogo-povedeniya> (дата обращения: 05.02.2022).
3. Шейнов В.П. Короткая версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» [Электронный ресурс] / В.П. Шейнов// Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – М., 2021. – Т. 6. – № 1. – URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document644.pdf> (дата обращения: 05.02.2022).
4. Шейнов В.П. Разработка опросника для оценки степени незащищенности индивида от манипулятивных воздействий / В.П. Шейнов // Вопросы психологии. – М., 2012. – № 4. – С. 147–154.
5. Шейнов В.П. Разработка теста ассертивности, удовлетворяющего требованиям надежности и валидности / В.П. Шейнов // Вопросы психологии. – М., 2014. – № 2. – С. 107–116.
6. Шейнов В.П., Девицын А.С. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Системная психология и социология. – М., 2021. – № 2 (38). – С. 41–55.
7. Шейнов В.П., Девицын А.С. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Российский психологический журнал. – Ростов-на-Дону, 2021. – № 3. – С. 145–158.
8. Шейнов В.П., Девицын А.С. Факторная структура модели зависимости от смартфона / В.П. Шейнов, А.С. Девицын // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – М., 2021. – Т. 6. – № 3 (23). – С. 174–197.

Авторы: **Шейнов Виктор Павлович**, г. Минск, Республиканский институт высшей школы, профессор, sheinov1@mail.ru.

Тарелкин Александр Иванович, г. Могилев, Белорусско-Российский университет, педагог социальный, tarelkin1@tut.by.

**ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ
КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ:
ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ**

**VALUE ATTITUDE TO THE HEALTH AS A MENTAL STATE
OF PERSONALITY: THE RELATIONSHIP WITH PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING**

Шмойлова Н.А.
Shmoilova N.A.

Аннотация. Представлены результаты исследования взаимосвязи ценностного отношения к здоровью и психологического благополучия личности. Выявлена и проанализирована структура ценностного отношения к здоровью. Установлено, что у личности с высоким уровнем ценностного отношения к здоровью преобладает преимущественно положительный эмоциональный тонус, чувство единства со всеми сферами своей жизни, высокая удовлетворенность отношениями в семье, с друзьями, в группе и жизнью в целом.

Ключевые слова: здоровье, ценностное отношение к здоровью, компоненты ценностного отношения к здоровью, психологическое благополучие личности.

Abstract. The results of the study of the relationship of value attitude to health and psychological well-being of the individual. The structure of value attitude to health is revealed and analyzed. It is established that a person with a high level of value attitude to health prevails mainly positive emotional tone; a sense of unity with all spheres of his life, with people and the world as a whole; high satisfaction with relationships in the family, with friends, in the group and life in General.

Keywords: health, value attitude to health, components of value attitude to health, psychological well-being of a person.

Вопросами здоровья человека на протяжении долгих лет интересуются ученые различных отраслей науки. По их данным, при хорошем здоровье функции всех органов и систем человека уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Сказанное отражено в известном определении Всемирной организации здравоохранения, согласно которому, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [5]. Как следует из приведенного определения, одним из критериев здоровья названо личное благополучие человека.

Взаимосвязь психологического благополучия личности и состояния здоровья человека вполне очевидна: более высокий уровень психологического благополучия и удовлетворенности жизнью, как правило, испытывают люди, не имеющие проблем со здоровьем, в сравнении с теми, кто болен. Данный факт является настолько очевидным, что не требует какого-то эмпирического подтверждения, хотя оно, безусловно, может быть обнаружено в исследовании. Однако, если ввести в дизайн исследования субъективные нотки, как и положено психологу, и в качестве независимой переменной рассматривать не состояние здоровья как объективный показатель, а отношение человека к своему здоровью как психическое состояние, связь этой переменной с психологическим благополучием личности станет уже не столько очевидной. Следует также заметить, что исследования этих связей в психологии являются практически неизученными. По нашим данным [3], в иерархии ценностей человека здоровье довольно часто занимает одно первых ранговых мест, однако субъективные оценки данной ценности для каждой личности, зачастую, сильно расходятся. При этом в исследованиях не представлена именно эта сторона вопроса: ценностное отношение к здоровью как психическое состояние и его взаимосвязь с психологическим благополучием личности. Наше исследование было направлено на изучение этой связи.

Перед тем как представить результаты проведенной работы, отметим, что под ценностным отношением к здоровью мы понимаем психическое состояние личности, характеризующееся направленностью личности на сохранение здоровья, в основе которого лежит высокая субъективная значимость здоровья и осознание его как важного условия реализации жизненного потенциала [8].

Под психологическим благополучием в нашей работе понимается гармоничность личности, ее целостность, наличие целей и ресурсов для их достижения, успешности от их достижения, положительный эмоциональный фон и удовлетворенность своей жизнью [1].

В основу исследования положено предположение о том, что психическое состояние личности, характеризующееся высоким уровнем ценностного отношения к собственному здоровью, характерно для психологически более благополучной личности, то есть той, которая имеет оптимальный эмоциональный фон, целостность и гармоничность, в сравнении с личностью с низким ценностным отношением к своему здоровью.

Выборку составили учащиеся 10 класса лицея в возрасте 16–18 лет (N=112), обучающиеся в КГБОУ «Алтайский краевой педагогический лицей-интернат».

Методы исследования: методика диагностики системы ценностей KVS-3 Д.В. Каширского [3], шкала психологического благополучия К. Рифф в адапта-

ции Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко [7], анкеты «Ваш образ жизни», «Субъективная оценка здоровья», «Знания о способах сохранения и укрепления здоровья» [8]. В качестве статистического метода использовался корреляционный анализ Ч. Спирмена.

Согласно полученным данным по методике **К. Рифф** 16 % респондентов показали низкий уровень психологического благополучия; 54 % – средний уровень психологического благополучия; 30 % – высокий уровень. С помощью методики диагностики системы ценностей KVS-3 установлено, что 64,2 % респондентов включили «здоровье» в перечень наиболее значимых ценностей. Наряду со здоровьем в качестве ценностных приоритетов были названы: самореализация (64,8 %), любовь (53,2 %), общение (24,1 %).

Установлены положительные корреляции между значимостью ценности здоровья по методике KVS-3 (эмоциональный компонент ценностного отношения к здоровью) и интегральным показателем теста Рифф ($r_s=0,612$, $p\leq 0,01$), а также такими шкалами, как «Самопринятие» ($r_s=0,54$, $p\leq 0,01$), «Цель в жизни» ($r_s=0,504$, $p\leq 0,01$), «Личностный рост» ($r_s=0,404$, $p\leq 0,01$). Полученный результат свидетельствует о том, что личность, высоко оценивающая для себя значимость здоровья, нацелена на саморазвитие и достижение поставленных целей, характеризуется высоким уровнем самопринятия, имеет высокий уровень психологического благополучия.

Результаты по методике «Субъективная оценка здоровья» показали, что большинство испытуемых оценили свое здоровье как хорошее (53,6 %) и отличное (25,0 %), 20,5 % респондентов оценили свое здоровье как удовлетворительное, 0,9 % – неудовлетворительное.

Статистический анализ показал, что самооценка здоровья по методике «Субъективная оценка здоровья» (когнитивный компонент ценностного отношения к здоровью) имеет положительные корреляции с интегральным показателем по тесту Рифф ($r_s=0,505$, $p\leq 0,01$), шкалой «Личностный рост» ($r_s=0,505$, $p\leq 0,01$) и шкалой «Самопринятие» ($r_s=0,56$, $p\leq 0,01$). Этот результат свидетельствует о том, что для респондентов, высоко оценивающих состояние своего здоровья, характерно ощущение психологического благополучия в целом, а также выраженное стремление к саморазвитию, самореализации, позитивное отношение к себе.

