

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА:
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Сборник материалов
IV Всероссийской научной конференции
с международным участием**

Казань, 8–10 ноября 2023 г.



**КАЗАНЬ
2023**

УДК 159.9
ББК 88.2
П86

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

Ответственный редактор

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

Научный редактор

доктор психологических наук, профессор **А.О. Прохоров**

Редакционная коллегия:

доктор психологических наук, профессор **А.О. Прохоров**;
доктор психологических наук, профессор **Б.С. Алишев**;
кандидат психологических наук, доцент **А.В. Чернов**;
кандидат психологических наук, доцент **М.Г. Юсупов**

П86 Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы [Электронный ресурс]: сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 8–10 ноября 2023 г.) / ред. кол.: А.О. Прохоров, Б.С. Алишев, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов. – Электронные текстовые данные (1 файл: 1,40 Мб). – Казань: Издательство Казанского университета, 2023. – 770 с. – Системные требования: Adobe Acrobat Reader. – URL: <https://kpfu.ru/psychology/struktura/kafedry/kafedra-obschej-psihologii/elektronnye-uchebnye-i-metodicheskie-materialy>. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-00130-746-4

Сборник включает в себя статьи участников IV Всероссийской научной конференции с международным участием «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы». Тематика представленных работ охватывает различные аспекты психических состояний человека, а также связанные с этим вопросы психологии личности, возрастной, педагогической, клинической, социальной 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 человека.

**УДК 159.9
ББК 88.2**

ISBN 978-5-00130-746-4

© Издательство Казанского университета, 2023

Содержание

<i>Абдуллаева М.М.</i> Особенности психосемантического оценивания юмористических текстов у врачей с разным уровнем выгорания.....	13
<i>Абитов И.Р.</i> Суеверность и адаптация к условиям военного конфликта.....	18
<i>Абрамова Н.В.</i> Педагогические аспекты психических состояний детей-билингвов младшего школьного возраста	22
<i>Аванесян М.О.</i> Возможные Я как составляющая образа будущего.....	27
<i>Агаджанова Э.Р.</i> Особенности эмоционального выгорания педагогов дополнительного образования с различным стажем работы.....	32
<i>Адеева Т.Н.</i> Варианты внутренней картины дефекта взрослых людей с инвалидностью	37
<i>Айдаркин Е.К., Болдырева М.А.</i> Оценка функционального состояния при допусковом контроле.....	42
<i>Акопов Г.В.</i> Феноменология сознания и психические состояния.....	47
<i>Аксютенков Г.С.</i> Стресс-реакции как объект исследования в психологии (теоретико-методологические подходы).....	51
<i>Алашеева М.В., Абитов И.Р.</i> К вопросу определения критериев диагностики состояния психического напряжения при производстве судебно-психологической экспертизы видеозаписей следственных действий.....	56
<i>Алишев Б.С., Рысбеков Т.Э.</i> Взаимосвязь негативных черт характера с психологическим благополучием личности.....	61
<i>Андреева Ю.В.</i> Эмоциональные особенности контакта человека и искусственного интеллекта в ситуации информационного потока.....	66
<i>Андряшина А.Д.</i> Психические состояния в ситуациях неопределенности, возникающих в профессиональной сфере и в процессе обучения.....	69
<i>Антилогова Л.Н., Рассудова Л.А., Шабьшева Ю.Е.</i> Изотерапия в профилактике импульсивности девиантных подростков.....	74
<i>Артемяева Т.В.</i> Изучение взаимосвязи копинг юмором и личностных особенностей студентов.....	79
<i>Артищева Л.В.</i> Психические состояния в определенных условиях общения студентов.....	84
<i>Бабичкова Е.С.</i> Анализ психических состояний и копинг-ресурсов пилотов гражданской авиации в затрудненных условиях жизнедеятельности периода пандемии.....	88
<i>Басина И.С., Басин Д.И.</i> Роль ментальных структур в регуляции психических состояний спортсменов в процессе тренировочной	

и соревновательной деятельности.....	93
<i>Баскаева О.В.</i> Особенности зависимости от социальных сетей у студентов-естественников и студентов-гуманитариев.....	97
<i>Билецкая М.В., Билецкая М.П.</i> Психологические защиты в общении и перфекционизм у врачей-ординаторов психиатрического и неврологического профилей.....	101
<i>Битюцкая Е.В., Кунашенко М.И.</i> «Нужно успеть всё»: особенности восприятия жизненных ситуаций при многозадачности и постановке высокой цели.....	106
<i>Богущ В.В., Полионова А.В.</i> Переживание тревоги и агрессии подростками, подвергающимися физическому насилию в семье.....	111
<i>Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю.</i> Эмпатия при стрессе.....	116
<i>Бондарчук О.А.</i> Общие способы регуляции стресса и поддержания активности студентами в сессионный период.....	120
<i>Быховец Ю.В., Гриценко А.С.</i> Особенности социальных представлений об опасности у детей дошкольного возраста.....	125
<i>Бычкова В.И.</i> Предикторы выгорания и средства купирования неблагоприятных функциональных состояний в работе практикующих психологов.....	131
<i>Валеева Г.В.</i> Саморегуляция состояний личности как результат взаимодействия факторов субъектности «Я-концепции» и «смысла жизни».....	136
<i>Валеева К.Р., Федотова М.С.</i> Коммуникативные состояния.....	141
<i>Валеева К.Р., Федотова М.С., Артищева Л.В.</i> Состояния общения ученика и учителя.....	145
<i>Валиуллина М.Е.</i> Функциональные состояния старшеклассников и их ментальная регуляция в контексте ситуативного подхода.....	149
<i>Ванюхина Н.В., Климанова Н.Г., Старовойтова С.Ю., Панфилова А.С.</i> Управление психическими состояниями в общении с подростками поколения Z	155
<i>Вега Гевара Г.И.</i> Трудные условия переживания адаптации (стресс, фрустрация, одиночество) латиноамериканских студентов в российских вузах	158
<i>Велиева С.В.</i> Влияние метаязыка и психических состояний взрослых на развитие детей и подростков	162
<i>Ветвицкая Т.В.</i> Характеристики личности тренеров адаптивных видов спорта	165
<i>Викентьева Е.Н.</i> Жизненные перспективы и финансовая тревожность	

у людей предпенсионного возраста.....	167
<i>Владимиров И.Ю., Албакова С.Б.</i> Она сказала «нет»: влияние априорных ожиданий о решаемости задачи на отказ от решения.....	172
<i>Воробьева Е.В., Рахимова Е.Ф., Миносян К.С., Дидигова А.Ю.</i> Исследование функционального состояния детей 12–15 лет с расстройством аутистического спектра и умственной отсталостью.....	176
<i>Воронова Ю.В. Мартынова Д.А.</i> Психоэмоциональное состояния личности обучающихся вуза в контексте восприятия информации о проведении специальной военной операции.....	180
<i>Востокова Ю.И.</i> Психологические средства актуализации рефлексивно-проектировочного ресурса в процессе освоения профессии.....	183
<i>Гагарина М.А.</i> Динамика долговых отношений в условиях кризиса.....	188
<i>Галашева О.С., Головей Л.А.</i> Восприятие повседневных стрессоров и социальная поддержка подростков в разных типах семей.....	193
<i>Генинг Г.Н.</i> Влияние редких генетических заболеваний – врожденная аниридия и спектр WAGR – на палитру психических состояний пациентов и членов их семей.....	198
<i>Георгиади В.В., Банаян А.А.</i> Особенности психической саморегуляции спортивных судей.....	203
<i>Гефеле О.Ф., Балакишина Е.В., Новожилова И.В.</i> Профессиональное выгорание как следствие изменения психоэмоционального состояния у сотрудников правоохранительных органов.....	206
<i>Гребенникова Т.О.</i> Субъективные факторы, влияющие на развитие стресса и благополучие студентов медицинских специальностей.....	210
<i>Гусев А.Н., Баев М.С., Кремлев А.Е.</i> Методология автоматизированного анализа лицевых экспрессий при оценке эмоционального состояния человека: обоснование комплексного подхода.....	214
<i>Данилова М.В.</i> Возрастные аспекты восприятия стресса старшими подростками	220
<i>Денисова Е.А. Лукьянова С.Н.</i> Применение метода десенсибилизации и переработки движениями глаз в комбинированной психокоррекции тревожных состояний в отдалённом периоде после стрессового воздействия различной этиологии.....	225
<i>Дмитриева Л.Г., Ахмадеева Е.В.</i> Неравновесный диалог в условиях субъект-субъектного взаимодействия.....	227
<i>Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Майкова Э.Ю., Удалова Л.В.</i> Оценка психологического состояния студентов: показатели тревоги	