По результатам методики «Знания о способах сохранения и укрепления здоровья» (когнитивный компонент ценностного отношения к здоровью) мы выяснили, что 54,5 % респондентов имеют средний уровень знаний о способах сохранения и укрепления своего здоровья, 33,0 % – высокий, 12,5 % – низкий. В целом можно сказать, что респонденты обладают знаниями в достаточном объеме, необходимом для сохранения здоровья, осознают значение физической

активности, полноценного и разнообразного питания, высоко оценивают важность здорового образа жизни.

Между знаниями о способах сохранения и укрепления здоровья и шкалами теста Рифф корреляционная связь не установлена, что указывает на то, что знаниями о способах сохранения и укрепления здоровья личность обладает независимо от уровня ее психологического благополучия.

Результаты анкеты «Ваш образ жизни» показали, что 42,0 % респондентов оценили активность, направленную на сохранение здоровья, как высокую, 38,4 % – как среднюю, 19,6 % – указали на низкую активность.

По данным корреляционного анализа установлено, что высокая степень активности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья, стремление к здоровому образу жизни, измеряемые с помощью анкеты «Ваш образ жизни» (поведенческий компонент ценностного отношения к здоровью) соответствует высоким показателям испытуемых по итоговому показателю теста Рифф ($r_s=0,504$, $p\leq 0,01$), а также с таким шкалам, как «Автономия» ($r_s=0,604$, $p\leq 0,01$), «Управление окружением» ($r_s=0,512$, $p\leq 0,01$), «Личностный рост» ($r_s=0,506$, $p\leq 0,01$). Полученный результат свидетельствует о том, что респонденты, имеющие высокую активность с целью сохранения своего здоровья, независимы, самостоятельно выстраивают линию своего поведения, компетентны во взаимодействии с окружающей действительностью и стремятся к реализации внутреннего потенциала.

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Личность с высоким уровнем ценностного отношения к здоровью стремится к постоянному развитию, самореализации, открыта новому опыту, проявляет активность при установлении новых контактов.

2. Психическое состояние личности, характеризующееся согласованностью всех компонентов ценностного отношения к здоровью (когнитивного, эмоционального, поведенческого) способствует психологическому благополучию в сравнении с личностью с несбалансированной структурой ценностного отношения. Это проявляется в постоянном стремлении такой личности к развитию, наличию целей в жизни и четкого следования к ним, позитивного отношения к себе, принятия себя в целом, включая недостатки.

3. Психическое состояние личности, характеризующееся низким уровнем ценностного отношения к здоровью, способствует неспособности устанавливать новые контакты, проявлению трудностей с самореализацией, характеризуется отсутствием четкой цели в жизни, проявляет недовольство собой и качеством своей жизнью.

4. Психическое состояние личности, проявляющееся в высокой активности с целью сохранения и укрепления здоровья в реальной жизнедеятельности,

а также в стремлении к здоровому образу жизни, характерно для личности с высоким уровнем психологического благополучия. Личность с меньшей степенью активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, отличает низкий уровень психологического благополучия.

5. Знаниями о способах сохранения и укрепления здоровья личность обладает независимо от уровня ее психологического благополучия.

Литература

1. Аверьянова О.Ю., Шавшаева Л.В. Психологическое благополучие личности / О.Ю. Аверьянова, Л.В. Шавшаева // интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2015. – С. 10–15.

2. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 1. – С. 128–134.

3. Каширский Д.В., Шмойлова Н. А. Здоровье в системе ценностей самоактуализирующейся личности / Д.В. Каширский, Н.А. Шмойлова // Вестник гуманитарного образования. – 2015. – № 1. – С. 40–46.

4. Каширский Д.В., Шмойлова Н.А. Здоровье в системе ценностей самоактуализирующейся личности / Д.В. Каширский, Н.А. Шмойлова // Личность как предмет классической и неклассической психологии: XIII межд. Чтения памяти Л.С. Выготского (Москва, 13–17 ноября 2012 г.) / под ред. В.Т. Кудрявцева. – М.: РГГУ, 2012. – С. 18–23.

5. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема / И.И. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – № 7. – С. 83–93.

6. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дисс... канд. психол. наук. / П.П. Фесенко – М., 2005. – 206 с.

7. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

8. Шмойлова Н.А. Культура здоровья как часть общей культуры современного человека / Н.А. Шмойлова // Бюллетень медицинской науки. – Барнаул: Изд-во: АГМУ, 2020. – № S1 (17). – С. 57–58.

Автор – **Шмойлова Наталья Александровна**, г. Барнаул, соискатель кафедры психологии Института психологии и педагогики Алтайского государственного педагогического университета, nataliasch@yandex.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

PSYCHOLOGICAL AND STYLISTIC FEATURES OF SELF-REGULATION OF COLLEGE STUDENTS

Шулаева М.В.

Shulaeva M.V.

Аннотация. В данном исследовании внимание уделяется изучению особенностей саморегуляции в учебно-профессиональной деятельности и в качестве основного контингента были выбраны студенты колледжа. Эмпирическим путем выявлено, что развития осознанной саморегуляции у студентов зависит от опыта включения в учебно-профессиональную деятельность, от этапа обучения.

Ключевые слова: саморегуляция, студенты колледжа, учебно-профессиональная деятельность.

Abstract. In this study, attention is paid to the study of the features of self-regulation in educational and professional activities and college students were selected as the main contingent. Empirically, it has been revealed that the development of conscious self-regulation in students depends on the experience of inclusion in educational and professional activities, on the stage of training.

Keywords: self-regulation, college students, educational and professional activity.

Саморегуляция – это психическое явление, обеспечивающее целенаправленное взаимодействие, самоорганизацию своего поведения и деятельности, равновесие всех психических структур личности, проявляющееся в целостности индивидуальности [1].

Развитый самоконтроль, высокое самообладание, способность управлять своими эмоциями, ставить цели и действовать в соответствии с ними, принимать оперативные решения способствует успешной социализации и реализации жизненного потенциала в полном объеме.

В данном исследовании особое внимание уделяется изучению особенностей саморегуляции в учебно-профессиональной деятельности и в качестве основного контингента в исследовании были выбраны студенты.

Исследования показывают, что осознанная саморегуляция определяет успешность учебно-профессиональной деятельности (Р.Р. Гасанова [2], С.В. Левшин [4], Ю.А. Миславский [5], Н.А. Киселевская [3]).

То есть студенты с высоким уровнем осознанной саморегуляции умеют организовать процесс выполнения своей деятельности и управлять ею. Кроме того студенты, обучающиеся в профессиональных учебных учреждениях сталкиваются с высокими нагрузками и большим объемом учебной информации, что приводит к стрессам. Многие (в особенности первокурсники) теряются в новых условиях обучения, они испытывают затруднения, связанные с изменением устоявшихся стереотипов деятельности (умение слушать многочасовые лекции, ежедневно работать с книгой, посещать библиотеки). Отсутствие навыков осознанной саморегуляции в процессе обучения является одной из основных причин неуспеваемости и отчислений.

Осознанная саморегуляция, как ключевой компонент личностного развития студентов колледжа, напрямую зависит от этапа обучения, и специфики включения в учебно-профессиональную деятельность.

Кроме того, необходимо учитывать личностные особенности студентов, которые определяют индивидуально-психологические особенности и стиль саморегуляции.

Целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязи особенностей психической саморегуляции личности студентов с индивидуальными особенностями, обучающихся на разных курсах.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие эмпирические методы: методика диагностики личностных характеристик Опросник Р. Келлела (16 F); методика диагностики свойств и личностно-стилевых качеств саморегуляции А.К. Осницкого; методика исследования волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдман.

Проведенное исследование особенностей психической саморегуляции студентов колледжа позволило сделать следующие выводы:

– у студентов в процессе учебы наблюдается тенденция к росту и широте представленности компонентов волевой саморегуляции, т. е. с возрастом студент качественно иначе совладевает со своими поведенческими «изысками», демонстрирует умение самостоятельно управлять действиями и операциями, может достаточно эффективно справляться с состояниями (в том числе неравновесными и деструктивными).

Студенты явно демонстрируют настойчивость и самообладание, особенно в интересующем их пространстве.

– студенты независимые, доминантные и самоутверждающиеся, иногда бывают агрессивные, достаточно тонко разбираются в людях, задумываются над мотивами поведения. К людям относятся доброжелательно, но с осторожностью. Они эгоцентричны и имеют собственное мнение, но под давлением группы могут поменять свое мнение и согласиться с мнением окружающих.

Студенты общительны, демонстрируют коммуникативные навыки вербального и невербального характера, но контактируют избирательно, с преобладанием принципа полезности.

Также студенты достаточно консервативны, уважают принципы и традиции своего народа. Они эмоционально устойчивы лишь в ситуациях для них привычных. При появлении же неожиданных или трудных ситуаций студенты могут вести себя эмоционально, импульсивно, тревожно. У студентов отсутствует стремление к доминантности, они вполне покорные, уступчивые и приспособляющиеся, к нормам и правилам поведения студенты относятся избирательно. Студенты могут контролировать свои эмоции и поведение, но в случае неожиданного появления дополнительной нагрузки студенты могут вести себя хаотично и не организованно;

– такие личностные особенности, как интеллект, эмоциональная устойчивость, подчиненность, экспрессивность (сдержанность), нормативность поведения, практичность (мечтательность), консерватизм, конформизм, самоконтроль напряженность (расслабленность) оказывают влияние на способность к волевой саморегуляции, настойчивости, самообладанию, а также структурно-компонентные и функциональные умения, личностно-стилевые и динамические характеристики саморегуляции.

Саморегуляция учебно-профессиональной деятельности студентов, как и другая деятельность, включает, следующие компоненты – осознанное целеполагание, ранжирование условий достижения, выстраивание программы действий, объективная самооценка деятельности и корректировка (по необходимости).

В свою очередь, планируя мероприятия по формированию и развитию навыков волевой саморегуляции студентов колледжа мы предполагаем:

– планируя деятельность (учебную, профессиональную) формировать именно субъективную ее модель, позволяющую построить траекторию собственных действий на пути достижения цели;

– научить планировать деятельность осознанно, опираясь не на эфемерное представление, а на четкую последовательность операций и действий;

– способствовать развитию умения оценивать условия достижения поставленной цели;

– приобщать студентов колледжа к умению приспособлять «модель условий» к определенной «программе действий»;

– научить использовать критическое мышление для оценки результатов деятельности со стороны социума. Научить сопоставлять данные оценки с реальными требованиями к определенной деятельности;

– научить определять необходимость коррекции действий, ее направленность и объем.

В основном в методических рекомендациях большая часть содержит просветительские разделы и общие направления воздействия на личность, владение собой, целенаправленности и т. д. Суть воспитательной работы заключается в общих чертах: не бояться трудностей, доводить дело до конца, сдерживать свои эмоции и т. д. При этом важно заметить, что если отсутствует понимание психологических основ:

- внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счет системного участия различных явлений и управления психики;

- произвольная, волевая и процесс обучения навыками саморегуляции связанные с мотивацией и другими личностными особенностями. Возможен риск возникновения отрицательной мотивации у студентов к рекомендациям.

Основные направления для системы психолого-педагогического воздействия в процессе обучения студентов по саморегуляции в образовательной практике ссуза заключается в следующем:

- осуществить программу по личностному росту;

- разработать приемы, техники по саморегуляции основывающиеся на личностную характеристику:

- создать систему самоконтроля в учебной и повседневной жизнедеятельности студента за своим поведением, результатами своих учебных достижений;

- совершенствовать свои волевые качества;

- развивать психические процессы, улучшать механизмы их регуляции;

- научить способам рефлексии и т. п.

Опираясь на вышеизложенное, можно констатировать, что способность к саморегуляции непрерывно связана с решением когнитивных задач, академической и коммуникативной успешностью.

Литература

1. Батоцыренов В.Б. Понятие саморегуляция: терминология и основные подходы: статья / В.Б. Батоцырев // Вестник Читинского гос. Ун-та. – 2011. – № 6. – С. 67–69.

2. Гасанова Р.Р. Саморегуляция студентов ВУЗа / Р.Р. Гасанова // Журнал научно-педагогической информации. – 2010. – № 9. – С. 50–60.

3. Киселевская Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза: автореферат канд. дис. псих. наук: 19.00.07 / Н.А. Киселевская; Иркут. Гос. Пед. Ун-т. – Иркутск, 2005. – 24 с.

4. Левшин С.В. Студент как субъект осознанной саморегуляции учебной деятельности / С.В. Левшин // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2008. – № 54. – С. 25–30.

5. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.

Автор – **Шулаева Марина Владимировна**, г. Набережные Челны, Набережночелнинский филиал Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП), доцент кафедры общей психологии, mshulaeva@chl.ieml.ru.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩЕЙ СФЕРЫ В АСПЕКТЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

EXISTENTIAL POSITIONS OF SPECIALISTS IN THE HELPING SPHERE IN THE ASPECT OF THE PROBLEM OF PROFESSIONAL BURNOUT

Щербакowa А.М., Истомина Л.А.
Shcherbakova A.M., Istomina L.A.

Аннотация. Профессиональное выгорание представляет собой комплекс психологических проблем, возникающих в связи с трудовой деятельностью человека [Маслач К., 2004]. Существуют различные подходы к изучению синдрома выгорания [Водопьянова Н.В., Старченкова Е.С., 2016], которое нами рассматривается как следствие неэкзистенциальной установки по отношению к жизни [А. Лэнгле, 2008]. Результаты эмпирического исследования дают основания говорить о специфике показателей экзистенциальной исполненности специалистов, оказывающих помощь людям с ограниченными возможностями здоровья (врачи-психиатры, клинические психологи) по сравнению с психологами-консультантами, работающими с людьми без ограничений здоровья. Осмысление результатов исследования позволяет оценить избранное направление как перспективное для поиска предикторов профессионального выгорания и для создания соответствующих профилактических программ.

Ключевые слова: выгорание, экзистенциальный вакуум, экзистенциальная исполненность, помогающие профессии.

Annotation. Professional burnout is a complex of psychological problems that arise in connection with a person's labor activity [Maslach K., 2004]. There are different approaches to the study of the burnout syndrome [Vodopyanova N.V., Starchenkova E.S., 2016], which we consider as a consequence of a non-existential

attitude towards life [A. Langle, 2008]. The results of the empirical study give grounds to speak about the specifics of the indicators of the existential fulfillment of specialists who provide assistance to people with disabilities (psychiatrists, clinical psychologists) in comparison with counseling psychologists working with people without disabilities. Understanding the results of the study allows us to evaluate the chosen direction as promising for the search for predictors of professional burnout and for the creation of appropriate preventive programs.

Keywords: burnout, existential vacuum, existential fulfillment, helping professions.

Эмпирическое исследование: организация и материалы

Было предпринято эмпирическое исследование с целью выявления показателей экзистенциальной исполненности специалистов, осуществляющих взаимодействие с людьми, имеющими ОВЗ (врачей-психиатров, психологов клинической практики) в сравнении со специалистами помогающей сферы, в которой не предполагается взаимодействие с людьми, имеющими ОВЗ (психологи консультативной практики). Также к исследованию была привлечена контрольная группа (люди, чья профессиональная деятельность не осуществляется в системе «Человек-человек»). Всего участвовали 32 человека, по 8 человек в каждой группе. Возраст всех испытуемых составил от 28 до 35 лет, средний возраст составил примерно равные показатели во всех группах.

Нами были применены следующие методики: Тест Шкала Экзистенции (ШЭ) А. Лэнгле и К. Орглер [Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К., 2009], методика Выявления индивидуального смысла понятий – ВИСП, предложенная А.М.Щербаковой [Щербакова А.М., 2020].