и одиночества.....	232
<i>Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Макаров А.В.</i> Позитивная практика психологических служб тверских вузов в 2023 году по профилактике радикализма, экстремизма, терроризма.....	235
<i>Егорова А.В.</i> Состояние тревоги и жизнестойкость подростков 14–16 лет...	239
<i>Екимчик О.А.</i> Категоризация диадического стресса в близких отношениях.	244
<i>Емельяненко А.В., Сумбаева М.А.</i> Самоотношение и склонность к аддикциям у лиц с выраженными стрессовыми состояниями	248
<i>Жученко О.А.</i> Личностно-ориентированная программа развития адекватности самооценки академических достижений студентов юношеского возраста в экзаменационной ситуации как ресурса стрессоустойчивости.....	253
<i>Зиновьева Е.В., Костромина С.Н., Москвичева Н.Л.</i> Шкала осознанного выбора и самосознания: возможности использования русскоязычной версии.....	258
<i>Золотарева А.А.</i> Симптомы соматизации и киберхондрии в период пандемии COVID-19.....	262
<i>Золотова И.А., Белова Е.А.</i> Исследование когнитивных и эмоциональных компонентов субъективного восприятия женщиной жизненной ситуации, связанной с рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности.....	266
<i>Золотухина А.А., Крюкова А.П., Агафонов А.Ю., Сермакшева О.А.</i> Ментальное состояние готовности при решении задач: роль взаимодействия эксплицитных и имплицитных контекстов.....	270
<i>Зырянова Н.М., Черткова Ю.Д.</i> Человек в ситуации пандемии коронавируса: эмоциональное состояние и полученный опыт.....	275
<i>Иванова А.Д.</i> Роль interoцептивного осознания в проявлении выгорания у юных гимнасток.....	280
<i>Иванова Д.Н., Баранская Л.Т., Алимпьева И.Е., Тюкина Е.Ю.</i> Клинико-психологический анализ социофобии у студентов старших курсов медицинского университета.....	285
<i>Кабардов М.К.</i> Индивидуально-типологический подход к изучению психических состояний.....	290
<i>Калинин В.С., Чернов А.В.</i> Смысловая регуляция психических состояний спортсменов в тренировочной и соревновательной ситуациях.....	295
<i>Капитанова Е.В., Лабунская В.А.</i> Влияние социальной фрустрированности, обеспокоенности, удовлетворенности внешним обликом на его самооценку и последующее их воздействие на оценку	

субъективного благополучия.....	301
<i>Кашапов М.М.</i> Ресурсные познавательные состояния профессионального мышления.....	307
<i>Каюмова Н.Ю.</i> Влияние социально-психологических факторов на психические состояния членов коллективов и процесс их регуляции.....	312
<i>Клейман Е.О., Исурина Г.Л., Грандильевская И.В., Короткова И.С.</i> Особенности репрезентации ситуации симуляционного обучения студентами-медиками.....	318
<i>Климанова А.В.</i> Положительные психические состояния спортсменов в ситуации тренировочной и соревновательной деятельности.....	323
<i>Козлов М.Ю.</i> Взгляд на феномен профессионального выгорания с точки зрения теории привязанности	328
<i>Колобова С.В., Ичитовкина Е.Г.</i> Копинг-стратегии и психологические защиты мирных жителей, проживающих на прифронтовых территориях...	332
<i>Колокольцева А.Ю., Ахметзянова А.И.</i> Изучение психических состояний в профессиональной деятельности специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	336
<i>Корнеева Я.А., Симонова Н.Н., Корнеева А.В., Добрынина М.А.</i> Технология оценки психологических рисков в профессиональной деятельности вахтового персонала (на примере объекта нефтеразведки на юго-востоке РФ).....	341
<i>Коровкин С.Ю., Падалка Ю.А.</i> Ага-переживание как фактор запоминания решения.....	346
<i>Коровкин С.Ю., Ширинова С.</i> Влияние страха на мыслительную установку....	350
<i>Крайнов А.В.</i> Взаимосвязь уровня самооценки и состояния тревожности у сотрудников в период испытательного срока.....	353
<i>Куваева И.О., Волкова Е.В.</i> Совладающий интеллект пациента как фактор приверженности лечению.....	359
<i>Кузнецова А.С.</i> Восстановительный эффект психологической саморегуляции функционального состояния участников программ профессиональной переподготовки.....	364
<i>Кузьменкова О.В.</i> Переживание одиночества первокурсниками в период адаптации.....	369
<i>Куликов Л.В.</i> Психолингвистика состояний человека.....	374
<i>Лазарева Н.Ю., Владимиров И.Ю.</i> Механизмы творческого решения задач: влияние предварительной установки на возникновение инсайтного решения...	379
<i>Лобанова Т.Н., Садомскова В.О.</i> Взаимосвязь личностных особенностей	383

работников с состоянием внутренней мотивированности.....	
<i>Лопухова О.Г., Мухаметзянов Р.Р.</i> Саморегуляции у юных дзюдоистов и шахматистов: сравнительный анализ.....	389
<i>Макарчева А.В.</i> Влияние ситуативных факторов на изменение психического состояния, в зависимости от уровня выраженности и направленности рефлексии у студентов.....	393
<i>Малахова С.И.</i> Медитативные практики изменяют черты характера.....	398
<i>Малова Ю.В., Суфиянова Л.Р.</i> Отношение к здоровью и психологическому благополучию при работе в чрезвычайной ситуации.....	403
<i>Минияров В.М., Миниярова В.А., Сазонова С.Д.</i> Эмоциональная сфера развития у различных социально-психологических типов личности.....	409
<i>Митин Г.В.</i> Влияние негативных психоэмоциональных состояний педагога на поведение и состояния учащихся.....	416
<i>Митина Л.М.</i> Метаресурсы личностно-профессионального развития педагога: механизмы, характеристики, состояния.....	421
<i>Москвичёва Н.Л., Одинцова М.М.</i> Феномен самодетерминации в научных и обыденных представлениях: уровневый подход.....	427
<i>Мугинова А.И., Юсупов М.Г.</i> Разработка и статистическая апробация психодиагностической методики «Познавательные состояния в учебной деятельности студентов».....	431
<i>Муращенкова Н.В.</i> Связь психологического состояния российской студенческой молодежи с культурным и политическим патриотизмом в условиях кризиса.....	434
<i>Мусийчук В.В.</i> Детерминанты эмоциональных состояний гостей в атмосфере ресторана.....	439
<i>Мусина Д.Р., Артемьева Т.В.</i> Саморегуляции психических состояний дефектологов в зависимости от стажа работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	444
<i>Наумова Ю.А., Цвигун Д.С.</i> Исследование склонности к девиантному поведению в подростковом возрасте.....	449
<i>Никитина Е.А.</i> Одиночество в пожилом и старческом возрасте.....	453
<i>Олейник Н.О.</i> Теоретический аспект взаимосвязи переживания одиночества с самоактуализацией личности.....	457
<i>Павлова О.В.</i> Совладающее поведение студентов медицинского вуза с разным уровнем учебного стресса.....	461
<i>Панкова Д.П.</i> Стресс на рабочем месте и копинг-стратегии преподавателей вузов.....	466

<i>Пахомова Я.Н.</i> Психологические предикторы прогнозируемого исхода рака предстательной железы.....	471
<i>Пирогова Л.В., Пахомова Ф.В.</i> Направленная профилактика синдрома профессионального выгорания на примере групповой работы психологов экстремального профиля и военизированных структур.....	475
<i>Пономарева И.В.</i> Психологические особенности женщин с раком молочной железы с крайне неблагоприятным прогнозом исхода заболевания.....	480
<i>Пономарева И.В., Циринг Д.А.</i> Психологические особенности больных раком легкого, связанные с ранним и поздним обращением за медицинской помощью.....	485
<i>Попова Н.В.</i> Исследование психологического состояния подростков, совершивших суицид.....	489
<i>Прохоров А.О.</i> Ситуативные факторы ментальной регуляции психических состояний.....	494
<i>Пучкова И.М.</i> Эмоциональное выгорание у работников с разным уровнем удовлетворенности трудом.....	498
<i>Пушина В.В.</i> Эмоциональное выгорание в профессии как фактор нарушения психического состояния: самодиагностика и самопрофилактика.....	504
<i>Ребеко Т.А.</i> Состояния клаустрофобии / агорафобии и границы телесного Я.....	508
<i>Решетник О.В.</i> Совесть как психическое состояние: семантический анализ....	514
<i>Рогов Е.И.</i> Динамика состояния удовлетворенности педагогической деятельностью в зависимости от профессионального стажа.....	518
<i>Розенталь С.Г., Егорова В.Ф.</i> Бос-тренинг в коррекции тревожности у студентов.....	523
<i>Салихова Н.Р., Миннуллина Т.С., Салихова А.Б.</i> Роль ценностей для состояния экзистенциальной исполненности человека.....	526
<i>Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ветрова И.И.</i> Роль рефлексии при заполнении самоотчетных методик на примере опросника «Контроль поведения».....	531
<i>Симонова Н.Н., Корнеева Я.А., Корнеева А.В., Добрынина М.А.</i> Оценка профессионального стресса на примере вахтового персонала.....	536
<i>Сиповская Я.И.</i> Роль понятийных способностей как фактора успешности учебной деятельности во взаимосвязи и интеграции с индивидуальными	541