Результаты и их обсуждение

I этап. Изучение экзистенциальной исполненности: по общему показателю G (экзистенциальная исполненность), а также по большинству субшкал более высокие показатели на уровне тенденций получены в группе врачей-психиатров (группа I) в сравнении с группами психологов клинической практики (группа II), психологов консультативной практики (группа III) и контрольной группой (группа IV).

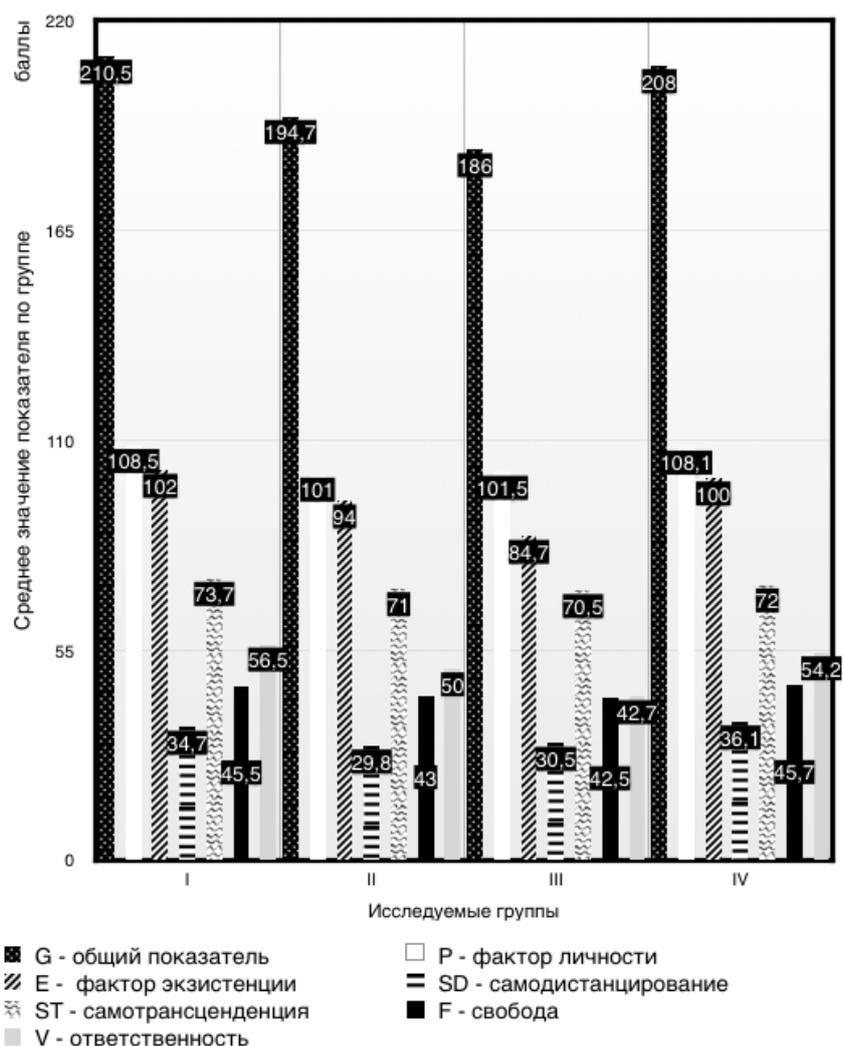


Рис. 1. Средние значения показателей теста Шкала экзистенции (ШЭ), баллы

Проверка значимости различий

Проведенный дисперсионный анализ обнаружил, что по субшкале V (ответственность) врачи-психиатры (группа I) отличаются от психологов клинической практики, психологов консультативной практики и контрольной группы (F -критерий = 4,348; $p = 0,012$), то есть данным специалистам больше, чем представителям остальных групп, присущи обязательность, персональная включенность и/или чувство долга.

II этап. Исследование особенности коннотаций экзистенциальных понятий: жизнь, смерть, болезнь, здоровье. Сравнение результатов продемонстрировало специфику переживания экзистенциальных данностей группой врачей-психиатров, которые не дают ярко выраженных негативных либо позитивных коннотаций предложенных понятий (рис. 2).

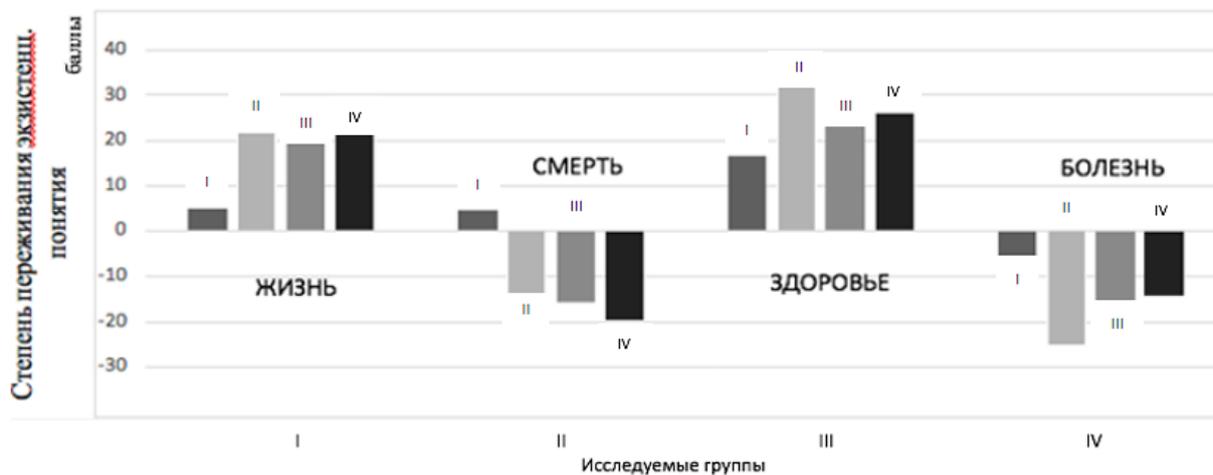


Рис. 2. Эмоциональная наполненность в восприятии экзистенциального понятия, баллы

III этап. Поиск корреляционной связи показателей экзистенциальной исполненности (ЭИ) и оценки содержания экзистенциальных понятий

В группе I (врачи-психиатры) показатель оценки содержания понятия «жизнь» имеет прямую корреляцию с показателем оценки содержания понятия «здоровье» ($r = 0,724$), т. е. оптимистичное, наполненное эмоциональным содержанием проживание жизни связано с восприятием здоровья как источника силы и возможностей.

В группе II (психологи клинической практики) показатель оценки содержания понятия «здоровье» имеет обратную связь со значениями общего показателя экзистенциальной исполненности (G) (-0,760); со значениями субшкалы *самотрансценденция* (ST) (-0,758); со значениями субшкалы *свобода* (F) (-0,646). Мы видим, что в рассматриваемой группе значения общего показателя экзистенциальной исполненности (G), а также значения субшкал ST (самотрансценденция проявляется в способности жить ради чего-то, эмоционально откликаться и сочувствовать) и F (свобода проявляется в способности решаться) тем выше, чем менее позитивно оценивается понятие «здоровье».

В группе III (психологи-консультанты) субшкала *самотрансценденция* (ST) имеет обратную корреляцию с оценкой содержания понятий «болезнь» (-0,827) и «смерть» (-0,750). Показатель оценки содержания понятия «свобода» (F) имеет обратную корреляцию с оценкой содержания понятия «смерть» (-0,803).

В группе IV (контрольная группа) показатели субшкал *свобода* (F) (-0,709) и *ответственность* (V) (-0,730) имеют обратную корреляцию с оценкой содержания понятия «жизнь». Чтобы воплощать в жизнь собственные замыслы, обрести свободу, человеку необходимо принятие жизни в полноте разнополюсных переживаний.

Выводы

Результаты пилотного исследования показали, что:

- существует специфика показателей экзистенциальной исполненности в группах специалистов различных направлений помощи людям с ограниченными возможностями здоровья;
- особенности коннотаций экзистенциальных понятий («жизнь», «смерть», «болезнь», «здоровье») имеют связь с показателями экзистенциальной исполненности специалистов рассматриваемых групп.

Выявленные особенности дают основания для дальнейшего поиска предикторов профессионального выгорания и для создания соответствующих программ профилактики данного состояния.

Литература

1. Водопьянова Н.В., Старченкова Е.С. Синдром выгорания / Н.В. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. Изд. дом «Питер». – 2016.
2. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. – 2009. – Бюллетень № 1. – С. 141–171.
3. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии – 2008. – № 2. – С. 37–57.
4. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии / К. Маслач. – 2004.
5. Щербакова А.М., Федорова А.И. Сравнительное исследование отношения к различным группам людей с ограниченными возможностями здоровья в России и Израиле [Электронный ресурс] / А.М. Щербакова, А.И. Федорова // Аутизм и нарушения развития. – 2020. – Т. 18. – № 1. – URL: 10.17759/autdd.2020180101 (дата обращения: 17. 09. 2021).
6. Van Humbeek G. Van Audenhove Ch., Pieterx G., De Hert M., Storms G., Vertommen H., Peuskens J., Heyrman J. Expressed emotion in the resident – professional care giver dyad: Are symptoms, coping and personality related [Электронный ресурс] / G. Van Humbeek, Ch. Van Audenhove, G. Pieterx, M. De Hert, G. Storms, H. Vertommen, J. Peuskens, J. Heyrman // Soc. Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 2002. – V. 37. – № 8. – P. 364–371. – URL: 10.1007/s00127-002-0565-4 (дата обращения: 09. 06. 2021).

Авторы: **Щербакова А.М.**, г. Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет, к.п.н., доцент, shcherbakova.a.m@yandex.ru.

Истомина Л.А., г. Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет, аспирант 2 курса, luiza_istomina@mail.ru.

ДИНАМИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ – ПРОФИЛАКТОРИЯ

DYNAMICS OF PSYCHOEMOTIONAL STATE PATIENTS IN THE CONDITIONS OF THE SANATORIUM – PROPHYLACTORY

Юсупова Г.В., Семенова-Полях Г.Г.

Yusupova G.V., Semenova-Polyakh G.G.

Аннотация. В статье рассматривается характер изменений психоэмоционального состояния пациентов в период прохождения комплекса лечебно-оздоровительных процедур в условиях санатория-профилактория, и то каким образом успешность программы оздоровления связана с индивидуальными эмоциональными характеристиками, а также степенью интернальности личности. Показано, что на оптимизацию состояний клиентов оказывает влияние не только комплекс оздоровительных процедур, но и интернальный локус контроля пациентов как важный ресурс в достижении физического и психоэмоционального благополучия.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, локус контроля, интернальность, экстернальность, оздоровительные процедуры.

Abstract. The article discusses the nature of changes in the psychoemotional state of patients during the passage of a complex of medical and recreational procedures in a sanatorium-dispensary, and how the success of a rehabilitation program is associated with individual emotional characteristics, namely, the degree of internality of a person. It is shown that the optimization of the client's condition is influenced not only by the complex of health procedures, but also by the internal locus of control of patients as an important resource in achieving physical and psychoemotional well-being.

Keywords: psychoemotional state, locus of control, internality, externality, health-improving procedures.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Определенным образом окрашенное эмоциональное состояние влияет на протекание практически всех психических процессов, поведение и здоровье человека [1]. В исследованиях показано, что эмоции имеют прямую и обратную связь со всеми системами и органами человека и зарождаются непосредственно в центральной нервной системе, контролирующей всю жизнедеятельность. Поэтому любые изменения в деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой

системы, пищеварения, желез внутренней секреции или скелетной и гладкой мускулатуры приводят к изменениям в эмоциональном фоне человека. В свою очередь, состояние эмоционального фона также способно влиять на жизнедеятельность организма.

И.М. Сеченов писал: «Общим фоном для относящихся сюда многообразных (аффективных) проявлений служит то смутное валовое чувство (вероятно, из всех органов тела, снабженных чувствующими нервами), которые мы зовем у здорового человека чувством общего благосостояния, а у слабого и болезненного – чувством общего недомогания. От него зависит тот здоровый тон во всем, что происходит в теле, который медики обозначают словом *vigor vitalis*, и то, что в психической жизни называется “душевым настроением”» [4].

Важной детерминантой настроения, как отмечал Ф.Е. Василюк, является отношение человека к окружающей действительности и к самому себе, а также степени ответственности в каждый момент времени [2]. В преобладающем настроении отражается мера удовлетворенности основных потребностей человека (в самосохранении, в продолжении рода, в самоактуализации, в принятии и любви). Следовательно, необходимо позитивное или саногенное мышление, то есть мышление рожающее здоровье.

В контексте зрелости личности Дж. Роттер выделил два типа локуса контроля: интернальный – это когда человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями. Экстернальный – это когда человек склонен приписывать ответственность за все внешним факторам: другим людям, судьбе или случайности, окружающей среде [3]. Также интерналам характерна более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью: они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются за профилактической помощью. Экстерналов же отличают повышенная тревожность, обеспокоенность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, конформность, меньшая популярность.

В нашей работе мы подробнее рассмотрим изменения психоэмоционального состояния пациентов в период прохождения комплекса лечебно-оздоровительных процедур в условиях санатория-профилактория, и то каким образом успешность программы оздоровления связана с индивидуальными эмоциональными характеристиками и степенью интернальности личности.

Мы предположили, что: 1) пребывание в условиях санатория-профилактория будет способствовать положительной динамике психоэмоционального состояния человека; 2) пациенты с выраженной интернальностью продемонстрируют более заметные изменения в психоэмоциональном плане и будут более успешны в процессе восстановления здоровья.

В соответствии с поставленными задачами и гипотезами были выбраны следующие диагностические инструменты: 1) Тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН), разработан в 1973 году сотрудниками первого МГМУ им. Сеченова: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников; 2) Шкала самооценки уровня реактивной и личностной тревожности, разработана Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирована Ю.Л. Ханиным (Россия); 3) Цветовой тест Люшера, психологический проективный тест, разработан доктором Максом Люшером; 4) Тест (УСК) – опросник уровня субъективного контроля Дж. Роттера, адаптация Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда.

Исследование проводилось на базе филиала ОАО «ТатЭнерго» санаторий-профилакторий «Балкыш» г. Казань. Испытуемые – пациенты санатория в количестве 30-ти человек (обоих полов) в возрасте от 36-ти до 55-ти лет. Тестирование проводилось с каждым пациентом отдельно.

На базе санатория – профилактория «Балкыш», применяются следующие методы оздоровления: климатотерапия, бальнеотерапия, водолечение, физиотерапевтические процедуры, пело-идо-терапия, спелео- климатическая камера, медицинский массаж, ЛФК, бассейн, «кедровая бочка», сауна, фито- бар, лечебное питание.

Комплексное лечение в санатории включает систематическую тренировку и закаливание организма с помощью применения во все сезоны года климатотерапевтических и физиотерапевтических процедур, назначение адекватной двигательной нагрузки, а также средств, ликвидирующих кислородную и ультрафиолетовую недостаточность. Таким образом, весь лечебно- оздоровительный комплекс направлен на стабилизацию психического, психоэмоционального и физического статуса организма человека.

Для выявления динамики психоэмоционального состояния пациентов диагностические замеры проводились дважды: в первый день приезда (до прохождения комплекса оздоровительных процедур) и в последний день выезда (после двухнедельного пребывания в санатории -профилактории). Полученные данные были подвергнуты сравнительному анализу и математически обработаны по t-критерию Стьюдента.