стратегиями решения проблем.....	
<i>Соловьева С.А., Горшенина Н.В.</i> К вопросу о роли эмоционального интеллекта в жизни современного человека.....	545
<i>Соловьева С.А., Соловьева И.А.</i> Развитие эмоционального интеллекта студентов в процессе обучения в вузе.....	549
<i>Солондаев В.К.</i> Смысл ситуации и психические состояния родителей детей-пациентов соматического стационара.....	555
<i>Спицына К.Р.</i> Детерминация типов состояния функционального дискомфорта работающего человека.....	560
<i>Станкевич О.А.</i> Способность к саморегуляции деятельности в младшем школьном возрасте.....	565
<i>Старостина А.А., Кубрак Т.А.</i> Нарративная транспортация: феноменология состояния и его оценка.....	569
<i>Страшенко В.А., Кудрявцев Ж.Б.</i> Психологические состояния тяжелоатлетов.....	573
<i>Суханова С.А., Филенко И.А.</i> Психологические ресурсы преодоления стрессовых состояний лиц средней взрослости занимающихся и не занимающихся спортом.....	578
<i>Тарабакина Л.В.</i> Практики применения измененных состояний сознания: авторство, безопасность, просвещение.....	583
<i>Тедорадзе Д.Д.</i> Взаимосвязь диспозиции оптимизма и стрессоустойчивости врача-педиатра.....	587
<i>Терещенко Н.Г., Шаймухаметова С.Ф., Шулаева М.В.</i> Психические состояния врачей в профессиональной деятельности.....	592
<i>Титова М.А., Медведева П.А.</i> Особенности самоэффективности как ресурса совладания со стрессом у студентов высших учебных заведений.....	595
<i>Тихонова И.В., Мисюк Ю.В.</i> Базисные убеждения и установки в отношении воспитания у родителей с разным уровнем родительского стресса.....	600
<i>Тренькаева Н.А., Галата А.А.</i> Связь прошлого опыта детско-родительских отношений матери с психоэмоциональным состоянием ее ребенка.....	605
<i>Трофимова Е.О., Трофимов М.С.</i> Особенности распространения мифов и слухов среди интернет-пользователей в цифровой социальной сфере.....	609
<i>Трухан Е.А.</i> О проблеме ролевого выгорания.....	615
<i>Удалова Л.В.</i> основополагающие факторы и психические состояния, способствующие суицидальному поведению.....	620
<i>Устин П.Н., Попов Л.М., Валева Р.А.</i> Взаимосвязь характеристик межличностных отношений пользователей социальных сетей с показателями их социальных графов.....	624

<i>Фахрутдинова Л.Р.</i> Категория переживания в психологии состояний человека.....	629
<i>Фахрутдинова Л.Р., Сабиров Т.Н., Максимова Д.В.</i> Особенности характеристик личности и переживания детско–родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.....	634
<i>Филина С.В.</i> Развитие профессиональных ресурсов и творческого долголетия педагогов.....	639
<i>Филиппова Е.А., Якушина А.А., Невмержицкая Е.В., Исаев А.В.</i> Особенности копинг-стратегий у спортсменов при столкновении с трудными жизненными ситуациями.....	643
<i>Фомина М.В.</i> От негативного образа тела к позитивному: как подросток формирует свое отношение к телу через общение.....	647
<i>Халфиева А.Р., Аксенова К.Н., Исаева А.А.</i> Сравнительный анализ психических состояний у сотрудников мфц в повседневной и напряженной ситуациях профессиональной деятельности.....	651
<i>Халфиева А.Р., Устин П.Н., Гафаров Ф.М., Алишев Т.Б., Валеева Р.А.</i> Факторы академической успеваемости школьников во время перехода на дистанционный формат обучения из-за COVID-19.....	656
<i>Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А.</i> Представление о стрессе в детском и подростковом возрасте.....	661
<i>Чернявская В.С., Величко Т.А., Данилов М.И.</i> Самораскрытие способностей и эмоциональные состояния студентов в период пандемии COVID-19.....	666
<i>Чигвинцева О.Д.</i> Регуляция (саморегуляция) психических состояний.....	671
<i>Чижкова М.Б.</i> Особенности саморегуляции учебной деятельности студентов-первокурсников с разным уровнем адаптации к образовательной среде университета.....	674
<i>Чистопольская А.В., Керунова А.А.</i> Связь репрезентации собственного тела у женщин с эстетическим восприятием художественных произведений, изображающих различные типы телосложения женщин.....	679
<i>Чистопольская А.В., Курицын А.А.</i> Изучение негативного аффекта при мультимодальном восприятии антропоморфных объектов.....	685
<i>Чукмарова Л.Ф.</i> Профессиональная адаптация начинающего педагога.....	690
<i>Чукмарова Л.Ф., Закирова Л.М.</i> Формирование и развитие эмоционального выгорания у педагогов.....	695
<i>Чупракова Н.Н.</i> Психоэмоциональное благополучие дошкольников	700

и значимых взрослых.....	
<i>Шаповал И.А.</i> О когнитивных факторах иллюзорной «Theory of mind» как ментального поля состояний субъекта.....	705
<i>Шаринова Р.Р.</i> Социально-психологические характеристики женщин, страдающих алкоголизмом, находящихся в браке со злоупотребляющими алкоголем мужчинами.....	710
<i>Шаталова Н.Е.</i> Представления взрослых о способах совладания со стрессом у подростков и копинг-стратегии подростков.....	715
<i>Шаяхметова Л.А.</i> Саморегуляция эмоциональных состояний при восприятии произведений искусства.....	720
<i>Шейнов В.П., Низовских Н.А., Девыцын А.С.</i> Состояние зависимости от социальных сетей белорусов и россиян и его связи с их психологическими характеристиками.....	725
<i>Шейнов В.П., Низовских Н.А., Девыцын А.С.</i> Состояние зависимости от смартфона россиян и белорусов и его связи с их психологическими характеристиками.....	729
<i>Шимрова Л.А.</i> Феноменологические особенности семантических пространств состояний высокой и низкой психической активности.....	734
<i>Шипова Н.С.</i> Представления молодежи о родительском стрессе в разные периоды взросления ребенка.....	738
<i>Широкая М.Ю., Кобзева Д.М.</i> Профессионально-личностные особенности тайм-синдрома и персонального тайм-менеджмента.....	742
<i>Шляпников В.Н.</i> Предикторы самооценки волевых качеств личности у тувинцев.....	746
<i>Шмелева С.А.</i> Гармонизация психических состояний у лиц, оставшихся без работы.....	751
<i>Эллер Е.Г., Койфман А.Я.</i> Эмоциональное выгорание у работающих и не работающих студентов.....	757
<i>Юсупов М.Г.</i> Особенности смысловой регуляции психических состояний студентов в условиях учебной деятельности.....	760
<i>Якунин А.П.</i> К вопросу о творчестве как измененном состоянии сознания.....	765

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКОГО ОЦЕНИВАНИЯ ЮМОРИСТИЧЕСКИХ ТЕКСТОВ У ВРАЧЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ВЫГОРАНИЯ

Абдуллаева М.М.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

(г. Москва)

mehirban@rambler.ru

Аннотация. В статье обсуждается проблема своевременного оказания психологической помощи врачам, подверженным в силу высокой ответственности и коммуникативных нагрузок эмоциональному выгоранию. В исследовании в качестве объекта психосемантического оценивания выступили юмористические тексты, порождающие особые состояния и актуализирующие переживания. Выборку составили 100 врачей с разным опытом работы. Особенности оценок текстов, связанных с чувством комического, у врачей с разной степенью выгорания качественно различаются. Смещение оценки в негативную сторону коррелирует с выраженностью симптомов выгорания. Эти данные дополняют представления о ментальной регуляции состояний.

Ключевые слова: психосемантическая оценка, юмористический текст, выгорание, врачи, ментальная регуляция

Введение. Проблема выгорания врачей как представителей социномических профессий, характеризующихся большими эмоциональными нагрузками в коммуникативной сфере, зависимостью от другого человека как основного объекта своего труда, высокой ценой ошибки, обострилась в связи с пандемией и заставила снова искать ресурсы для ее преодоления (Матюшкина и др., 2020; Худова, Улумбекова, 2021 и др.). Перед психологами встала задача разработки программ поддержки, направленной на быстрое восстановление сил при ограниченных ресурсах (Кузнецова, Гушин, Титова, 2021). Сегодня мы обращаемся к вопросу о превентивных мерах, которые можно предпринять, чтобы не допустить «выталкивания человека из профессии» в силу случившегося выгорания. В ответе на этот вопрос можно выделить несколько направлений: 1) создание средств ранней диагностики, позволяющей определить зону риска возникновения нежелательных состояний (Maslach, Jackson, 1986; Водопьянова, Старченкова, 2019); 2) определение механизмов регуляции состояний и их условий для своевременного их «запуска» (Моросанова, 2021; Прохоров, 2020); 3) разработка программ психологической поддержки специалистов, обучению методам активной саморегуляции (Леонова, Кузнецова, 2019).

Одним из перспективных направлений в области изучения выгорания является ментальная регуляция состояний, предполагающая обращение к психологическим ресурсам и к субъективному опыту человека, аккумулирующего все средства преодоления «трудных» психических состояний (Прохоров, 2021). Возможность выделения в ментальном опыте различных компонентов (перцептивных, семантических, понятийных), уровней регуляции (от высшего к низшему), степеней осознанности позволяет анализировать семантические структуры этого опыта как механизмов, связывающих компоненты и уровни и открывающие доступ к методическому арсеналу психосемантики (Артемьева, 1999; Серкин, 2016). Сложившиеся в психологии представления о субъективном (ментальном) опыте и принятие положения о его структурированности легли в основу нашего исследования – семантического оценивания юмористических текстов, направленных на порождение позитивных эмоций и вызывающих актуализацию переживаний, связанных с их тематикой и содержанием.

Рассмотрение юмора как особого способа снятия напряжения и облегчения атмосферы общения имеет давнюю историю в науке (Мартин, 2009). Несмотря на противоречивые данные об «эффектах» комического, которые могут быть и разрушительными, и конструктивными, юмор и смех признаются важной составляющей нашей жизни. Разнообразие проявлений комического обусловило рассмотрение юмора 1) как когнитивной игры, объясняющей понимание шутки и связывающей познание и эмоции, 2) как механизма регулирования эмоций, обеспечивающего психологическое воздействие на состояние человека, 3) как личностной черты, выражающейся в демонстрации превосходства или в поддержке, 4) как социального навыка, являющегося признаком психического здоровья. Поэтому использование юмористических текстов в качестве материала оценивания дает возможность обратиться к тем особенностям ментального опыта, которые относятся к переживаниям и личностным смыслам, и связать их с другими компонентами и уровнями этого опыта, касающихся профессиональной деятельности.

Врачебная деятельность, цель которой во все времена была сохранение и спасение жизни людей, является одной из самых консервативных, потому что связана с высокой ответственностью и ценой ошибки. Длительное становление врача как профессионала, что повышает «стоимость» этих специалистов и делает актуальным все исследования, направленные на сохранение их здоровья. Процессуальная природа выгорания допускает возможность купирования первых негативных симптомов, к которым относятся усталость и эмоциональное истощение, выражающиеся в общей негативации тона - раздражительности,

чувстве вины, потери удовольствия от работы. Поэтому мы предположили, что врачи с разным уровнем выгорания будут по-разному оценивать юмористические тексты на медицинскую тему, возникающие как способ реагирования на проблему. Анализ 110 анекдотов, опубликованных в журналах, показал, что образ врача преимущественно негативный, он некомпетентен, озабочен финансовой выгодой и действия его неэтичны (Семенова и др., 2020).

Выборку составили 100 врачей разных специальностей (43 мужчин, 57 женщин) со средним возрастом 39,9 лет и со средним стажем 11,6 лет. Им было предложено заполнить несколько **опросников на диагностику**: 1) выраженности симптомов выгорания – эмоционального истощения, цинизма и редукции личных достижений для определения качественных групп респондентов по степени сформированности выгорания (Водопьянова, Старченкова, 2019); 2) аффилиативного, самоподдерживающего, агрессивного, самоуничижительного стилей юмора Р. Мартина (Иванова и др., 2013); б) типов чувства юмора по обращённости юмора на себя, обращённости юмора на других и по склонности к восприятию юмора, склонности к производству юмора (Домбровская, 2010).

В качестве стимульного материала были взяты 28 коротких юмористических текстов (анекдотов) на медицинскую тему, как знакомую нашим респондентам и позволяющую проявлять высшую форму чувства юмора - умение смеяться над собой. Отбор этих текстов, важное требование к которым была краткость, проводился из разных источников – интернета, газет, журналов, личных бесед с врачами. Список из порядка 200 полученных текстов предлагался 10 психологам и филологам как специалистам чувствительным к языковым конструкциям и человеческим отношениям. Они сформировали список оцениваемых текстов, обеспечивающий разнообразие по «знаку» и по «качеству». Затем каждый текст респонденты оценивали по выраженности 8 качеств – смешной, жизненный, оригинальный, избитый, остроумный, обидный, справедливый, интересный.

Рассмотрим полученные **результаты**. В целом по выборке врачей показатели симптомов выгорания попали в диапазон средней выраженности, но дисперсия данных говорит о том, что в каждом индивидуальном случае профиль выгорания может быть разным. Это позволило нам провести кластеризацию по К-средним и выделить три группы – без симптомов выгорания (42 чел.), с выраженностью одного или двух симптомов (45 чел.) и с сформированным синдромом выгорания (13 чел.), причем в каждую из этих групп попали врачи разные по стажу, возрасту и специальности. Распределение по степени предпочтения стилей юмора у наших врачей оказалось следующим: 1) самоподдержива-

ющий, помогающий сохранять оптимистический взгляд на жизнь, 2) самоуничижительный как форма защитного отрицания, 3) агрессивный как средство подчеркивания превосходства и пренебрежение чувствами другого и 4) аффилиативный, описывающий доброжелательное, поддерживающее использование юмора в межличностных отношениях стили. По обращённости юмора на себя или на других, по склонности к восприятию юмора или к производству юмора наши респонденты оказались разными. Сравнение полученных оценок текстов по семантическим шкалам ($p \leq 0,005$) между группами врачей обнаружило, что врачи без симптомов выгорания оценивают анекдоты как остроумные (тонкие, сатирические, изобретательные), а выгоревшие – как избитые (заезженные, банальные, шаблонные).

Для проверки гипотезы о том, что врачи с разной степенью выраженности выгорания будут различаться структурами оценивания юмористических текстов, внутри каждой группы были построены корреляционные плеяды, связывающие на значимом уровне ($p \leq 0,005$) стили, тип юмора и семантические шкалы. В группе врачей без симптомов выгорания (45 чел.) плеяду составили аффилиативный, самоподдерживающий юмор и оценка анекдотов как «интересных», при этом производство юмора коррелирует с остроумностью анекдота, а восприятие юмора – с его справедливостью. Если врачи, у которых все симптомы выгорания попали в диапазон выраженных значений (13 чел.), оценивают юмористические тексты как «несправедливые» (неверные, неистинные, неоправданные), то они скорее выбирают самоуничижительный и агрессивный стили юмора, если такие врачи рассказывают анекдоты, то предпочитают не самые актуальные, реальные истории (низкие баллы по шкале «жизненные»).

Полученные нами данные о связи выгорания с относительно нездоровыми и потенциально вредными стилями юмора (агрессивным и самоуничижительным) подтверждается данными других авторов, проводивших исследования на врачах (Wang, Godecker, Rose, 2022), на учителях (Кошелева, Польская, 2020). Врачи благополучные со стороны выгорания предпочитают забавные истории для того, чтобы развлечь других, уменьшить напряжение в отношениях, и придерживаются позитивного взгляда на стрессовую ситуацию, используя юмор для совладания. В отличие от них, «выгоревшие» врачи склонны шутить в ущерб своей репутации, унижаясь и заискивая перед другими, или использовать потенциально оскорбительный юмор (сарказм, насмешки, высмеивание) для критики другого.