По методике САН в категориях самочувствия, активности, настроения, у испытуемых в первый день заезда все показатели были значимо ниже, чем в день завершения профилактического лечения. Наиболее заметный сдвиг в сторону улучшения состояний пациентов произошел по показателям «настроение» ($t\text{-эмп.} = -7.68, p \leq 0,001$) и «активность» ($t\text{-эмп.} = -7.98, p \leq 0,001$), далее по иерархии следует «самочувствие».

По тесту самооценки тревожности было зафиксировано, что у испытуемых показатели реактивной тревожности значимо снизились и приблизились

к оптимальному уровню ($t\text{-эмп.} = 3.58, p \leq 0,01$), а показатели личностной тревожности не претерпели существенных изменений, так как изначально являются более константными и устойчивыми феноменами.

Цветовой тест Люшера позволил оценить следующие важные критерии психоэмоционального состояния испытуемых: а) среднее отклонение от аутогенной нормы (СО), которое отражает устойчивый эмоциональный фон, то есть преобладающее настроение испытуемых на момент исследования; б) показатель вегетативного коэффициента (ВК), который характеризует способность к энергозатратам или установку на сбережение энергии, то есть ресурсность состояния индивида [5].

Выявлено, что готовность к энергозатратам (ВК) у испытуемых сохранилась без изменений (в пределах нормы), то есть нагрузки соответствуют возможностям испытуемых. Однако, есть необходимость оптимизации ритма и режима жизнедеятельности пациентов, то есть можно предположить, что период двухнедельного пребывания в санатории-профилактории недостаточен для полного восстановления энергетического потенциала физического здоровья. В целом, мы видим, что у пациентов значимо изменился в сторону стабилизации психоэмоциональный фон (СО), и показатели его после двухнедельного пребывания в санатории приближаются к норме ($t\text{-эмп.} = 6.49, p \leq 0,001$).

Методика УСК позволила проследить степень ответственности человека перед самим собой и отношение к своему здоровью, то есть оценить сформированный уровень субъективного контроля над различными жизненными ситуациями. Наиболее значимое изменение произошло по шкале Из (интернальность в области здоровья, $t\text{-эмп.} = -6.23, p \leq 0,001$), а также интернальность в областях отношений (межличностных и семейных) и неудач. Можно предположить, что на фоне улучшения психоэмоционального состояния и физического здоровья испытуемые более адекватно и самокритично стали воспринимать свои неудачи и ошибки, брать на себя ответственность за события, происходящие в их семейной жизни, осознавать ответственность субъективного контроля своих формальных и неформальных отношений с другими людьми; принимать более адекватную и активную позицию по отношению к своему здоровью.

Далее мы выделили *две группы испытуемых по степени интернальности*: 14 испытуемых-экстерналов и 16 испытуемых-интерналов. Мы отдельно проанализировали динамику психоэмоциональных состояний в ходе оздоровительного лечения у интерналов и экстерналов. Было выявлено, что в завершении лечебно-оздоровительной профилактики у интерналов самочувствие, активность и настроение изменились в сторону оптимизации показателей в большей степени, чем у экстерналов, что показывает нам интерналов как более ответственных по отношению к своему здоровью. При этом, у интерналов и экс-

терналов преобладает установка на активную деятельность, как это видно по результату отклонения от аутогенной нормы (СО), что позволяет как интерналам, так и экстерналам, сохранять оптимальную работоспособность и готовность к энергозатратам (ВК).

На фоне улучшения психоэмоционального состояния у всех испытуемых, следует отметить все же более оптимальный психоэмоциональный уровень у интерналов. Возможно именно интернальный локус контроля, наряду с более развитыми осмысленностью, ответственностью и ощущением результативности жизни, являются личностными ресурсами, которые обеспечивают более эффективное прохождение всего комплекса оздоровительных процедур и позволяют в более сжатые сроки продуктивно восстановиться.

По результатам линейной корреляции Спирмена, при анализе межтестовых плеяд «до» и «после» у 30-ти испытуемых, был выявлен системообразующий фактор, тесно и значимо связанный с переменными психоэмоционального ряда, Ио – интернальность общая. Можно предположить, что интернальный локус контроля также является одним из центральных критериев в жизнедеятельности человека, следовательно, развивая интернальные черты личности, возможно оптимизировать психоэмоциональное и физическое благополучие человека в целом.

Таким образом, у испытуемых в период двухнедельного пребывания в санатории-профилактории произошла положительная динамика психоэмоционального состояния, при этом интернальные черты личности пациентов способствовали более эффективному и быстрому восстановлению здоровья.

Литература

1. Безруких М.М., Фабер Д.А. Психофизиология. Словарь / М.М. Безруких, Д.А. Фабер // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: в 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 128 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 2004 г. – 278 с.
3. Локус контроля // Социология: Энциклопедия / сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 1312 с.
4. Сеченов И.М. Физиология. Избранные произведения: в 4-х ч / И.М. Сеченов. – М.: Юрайт, 2017. – С. 229.
5. Собчик Л.Н. МЦВ – метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство / И.М. Сеченов. – СПб, Изд-во «Речь», 2001. – 112 с.

Авторы: **Юсупова Гузель Валимухаметовна**, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, доцент кафедры общей психологии, gyusupova@ieml.ru.

Семенова-Полях Галина Геннадьевна, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, зам. декана факультета психологии и педагогики по научной работе, semenovar@ieml.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ В СЮЖЕТНО – РОЛЕВОЙ ИГРЕ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL STATES OF PRESCHOOLERS IN A STORY – ROLE-PLAYING GAME

Явгаева Ю.М., Варицкий Ю.А.
Yavgayeva Yu.M., Varitsky Yu.A.

Аннотация. В статье описывается влияние сюжетно-ролевой игры на формирование эмоциональной сферы дошкольников; проведен анализ эффективности сюжетно-ролевой игры в профилактике и коррекции состояния тревожности детей; раскрыта проблема развития эмоционального интеллекта дошкольников; даны практические рекомендации педагогам и родителям по организации деятельности детей при воспитании эмоциональной отзывчивости.

Ключевые слова: дошкольники, сюжетно-ролевая игра, состояние тревожности, эмпатия, эмоциональный интеллект.

Abstract. The article describes the influence of the role-playing game on the formation of the emotional sphere of preschoolers; the analysis of the effectiveness of the role-playing game in the prevention and correction of children's anxiety; the problem of the development of emotional intelligence of preschoolers is revealed; practical recommendations are given to teachers and parents on the organization of children's activities in the upbringing of emotional responsiveness.

Keywords: preschoolers, story-role play, anxiety, empathy, emotional intelligence.

Эмоциональное состояние занимают важное место в жизни дошкольника, влияют на его развитие. Эмоциональное развитие является одним из существенных условий, обеспечивающих в будущем эффективность процесса воспитания и обучения ребенка. У современных детей мало развита эмпатия, они не всегда способны понимать не только чувства других людей, но и осознавать свои собственные, а выражение их если и происходит, то часто в острой форме.

Отсюда – проблемы со сверстниками и взрослыми. Кроме того, обедненная эмоциональная сфера является причиной замедления развития интеллектуальной сферы. Л.С. Выготский в свои научные исследования писал о том, что огромную роль в развитии эмоциональных состояний играет деятельность, развитие эмоций идет в направлении осознания [1, с. 34].

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит сюжетно-ролевой игре – ведущему виду деятельности дошкольников. Сюжетно-ролевая игра является эффективным средством формирования личности детей дошкольного возраста. Дети выражают себя через игру и учатся понимать других. В игре легко показать, как выразить свои эмоции не только словами, но и жестами, мимикой, пантомимой, голосом.

Детские игры полны настоящих эмоций, радости, восхищения и неожиданностей. В игре дети учатся общаться друг с другом, у них формируются моральные принципы и поведенческие концепции в обществе. Наличие таких чувств дает возможность использовать игру не только для воспитания и развития личности ребенка, но и для психологической коррекции эмоционального состояния и профилактики возможных психосоматических расстройств. Отмечается, что детские игры носят преимущественно социальный характер.