Таким образом, мы находим подтверждение перестройки семантических структур ментального опыта в связи с деформированием личности профессио-

нала и получаем возможность отмечать как один из признаков выгорания изменение чувства комического.

Литература

Кузнецова А.С. Трудовой стресс и проактивные копинг-стратегии среднего медицинского персонала на начальном этапе пандемии COVID-19 / А.С. Кузнецова, М.В. Гущин, М.А. Титова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2021. – № 2. – С. 199–236.

Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2019. – № 1. – С. 13–33. doi: 10.11621/vsp.2019.01.13.

Мартин Р. Психология юмора. / Р. Мартин. – СПб: Питер, 2009. – 480 с.

Матюшкина Е.Я. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников [Электронный ресурс] / Е.Я. Матюшкина, А.П. Рой, А.А. Рахманина, А.Б. Холмогорова // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – № 1. – С. 39–49.

Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – № 4. – С. 182–204. doi: 10.17759/exppsy.2021140410.

PECULIARITIES OF PSYCHOSEMANTIC EVALUATION OF HUMOROUS TEXTS IN DOCTORS WITH DIFFERENT LEVELS OF BURNOUT

Abdullaeva M.M.

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. The article discusses the problem of timely psychological assistance to doctors who are exposed to emotional burnout due to high responsibility and communicative loads. In the study humorous texts generating special states and actualising experiences were used as an object of psychosemantic evaluation. The sample consisted of 100 doctors with different work experience. The peculiarities of evaluation of texts related to the sense of the comic differ qualitatively among doctors with different degrees of burnout. The shift of evaluation in the negative direction correlates with the severity of burnout symptoms. These data supplement the ideas about mental regulation of states.

Keywords: psychosemantic evaluation, humorous text, burnout, doctors, mental regulation

СУЕВЕРНОСТЬ И АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ ВОЕННОГО КОНФЛИКТА

Абитов И.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

ildar-abitov@yandex.ru

Аннотация. В статье изложены результаты исследования взаимосвязей показателей негативных психических состояний и суеверности лиц, проживающих в зоне военного (Израиль, Сектор Газа) конфликта. Выявлены положительные взаимосвязи различных показателей суеверности с показателями личностной и реактивной тревожности, психического напряжения, состояния гнева, страха, тревоги, волнения. На наш взгляд, полученные нами результаты указывают на регуляторный и компенсаторный характер проявлений суеверности в регионах, где существуют очаги военной напряженности.

Ключевые слова: суеверность, военный конфликт, негативные психические состояния.

Особенности проявления суеверности в регионах, где происходят военные конфликты и существуют иные формы социальной напряженности в научной литературе исследованы очень фрагментарно. При этом существует множество описаний военных суеверий или суеверий, распространённых в периоды военных действий.

Так, А.Ю. Киневич обращает внимание на то, что в критические, экзистенциальные моменты бойцы видят жизнь иначе, что большое значение приобретают суеверия, которые проявляются независимо от атеистических или религиозных убеждений. Во время Великой Отечественной войны существовали как суеверия, актуальные для всех, такие как ношение оберегов, так и верования, распространённые среди различных родов войск. Причем, при сравнении суеверий танкистов, моряков и лётчиков автор приходит к выводу, что наибольшее распространение суеверные представления получили среди лётчиков (Киневич, 2020).

Примечательно наблюдение, изложенное С. Lamar, согласно которому психологические приёмы, сопровождающие военные операции, не ограничиваются пропагандой. Военные используют суеверия противника в своих целях. В качестве примера приводится свидетельство о том, как в годы Второй мировой войны союзные войска использовали пристрастие нацистов к суевериям и оккультизму. Меморандум Rand Corporation 1950 года «Использование суеверий в целях психологической войны» подробно описывает, как Й. Геббельс

противодействовал попыткам союзников вселить страх в суеверные слои немецкого населения. Практику распространения страшных историй, основанных на местных суевериях, использовали американские военные во Вьетнаме. Они имитировали «солдат-призраков», павших в бою. Называлась эта пропагандистская операция «Блуждающая душа» и основывалась на убеждении, распространенном среди вьетнамцев, о том, что, если тело не похоронено рядом с его телесным домом, душа будет бродить по земле. Подобные компании проводились и в других регионах военных действий (Lamar, 2010).

В регионах, где происходит социальный, политический или военный конфликт, религиозные и суеверные убеждения могут формировать психологические установки населения по отношению к данной ситуации: веру, решимость, оптимизм, социальные связи гражданских лиц и, следовательно, уровни готовности к риску и решения о миграции. В одном исследовании рассматриваются данные опросов и интервью в Колумбии за 2016–2019 годы, согласно которым значительная часть населения, пострадавшего от вооруженного конфликта, придерживается различных суеверий, связанных с конфликтом, которые влияют на их решения и на миграцию населения из зон конфликтов (Kaplan, 2022).

В исследовании G. Keinan было выяснено, что граждане Израиля, проживавшие во время войны в Персидском заливе на территориях, подвергавшихся ракетным атакам, демонстрировали более высокий уровень магического мышления, чем те, кто проживал на территориях, не подвергавшихся ракетным атакам (Keinan, 1994)

Таким образом, можно согласиться с S. Bruce, что, как правило, суеверия связаны с деятельностью или ситуациями, которые представляют опасность, непредсказуемы и неуправляемы (Bruce S., 2011). Военные, политические и прочие социальные конфликты обладают данными характеристиками.

При проведении исследования использовались следующие методики: «Опросник суеверности» И.Р. Абитова, «Опросник верований и суеверий» И.Я. Стояновой, шкала психологического стресса PSM-25 Лемура – Тесье – Филлиона (адаптированная Н.Е. Водопьяновой), шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Также испытуемым было предложено оценить интенсивность переживания ими в связи с социально-политической обстановкой в регионе таких психических состояний как гнев, грусть, тревога, страх, волнение, радость по шкале от 0 (совершенно не испытываю) до 10 (максимально выражено) баллов. В качестве респондентов выступили жители Израиля в количестве 30 человек (по 15 респон-

дентов женского и мужского пола), среди которых 17 человек проживают в городах, подвергавшихся обстрелам со стороны Сектора Газа (города Ашдод, Бат Ям, Гиватаим, Петах Тиква, Тель Авив, Ашкелон, Лод) и 13 человек, проживающие в городах, не попадавших под обстрелы в 2022 г. (Рамат Ган, Реховот, Рош Айн, Хайфа). Информация о городах, подвергавшихся атакам в течение 2022 года, была получена из средств массовой информации. При проведении исследования использовались те же методики, что и на первом этапе.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми показателями использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В группе респондентов, проживающих в городах, подвергающихся обстрелам со стороны Сектора Газа, выявлены прямые взаимосвязи показателя интенсивности состояния тревоги (от 0 до 10 баллов) со шкалами суеверности ($r = 0,709$; $p \leq 0,001$), магической тревожности ($r = 0,696$; $p \leq 0,001$), магического прогноза ($r = 0,559$; $p \leq 0,013$), активного применения пралогической защиты ($r = 0,624$; $p \leq 0,004$) и использования нетрадиционных способов лечения ($r = 0,511$; $p \leq 0,025$); состояния страха (от 0 до 10 баллов) со шкалами суеверности ($r = 0,461$; $p \leq 0,047$), и использования нетрадиционных способов лечения ($r = 0,484$; $p \leq 0,036$); состояния грусти (от 0 до 10 баллов) со шкалами суеверности ($r = 0,700$; $p \leq 0,001$), пралогического восприятия (суеверности) ($r = 0,465$; $p \leq 0,045$), магической тревожности ($r = 0,690$; $p \leq 0,001$), магического прогноза ($r = 0,617$; $p \leq 0,005$), использования нетрадиционных способов лечения ($r = 0,653$; $p \leq 0,002$) и активного применения пралогической защиты ($r = 0,651$; $p \leq 0,003$); состояния волнения (от 0 до 10 баллов) со шкалой использования нетрадиционных способов лечения ($r = 0,479$; $p \leq 0,038$). Таким образом, чем более выражены у испытуемых данной группы состояния тревоги, страха, грусти, волнения, тем более они верят в проклятия и порчу, в энергетических вампиров, сверхъестественные возможности людей с целью негативного воздействия, склонны использовать для регуляции своего состояния амулеты, талисманы, обереги, обращаться к целителям, знахарям и экстрасенсам, соблюдать различные приметы, «привлекающие» удачу или «оберегающие» от неудачи.

Вероятно, суеверные убеждения и практики в данной группе выполняют регуляторную функцию, позволяя снизить интенсивность негативных психических состояний (тревога, страх, грусть, волнение).

Также обнаружены прямые взаимосвязи показателя суеверности с показателями психического напряжения ($r = 0,545$; $p \leq 0,016$), реактивной тревожности ($r = 0,622$; $p \leq 0,004$) и личностной тревожности ($r = 0,726$; $p \leq 0,001$); шкалы магической тревожности с показателями реактивной ($r = 0,567$; $p \leq 0,011$) и

личностной тревожности ($r = 0,469$; $p \leq 0,043$); шкалы использования нетрадиционных способов лечения с показателями психического напряжения ($r = 0,483$; $p \leq 0,036$), реактивной тревожности ($r = 0,486$; $p \leq 0,035$) и личностной тревожности ($r = 0,550$; $p \leq 0,015$); шкалы активного применения пралогической защиты с показателями психического напряжения ($r = 0,478$; $p \leq 0,038$), реактивной тревожности ($r = 0,571$; $p \leq 0,011$) и личностной тревожности ($r = 0,616$; $p \leq 0,005$). Таким образом, чем более выражено у испытуемых данной группы психическое напряжение и чем более они тревожны, имеют тенденцию воспринимать ситуации как угрожающие, тем более они склонны верить в различные приметы и ритуалы, негативное воздействие магических сил, проклятия и порчу, энергетических вампиров, готовы обращаться за помощью в отношении здоровья к знахарям, целителям, экстрасенсам.

В группе респондентов, проживающих в городах, не подвергавшихся обстрелам в 2022 году, значимые взаимосвязи показателей суеверности с негативными психическими состояниями не обнаружены.

Таким образом, большое количество прямых взаимосвязей между выраженностью различных эмоциональных состояний (преимущественно негативных) с проявлениями суеверности в группе респондентов, находящихся в зоне продолжающегося вооруженного конфликта могут указывать на регуляторный и компенсаторный характер действия суеверных представлений и ритуальных действий (направленность суеверных представлений на снижение интенсивности негативных эмоциональных переживаний и компенсацию дефицита контроля и информации).

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта «Суеверность как механизм психологической адаптации личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности», № 20–013–00644 А

Литература

Киневич А.Ю. Суеверия в рядах бойцов времен великой отечественной войны / А.Ю. Киневич // Молодой ученый. – 2020. – № 27.1 (317.1). – С. 42–43.

Bruce S. “Superstition”, Secularization: In Defence of an Unfashionable Theory. / S. Bruce. – Oxford Academic, 2015. – 243 p. doi: 10.1093/acprof:osobl/9780199654123.003.0006.

Kaplan O. Superstitions and Civilian Displacement: Evidence from the Colombian Conflict. / O. Kaplan. – Policy Research Working Papers, 2022. – URL: <http://hdl.handle.net/10986/37392> (дата обращения: 15.10.2023).

Keinan G. Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking/
G. Keinan //Journal of psychology and Social Psychology. – 1994. – Vol. 67. –
Pp. 48–55. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.48.

Lamar C. How ghosts, superstitions, and vampires have been used for psycho-
logical warfare. / C. Lamar. – 2010. – URL: <https://gizmodo.com/how-ghosts-superstitions-and-vampires-have-been-used-5648472> (дата обращения: 15.10.2023).

SUPERSTITIOSNESS AND ADAPTATION TO SOCIO-POLITICAL AND MILITARY CONFLICTS

Abitov I.R.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract: The article addresses the findings of the study of intercorrelations between the indicators of negative mental states and superstitiousness of people who live on the territory of socio-political (Kazakhstan) and military (Israel) conflicts. Positive correlations were found between various parameters of superstitiousness and trait and state anxiety, stress, state of anger, fear, agitation, and unrest. We consider that the study results indicate on regulatory and compensational character of superstitiousness manifested in the regions of political and military tension.

Keywords: superstitiousness, socio-political conflict, military conflict, negative mental states

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ-БИЛИНГВОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абрамова Н.В.

Московский государственный лингвистический университет (г. Москва)

nadvasil@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются прикладные вопросы психических состояний детей билингвов младшего школьного возраста. Поэтапно описано исследование психических состояний и индивидуальных различий воспитанников, проанализированы его результаты, даны рекомендации педагогическому составу и родителям, с целью осуществления организованной совместной педагогической деятельности с учётом индивидуальных различий и психических состояний детей билингвов младшего школьного возраста.

Ключевые слова: дети билингвы, диагностика, нейропсихологический подход, психическое развитие, младший школьный возраст.

Актуальность проблем изучения педагогических аспектов психических состояний детей билингвов младшего школьного возраста обусловлена многочисленным появлением вопросов у педагогов и родителей относительно уровня сбалансированности развития двуязычия, самоидентификации детей билингвов, формирования эмоционально-личностной сферы, особенностей протекания психических процессов, их влияние на познавательную сферу и взаимосвязь с гармоничным психическим развитием детей билингвов в онтогенезе. Вопросы сбалансированности развития двуязычия и самоидентификации детей билингвов поднимались в исследованиях отечественных учёных Чиршевой Г.Н., Протасовой Е.Ю., Родиной Н.М., Черниговской Т.В. и другими заслуженными педагогами и психологами. Разработчиками Международных сетевых лабораторий «Инновационные технологии в сфере поликультурного образования» ФГАОУ ВО ЕИ КФУ и Международным методсоветом по многоязычию и межкультурной коммуникации при ОЦ ИКаРус (ФРГ, Чехия) представлены «Комплексные диагностические тестирования билингвов 3–14 лет» (2019 г.) Почему именно от 3 для 14 лет? Поясняют авторы методики: «Школы во Франции, Испании и других европейских странах работают с детьми с 3–4 лет. Этот период является первым кризисом билингвизма. В 14 лет происходит завершение сенситивного периода для развития языка и речи, так как прошел 2 – ой кризис билингвизма, таким образом тестирование более функционально не оправдано» (Кудрявцева, 2015). В нашей статье более подробно остановимся на возрастной периодизации детей билингвов младшего школьного возраста – 7–11 лет.

Согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина – ведущая деятельность в данном возрасте – учебная, а новообразованиями возраста являются произвольность, внутренний план действия, рефлексия, самоконтроль (Эльконин, 1958). С целью выразить внутреннюю связь обучения и развития, Л.С. Выготский ввел в педагогическую науку понятие «зона ближайшего развития» (ЗБР), поскольку наличие этой зоны способствует формированию у ребёнка еще отсутствующих психических особенностей (новообразований) (Давыдов, 1986).

Вследствие изучения запросов родителей и педагогов относительно психолого-педагогического сопровождения учащихся детей билингвов от 7–11 лет, с целью выявления ЗБР и тенденций к постановке естественным билингвам в связи со спецификой их онтогенеза неверных диагнозов и необходимостью способствовать их снятию для продолжения нормального развития ребенка, обозначены этапы проведения комплексного исследования психических состояний детей билингвов младшего школьного возраста:

- 1 Этап – анкетирование родителей детей билингвов.
- 2 Этап – беседа и заполнение анамнестического листа родителями детей билингвов.
- 3 Этап – проведение специалистом в области клинической психологии исследования с применением нейропсихологических проб (Ж.М. Глозман, 2023) и заполнение протоколов обследования высших психических функций у детей (возраст 7 лет и от 9 лет).
- 4 Этап – составление рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению детей билингвов с учётом обследования учащихся и подопечных.

В исследовании приняли участие учащиеся школы Итало-Кальвино г. Москва и подопечные детского центра развития г. Москва от 7 до 11 лет, представляющие следующие этно-языковые группы: романская группа (итальянский-русский – Адриан 10 лет, Рем 10 лет); нахско-дагестанская семья (чеченский-русский, Микаил 10 лет); германская группа (английский-русский, Виолетта 9 лет); армянская группа (армянский-русский Марианна, 7 лет).