Наблюдая за игрой, можно оценить эмоциональные особенности взаимоотношений ребенка со сверстниками. Спектр эмоций очень широк: от абсолютного безразличия до желания поддерживать и расширять социальные контакты. Стоит отметить, что важнейшая задача взрослого человека – организовать игру таким образом, чтобы максимально избежать негативных эмоций и агрессивности. Развитие игровой деятельности происходит на протяжении всего дошкольного возраста, а игра приводит к качественным изменениям психики ребенка. Большинство детей пытаются во всем подражать взрослым. Отсюда стремление к независимости, желание вести себя как взрослый: ребенок хочет лечить людей, водить машину, продавать продукты, брать на себя роль матери (отца), чего невозможно сделать в реальной жизни. Именно наличие противоречия между возможным и желаемым приводит к возникновению ролевой игры, в которой ребенок играет роль взрослого.

По мнению А.С. Макаренко, руководство детскими играми направлено: 1) на установление правильного соотношения между игрой и трудом в жизни ребенка; 2) на воспитание в игре физических и психологических качеств, необходимых для будущего деятеля и работника [4, с. 56].

Известный психолог А.Н. Леонтьев писал, что ребенок может овладеть большим, для него непосредственно недоступным кругом реальности через игру, в которой он моделирует действия взрослых и тем самым расширяет область, в которой он может совершать действия [3, с. 234]. Соблюдение ребен-

ком правил показывает, насколько он смог овладеть той сферой социальной реальности, которая отражается в игре.

В 3–5 лет ребенок дошкольного возраста свободно нарушает правила игры и не замечает, когда другие участники игры тоже нарушают их. Причиной происходящего является незнание и непонимание значения правил.

В старшем дошкольном ребенке учится фиксировать нарушения правил товарищами и сознательно самому следовать правилам, объясняя это необходимостью. Д.Б. Эльконин писал, что так ребенок учится контролировать свое поведение. Автор считал, что сюжетно-ролевая игра является школой нравственности для ребенка [6, с. 123].

Игра – это всегда создание воображаемой ситуации, определяющей ее содержание. Сюжет можно трансформировать в игру, так как его детализация строится на знаниях ребенка. Игра «Семья» популярна у детей на протяжении всего дошкольного возраста. Эти роли знакомы детям с младенчества и являются частью таких отношений каждый день. Качественно проведенная предварительная работа к сюжетно-ролевой игре позволит сделать игру более насыщенной ролевыми действиями и взаимодействием.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих принципов: поощрять детей к использованию средств самовыражения, жестов при передаче знаков исполняемого персонажа; создать условия для игровой деятельности детей; дать ребенку возможность свободно выбирать игру по его интересам; поощрять инициативу детей. В предварительную работу можно включать: чтение художественной литературы о различных профессиях, экскурсии в пожарную часть, на почту, в библиотеку, школу, магазин, парикмахерскую.

Именно сюжетно-ролевые игры оказывают огромное положительное влияние на коррекцию тревожного состояния ребенка. В них ребенок берет на себя роли, которые позволяют ему приобрести чувство уверенности, побороть свои страхи и внутреннее напряжение, повысить самооценку ребенка. Сюжетно-ролевая игра дошкольника насыщена самыми разнообразными эмоциями: удивлением, волнением, радостью, восторгом и другими. Это дает возможность использовать сюжетно-ролевую игру не только для развития и воспитания личности ребенка, для обогащения его эмоционального опыта, но и для профилактики и коррекции его психических состояний, в том числе и нарушения развития эмоционально-волевой сферы.

Литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 2016. – 112 с.

2. Кулягинова О.А. Психология детства. Азбука для родителей / О.А. Кулягинова. – М.: Феникс, 2018. – 201 с.
3. Леонтьев А.Н. Психологические основы дошкольной игры / А.Н. Леонтьев // Избр. психолог. произведения: в 2-х т. – М.: Радуга, 2017. – Т. 1. – 323 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития: учебник / В.С. Мухина. – М.: АCADEMIA, 2017. – 414 с.
5. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: учебное пособие / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 265 с.
6. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Просвещение, 1988. – 345 с.

Авторы: **Явгаева Юлия Михайловна**, Раменский р-н, п. Электроизолятор, студент 3 курса магистратуры психолого-педагогического факультета Гжельского Государственного университета, julia.javgaeva@mail.ru.

Варицкий Юрий Анатольевич, Раменский р-н, п. Электроизолятор, доцент кафедры психологии и педагогики Гжельского государственного университета, varizkiy@gmail.com.

К ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

ON THE EPISTEMOLOGICAL ASPECTS OF THE STUDY OF ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS

Якунин А.П.

Yakunin A.P.

Аннотация. Целью статьи является дальнейшее развитие гипотезы о смысловой сфере человека как диалектическом единстве сознания и бессознательного в филогенезе и онтогенезе человека. Обоснование данной гипотезы рассматриваются с позиций теории Б.Ф. Поршнева о филогенезе сознания человека, формируемого в результате перехода от бессознательного к сознанию. Формулируется положение о том, что результатом филогенеза человека стало формирование смысловой сферы человека как наивысшего субъектного образования психологии человека в отражении и регуляции. С позиции данного положения исследуется проблема измененных состояний человека.

Ключевые слова: смысловая сфера, сознание, бессознательное, измененные состояния сознания, филогенез, онтогенез.

Annotation. The purpose of the article is to further develop the hypothesis about the semantic sphere of man as a dialectical unity of consciousness and the unconscious in the phylogeny and ontogenesis of man. The substantiation of this hypothesis is considered from the standpoint of B.F. Porshnev's theory of the phylogeny of human consciousness formed as a result of the transition from the unconscious to consciousness. The position is formulated that the result of human phylogeny was the formation of the semantic sphere of man as the highest subjective formation of human psychology in reflection and regulation. From the position of this position, the problem of altered human states is investigated.

Keywords: semantic sphere, consciousness, unconscious, altered states of consciousness, phylogeny, ontogenesis.

В предыдущих работах мной была изложена гипотеза о смысловой сфере как форме отражения, диалектически объединяющей сознание и бессознательное [7–8]. Целями данного доклада является изложение обоснования для формулирования данной гипотезы с позиций теории Б.Ф. Поршнева и рассмотрения проблемы измененных состояний сознания человека с точки зрения предлагаемой гипотезы.

В методологии науки определено два плана исследования объекта и его явлений, а именно: онтологический и гносеологический. Онтологический план предполагает исследование феноменологии сущности объекта исследования и его явлений, тогда как гносеологический план направлен на изучение механизмов возникновения данного объекта и его явлений. Измененные состояния сознания выступают в качестве явления сознания, которое выступает как объект исследования в психологии с точки зрения разных теорий и подходов [1–6]. Онтологический план исследования сознания и его измененных состояний широко представлен в отечественной и зарубежной психологии [1–6]. Сложнее вопрос обстоит с гносеологическим планом изучения сознания и его состояний [1–6]. Проблема диалектики сознания и бессознательного, в целом, остается одной из дискуссионных в психологии [1–6]. Продолжает быть не решенным один из главных вопросов: «А что есть, собственно, сознание?» [1–6]. Предлагаемый подход о смысловой сфере как диалектики сознания и бессознательного направлен на решение данного вопроса с точки зрения подхода от общего к частному. Доказательство того, что смысловая сфера есть наивысшая форма отражения в филогенезе человека выступит основанием определения сущности сознания и бессознательного.