На первом этапе комплексного исследования родители детей билингвов заполняли анкету, состоящую из 10 вопросов (в дистанционном формате), с целью фиксации проявления и становления сбалансированного билингвизма в коммуникации, а также получение согласия на дальнейшую работу. Первичную анкету заполнили 7 респондентов-родителей, после первого этапа осталось 5 желающих родителей пройти дальнейшее исследование. По итогам заполнения анкеты интересны следующие данные. Язык общения в семье: 57,2 % – смешанный, 42,9 % – русский; наличие у ребёнка-билингва детского круга общения на языке общения в семье: 85,7 % – «да», 14,3 % – «нет»; посещение ребёнком занятий на русском языке: 85,7 % – «да», 14,3 % – «планируем». После анализа анкеты можно сделать следующее заключение: для родителей детей-билингвов важно поддерживать баланс коммуникации и постоянную динамику развития двух языков, а мобильность, основанная на глубинном владении языка и динамика важна для решения вопросов на междисциплинарных уровнях.

На втором этапе комплексной диагностики проходила встреча специалиста с родителями, в ходе которой родитель ребёнка билингва заполнял анамнестический лист, с целью сбора информации о том, как проходило развитие ребёнка с перинатального возраста и до настоящего момента. По итогам проведения второго этапа исследования отметим: все пятеро обследуемых нами детей от 7 до 11 лет (со слов родителей) – дети с нормальным физическим и психическим развитием. Однако у педагогов и родителей присутствуют частичные

замечания по развитию речевой, когнитивной и эмоциональной сфер детей билингвов. Отмечаются жалобы у законных представителей на особенности сенсорного и пространственного восприятия, что затрудняет процесс обучения в школе и воспитания дома.

На третьем этапе диагностики проходила встреча специалиста с ребёнком, с целью проведения обследования высших психических функций с применением нейропсихологических проб. Отметим, что нейропсихологический анализ включает в себя: общую характеристику ребёнка, исследование двигательных функций, гнозиса, речевых функций, памяти и интеллекта (Подъякова, 2014). В нашем случае для обследования детей билингвов применялся альбом Абрамовой А.Ю. «Нейропсихологическая диагностика высших психических функций детей с 3 до 18 лет» (стимульный материал). Для каждого возраста ребёнка билингва составлен протокол с учетом возрастных нормативов выполнения отдельных проб. Выраженность выявляемых трудностей оценивалась по четырехбалльной системе, где 0 баллов – отсутствие трудностей; 1 балл – легкие трудности и самостоятельная коррекция ошибок; 2 балла – средняя степень выраженности трудностей и коррекция задания при подсказках специалиста; 3 балла – наличие выраженных трудностей. При обследовании детей система оценок прямо связана с понятием зоны ближайшего развития (ЗБР). В соответствии с анализом полученных данных отмечена следующая тенденция у пяти детей билингвов младшего школьного возраста, девочек и мальчиков:

1. Отмечена дефицитарность программирования, регуляции и контроля при колебаниях продуктивности психической деятельности, что выражается в особенностях внимания – продуктивного включения (первые несколько минут).

2. Неустойчивость внимания, импульсивность и спонтанность выявлены у детей не только в мыслительной, но и в речевой деятельности. Допускаются импульсивные ошибки с самокоррекцией, таким образом, учащимся требуется время на более длительную автоматизацию графо-моторных навыков.

3. Трудности саморегуляции сказываются на формировании эмоционально-личностной сферы, что в свою очередь оказывает влияние на протекание познавательных процессов.

Подтверждение нашему анализу находим в выводах по результатам наблюдений и исследований у Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой относительно трудностей обучения и причин, их вызывающих: «из этого перечня мы видим, что наиболее часто встречаются проблемы с «энергетикой», повышенная утомляемость, истощаемость детей, вызывающая колебания, а затем и полное падение внимания» (Ахутина, 2008). Противопоставить утомлению учитель и родитель может учёт темповых

характеристик деятельности, нейродинамических особенностей протекания психических процессов, обеспечить дозировку заданий, которая повысит работоспособность ученика. Необходимо помнить, что следует отдавать предпочтение значимому осмысленному материалу, избегая технических заданий, а также предлагать выполнять доступные творческие задания.

Заключительным этапом комплексной диагностики является краткое описание наблюдений, ярко выраженных трудностей при выполнении нейропсихологических проб ребёнком, а также написание рекомендаций по дальнейшему психолого-педагогическому сопровождению педагогам и родителям.

В нашем исследовании осуществлена попытка описать факты, механизмы, закономерности освоения детьми билингвами младшего школьного возраста процессов интеллектуального и личностного развития как субъектов учебной деятельности, которая организуется и управляется педагогами в разных условиях. Рассмотрение процессов развития и обучения детей билингвов рассматривалось через призму нейропсихологического подхода. Данный подход в нашем случае помогает решить основную стратегию развивающего обучения (а при необходимости и коррекционно-развивающего обучения), который заключается в «выращивании» слабого звена при опоре на сильные звенья в процессе специально организованной совместной деятельности обучаемого и обучающего.

Вопрос педагогических аспектов психических состояний детей билингвов младшего школьного возраста остаётся актуальным как с точки зрения решения методолого-практических вопросов – нахождения и усвоения методов обучения детей билингвов, так и изучения теоретической проблемы – анализа и выделения теорий психологии обучения, психологии воспитания, психологии учителя для детей билингвов.

Литература

Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – Санкт-Петербург: Питер, Питер Пресс, 2008. – 319 с.

Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. / В.В. Давыдов – М.: Педагогика, 1986. – 239 с.

Кудрявцева Е.Л. Комплексные диагностические тесты для немецко-русских билингвов от 3 до 14 лет: практические рекомендации для проведения тестирования двуязычных детей и подростков. / Е.Л. Кудрявцева,

А.А. Тимофеева, Ю.Ю. Данилова и др. // Сост. Е.Л. Кудрявцева– Schöneiche bei Berlin: Elena Plaksina Verlag, 2015. – 126 с.

Поддъякова О.С. Практикум по нейропсихологии. Учебное пособие. / О.С. Поддъякова, М.В. Чельшева. – Москва: МГМСУ, 2014. – 61 с.

Эльконин Д.Б. Развитие речи в дошкольном возрасте. / Д.Б. Эльконин. – М.: Издательство АПН РСФСР, 1958. – 115 с.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF MENTAL STATES OF BILINGUAL CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Abramova N.V.

Moscow State Linguistic University (Moscow)

Abstract. The article deals with applied issues of mental states of bilingual children of primary school age. The study of mental states and individual differences of pupils is described in stages, its results are analyzed, recommendations are given to the teaching staff and parents, in order to carry out organized joint pedagogical activities taking into account individual differences and mental states of bilingual children of primary school age.

Keywords: bilingual children, diagnostics, neuropsychological approach, mental development, primary school age.

ВОЗМОЖНЫЕ Я КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗА БУДУЩЕГО

Аванесян М.О.

Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург)

marina.avan@gmail.com

Аннотация. Возможные Я как теоретический конструкт отражают вероятностный и избирательный характер воплощения тех или иных альтернатив будущего. Описаны результаты нескольких исследований о взаимосвязи возможных Я и временной перспективы личности. Методики: интервью на основе анкеты К. Хукер о желательных и нежелательных возможных Я, опросник Ф. Зимбардо (ZTRI). Показано, что возможные Я различаются у людей в зависимости от возрастных задач и актуальной жизненной ситуации (на примере подростков и взрослых, проходящих переподготовку). Выявлено, что чем выше склонность связывать воплощение желательных Я с конкретным временем, тем менее выражена ориентация на будущее. Те, кто ориентирован на будущее более склонен выбирать неопределенные интервалы воплощения желаемых Я.

Ключевые слова: возможные Я, временная перспектива будущего, мотивационный объект.