Основанием выдвигаемой гипотезы о смысловой сфере как наивысшей формы отражения в филогенезе человека стала концепция развития психики и сознания человека в филогенезе Б.Ф. Поршнева [3]. Главные положения кон-

цепции Б.Ф. Поршнева связаны с определением перехода в филогенезе от бессознательного как механизма отражения и регуляции психики к сознанию как другому механизму отражения и регуляции [3]. Основным механизмом перехода от бессознательного к сознанию стало торможение (интердикция) воздействия (внушения) одного палеоантропа на другого в ходе их взаимодействия [3]. Согласно автору, длительное торможение одним палеоантропом внушения другого породило этап переходной формы функционирования мозга у некоторых палеоантропов, что выступило основанием зарождения и формирования головного мозга с его механизмами функционирования современного человека [3]. Безусловно, что такая гипотеза Б.Ф. Поршнева вызвала критику, что и было представлено редакторами в предисловии к публикации монографии автора [3]. Действительно, к настоящему времени, археологических фактов, подтверждающих гипотезу Б.Ф. Поршнева об промежуточном этапе строения мозга между палеоантропами и современным человеком не установлено [1–2; 5]. Поэтому вопрос о происхождении сознания остается предметом дискуссий [1–2; 5]. Тем не менее концепция Б.Ф. Поршнева, при всей её спорности, дает направление к научному поиску в решении вопроса филогенеза человека и его сознания.

На мой взгляд, основой концепции Б.Ф. Поршнева является диалектический метод, а именно: переход количества в качество [3]. Такой подход обосновывает понимание структурного изменения (развития) сознания в филогенезе. С другой стороны, диалектический метод как один из всеобщих научных методов определяет постановку следующего вопроса: «А может ли филогенез человека закончиться становлением сознания?». Если признается, что сознание формируется в конце филогенеза человека, то оно неизбежно вытесняет, заменяет бессознательное. Но бессознательное в онтогенезе человека не исчезает, а, наоборот, проявляется в разнообразных формах объективации психологии человека [1–2; 5–6]. Если бессознательное как качество психологии человека, наравне с сознанием как другим качеством, остается регулятором, то возникает вопрос о некотором качестве, которое появляется в конце филогенеза человека и которое диалектически объединяет бессознательное и сознание. Говоря «языком» диалектического метода, переход одного качества в другое качество стало основанием становления нового качества. Возвращаясь к работе Б.Ф. Поршнева можно говорить о том, что именно такое применение использования диалектического метода стало основой выдвижения гипотезы о становлении сознания в филогенезе [3]. Тогда как, оставаясь на позициях указанного метода, можно обосновывать гипотезу о качестве, возникшим из диалектики бессознательного и сознания в ходе филогенеза человека. Соответственно, как мной было высказано ранее, данным качеством является смысловая сфера человека [7–8]. Смыс-

ловую сферу человека необходимо рассматривать в качестве наивысшей формы отражения объективной и субъективной реальности и регуляции психологии человека как индивидуального субъекта в его взаимодействии с окружающей Природой и Социумом людей. Именно столкновение формирующего сознания с бессознательным породило ту форму отражения действительности и регуляции психологии человека, которая позволяет конкретному человеку находить решения жизненных задач и формировать потенциально новую реальность своего бытия. Я не буду, учитывая объем доклада, останавливаться на проблеме структуры смысловой сферы и её функций и так далее, а перейду к вопросу об измененных состояниях сознания с позиции выдвинутой гипотезы.

В общей психологии давно обозначены и исследуются различные проявления и виды измененных состояний сознания человека, а именно: медитации, патологических состояний и так далее [2; 5–6]. Мне хотелось бы остановиться на творчестве как одном из видов измененном состоянии сознания. Я указываю творчество в таком качестве, основываясь на видении этой проблемы В.П. Зинченко [2]. В.П. Зинченко была разработана не только теоретическая модель сознания человека, но и представлены пути решения одной из фундаментальных проблем психологии – проблемы творчества [2]. По мнению В.П. Зинченко, творческий акт человека представляет собой диалектику деятельности человека и поступка при особом состоянии сознания человека, определяющем эту деятельность и поступок на достижение нового [2]. В.П. Зинченко акцентировал научный анализ на тезисе о том, что в творческом акте сознание человека достигает свойств, способствующих концентрации и избирательности выбора человеком предмета в решении для достижения нового, мобилизации человека в решении нового [2]. Говоря конкретнее, В.П. Зинченко выдвигал положение о том, что исследовать творческий акт человека исключительно как интеллектуальный акт решения новой задачи не целесообразно, его необходимо изучать как особое состояние сознания [2]. С точки зрения рассматриваемой гипотезы о смысловой сфере, могу, в развитии идеи В.П. Зинченко, говорить не столько об особом состоянии сознания, сколько об особом состоянии смысловой сферы человека. Творческий акт представляет собой, в первую очередь, достижение конкретным человеком нового смысла в реализации того или иного способа жизнедеятельности. Чтобы достичь новый смысл одного сознания становится недостаточным, требуются резервы психики человека, регуляцию которых осуществляет бессознательное. Объединение сознания и бессознательного уже требует процессов, по терминологии Д.А. Леонтьева [7], смыслообразования, смыслостроительства и смыслоосознания, когда неизвестное и незнакомое известным и знакомым. Смыслообразование есть накопленный опыт человека, смыслоосознание – соответствие накопленного личного опыта требованиям

Социума и смыслостроительство – создание нового через переосмысление накопленного опыта. Таким образом, конкретный человек, создавая новое в творческом акте, должен соотносить это новое с требованиями Социума, чтобы быть понятым другими людьми. Такова краткая схема реализации творческого акта у человека, которая требует дальнейшей проработки.

Выводы:

1) Проведен теоретический анализ гипотезы о смысловой сфере человека как наивысшей форме отражения объективной действительности и регуляции психологии человека, диалектически объединяющей сознание и бессознательное как другие формы отражения и регуляции с позиции концепции Б.Ф. Поршнева. Доказывается, на основе диалектического метода, что становление смысловой сферы в филогенезе человека есть результат перехода от бессознательного к сознанию в процессе происхождения человека.

2) Рассмотрена проблема творческого акта как особого измененного состояния сознания с точки зрения предлагаемой гипотезы о смысловой сфере.

Литература

1. Акопов Г.В. Психология сознания: вопросы методологии, теории и прикладных исследований / Г.В. Акопов. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 270 с.

2. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт / В.П. Зинченко. – М.: Языки славянских культур, 2010. – 588 с.

3. Поршнев Б.Ф. О начале человеческой истории : Проблемы палеопсихологии / Б.Ф. Поршнев. – М.: Мысль, 1974. – 487 с.

4. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 1. – С. 5–17.

5. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учеб. пособие для вузов / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Научно-методический центр «Логос», 1995. – 671 с.

6. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – СПб.: Лениздат; Книжная лаборатория, 2020. – 638 с.

7. Якунин А.П. Исследование метафор как форм объективации смысловой сферы в представлениях подростков / А.П. Якунин // Известия РГПУ имени А.И. Герцена. Серия общественные и социальные науки. – 2013. – № 161. – С. 256–267.

8. Якунин А.П. Субъектность и субъективность смысловой сферы / А.П. Якунин // Человек, субъект, личность в современной психологии: Матери-

алы научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского, 10–11 октября. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – Т. 2. – С. 224–230.

Автор – **Якунин Анатолий Павлович**, г. Санкт-Петербург, администратор, Общество с ограниченной ответственностью «Центр делового сотрудничества «Потенциал», a.yakunin-a.p.psi@yandex.ru.

ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Сборник материалов

**XVI Международной научно-практической конференции
для студентов, магистрантов, аспирантов,
молодых ученых и преподавателей вузов**

24–25 февраля 2022 г.

Выпуск 16

Верстка

Т.В. Уточкиной

Подписано в печать 27.06.2022.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 33,2.

Уч.-изд. л. 31,2. Тираж 100 экз. Заказ 23/6.

Отпечатано

в типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужи́на, 1/37

тел. (843) 233-73-59, 233-73-28