Отношение к будущему способствует тому, каким образом произойдет трансформация намерений в творческое и эффективное действие (М. Абреу и соавт., 2004). Психологическое будущее связано с мотивацией человека, по сути, образуя его первичное «мотивационное пространство». Однако только предвосхищения отдаленного будущего недостаточно для построения протяженной мотивационной перспективы: необходима способность связать настоящее с будущим, в котором находится достигаемая цель, «заполнить временную дистанцию между ними» (Абреу, 2004, с. 573). Говоря о заполненности временной дистанции, психологи используют понятие «мотивационные объекты» (Ж. Нюттен), «целевые объекты» (К. Левин). Мотивационные объекты, согласно Ж. Нютттену, могут иметь совершенно различную природу, в том числе ими для человека могут быть различные аспекты его Я: черты характера, развитие тех или иных навыков или способностей. Однако, что определяет мотивационную силу таких объектов? В поисках «мостов» между представлением о будущем и его мотивационной силой Х. Маркус и П. Ньюриус разработали понятие возможных Я (Markus, Nurius, 1986). Во-первых, в отличие от привычных надежд и страхов, Возможные Я – это не просто представления о самих себе в будущем, они включают определенную степень переживания ситуации «изнутри» через активное действие и вовлеченность. Во-вторых, возможные Я носят персонализированный характер, поскольку связаны с условиями жизни конкретного человека и его личным жизненным опытом. В-третьих, посредством отбора и создания возможных Я человек предстает в качестве активного созидателя своего собственного развития, ведь из всего разнообразия возможностей человек в определенный момент времени может выбрать лишь одну. Последняя идея поддерживается в экзистенциальной психологии (Франкл В., Мэй Р. и др.), «психологии возможного» (см. Знаков В.В., Леонтьев Д.А.), когда подчеркивается свобода воли и способность человека к самодетерминации. «Возможное принадлежит иной модальности, чем действительное, поэтому по определению включает в себя неполную или необязательную реализуемость» (Эпштейн, 2001). Таким образом, будущие возможные Я располагаются в перспективе будущего в качестве мотивационных объектов, которые с разной степенью вероятности быть воплощены в жизнь. Кроме перечисленных особенностей, возможные Я изначально делятся авторами концепции на желательные (desired) и нежелательные (avoided, feared). Данное деление согласуется с концепцией временной перспективы будущего Carstensen и Lang (1996). Со-

гласно их точке зрения, человек склонен рассматривать свое будущее либо как предоставляющее новые возможности, либо, наоборот, содержащее ограничения и препятствия («Фокусирование на возможностях» и «Фокусирование на ограничениях»).

Задачей наших эмпирических исследований было выяснение того, каким образом возможные Я представлены во временной перспективе личности. Выборка исследования представлена двумя возрастными категориями – подростками (21 чел., 16–17 лет), взрослыми (112 чел., $M = 32 \pm 3,9$). В качестве методик исследования была выбрана методика К.Хукер, адаптированная на русский язык В.Ю. Костенко и М.М. Гришутинной (2016), в которой участнику предлагалось сформулировать три своих желательных и нежелательных Возможных Я. Затем участников просили определить, когда названные ими возможные Я могут воплотиться в их жизни. Затем их ответы распределялись по трем категориям: а) определенное (конкретное) время (через 1 месяц, ... 1 год и т.д.), б) «открытый интервал» (при котором испытуемый называет время, не поддающееся конкретному измерению (например, всегда, часто), например, «не лениться (всегда)»), в) неопределенный интервал, при котором респондент не мог назвать конкретного времени реализации возможного Я. Для исследования временной перспективы использовался опросник Ф. Зимбардо («Временная ориентация») в адаптации А. Сырцовой, Е. Соколовой и О. Митиной (2008), который выявляет 5 типов временной ориентации: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее.

Результаты

1. Существующие исследования показывают, что, несмотря на изначально акцентированный индивидуализированный характер возможных Я, они довольно однообразно представлены на довольно большом объеме выборки. Чаще всего ученые стремятся классифицировать их в соответствии с теми областями жизни, к которым они относятся (Markus, Nurius, 1986; Молчанова, Назмутдинова, 2019). Глубинные интервью также показывают довольно ограниченный спектр возможных Я. Исследования, проведенные нами на группе подростков ($N = 21$), взрослых ($N = 59$), студентов переподготовки ($N = 53$) показывают, что содержание возможных Я привязано к тем задачам, которые являются актуальными либо в соответствии с возрастными задачами, либо текущими жизненными задачами. Для подростков желательные Я представлены темами «карьера, профессия», «учеба, поступление», «саморазвитие», «творчество», «общение, друзья», «приключения», «семья»; нежелательные Я «одиночество», «провал», «обыденность», «неприятность к себе», «нереализованность», «смерть». Для сту-

дентов переподготовки и зрелых взрослых лидировали темы «профессиональная деятельность», «достижения, успех», «родительская ответственность», «отношения с партнером», «положительные черты “Я”», «обучение», «хобби», «отношения в социуме», а темы избегаемых Я – «профессиональная деятельность», «не успех», «отрицательные черты “Я”», «обучение», «здоровье». Таким образом, несмотря на стереотипный характер, возможные Я обладают яркой эмоциональной окрашенностью, связанной с высокой социальной значимостью и ожиданием. Среди образов, которые называются участниками независимо от возраста, часто встречаются «хрестоматийные», например, «счастливая мать» (ж., 36 лет), «гармоничная личность» (ж., 24), «скучная жизнь, идеи тухнут» (м., 17 лет), «типичный взрослый» (м., 17 лет), «сопьюсь» (м., 31 год), «депрессивная, ведомая, домохозяйка» (ж., 37), «дворник» (м., 32). При сравнении выборок взрослых у тех, кто проходит переподготовку чаще называются желательные возможные Я, связанные с профессиональной сферой, чем вторая выборка взрослых (15 % vs 30 %).

2. Несмотря на то, что природа «возможных Я» носит множественный характер, результаты исследований показали, что несколько возможных Я могут относиться к целостному образу Я человека в его разных аспектах, либо не быть связанными между собой. Чаще всего разрозненность проявляется в том, что воплощение возможных Я относится к разному времени (через полгода, через год). В интервью было выявлено, что объединение или согласование разных Я происходит через черты личности или состояния. В первом случае человек предполагает, что изменение его личности (изменение черты) приведет к изменению во всех остальных областях жизни; во втором случае – объединение через состояние, например, «быть гармоничным» или «счастливым» в разных областях жизни или «быть ленивым, уставшим, сомневающимся», что скажется в упадке во всех областях жизни.

3. Желательные возможные Я почти в два раза чаще, чем нежелательные Я относились участниками к конкретному времени в будущем. Нежелательные Я чаще относятся к неопределенному временному интервалу, то есть «случатся когда-нибудь в будущем». Однако при анализе взаимосвязи между временной ориентацией на будущее и категорией времени, которую указывали участники, были получены неочевидные результаты. Парадоксальным образом, чем выше склонность связывать воплощение желательных Я к конкретным срокам, тем менее выражена ориентация на будущее ($r = -,273, p < 0,05$). Более того, те, кто ориентирован на будущее, чуть более склонен выбирать неопределенные интервалы воплощения желаемых Я ($r = ,25, p = 0,05$). В отношении нежелатель-

ных возможных Я заметна другая закономерность: конкретные сроки их воплощения чаще указывают люди, менее склонные к фаталистическому восприятию настоящего ($r = -,274$, $p < 0,05$), т.е. имеющие более высокое чувство контроля над собственной жизнью. Фаталисты ждут не конкретных нежелательных событий (которые, при должной подготовке можно избежать), а чаще указывают неопределенный временной интервал для нежелательных возможных Я ($r = ,257$; $p < 0,05$), то есть в целом воспринимают будущее как трудно прогнозируемое.

Обсуждая полученные результаты, отметим, что содержание желательных и нежелательных возможных Я различается у людей разных возрастов. Несмотря на предполагаемый индивидуальный характер, возможные Я носят стереотипный характер, что не снижает, а наоборот, увеличивает их эмоциональную значимость. Участники имеют достаточно обобщенное представление о том, когда возможные Я воплотятся. Действительно, человеку сложно точно ответить на вопрос, когда он станет «гармоничным», «счастливым», «более уверенным в себе», «богатым», «счастливой матерью» или «известным в определенных кругах человеком». Однако, несмотря на достаточно размытый содержательный и временной характер, возможные Я являются неотъемлемой частью Я-концепции, заполняя зону ближайшего и отдаленного будущего человека.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, в рамках научного проекта № 22-28-00871.

Литература

Абреу М. Мотивация в будущее: когнитивно-динамический подход Ж. Нюттена к поведению человека / М. Абреу, М. Пайшау, В. Ленс // Мотивация, действие и перспектива будущего. – М.: Смысл, 2004. – С. 562–599.

Молчанова О.Н. Возможные «Я» как предикторы профессионального самоопределения старших подростков / О.Н. Молчанова, Р.Х. Назмутдинова // Психология обучения. – 2019. – № 3. – С. 52–63.

Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

Lang F.R. Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships / F.R. Lang, L.L. Carstensen // Psychology and Aging. – Vol. 17. – Pp. 125–139.

Markus H. Possible selves / H. Markus, P. Nurius // American Psychologist. – 1986. – Vol. 41. – №. 9. – Pp. 954–969.

POSSIBLE SELVES AS A COMPONENT OF THE PERSONAL FUTURE

Avanesyan M.O.

St. Petersburg State University (St. Petersburg)

Abstract. Possible selves as a theoretical construct reflect the probabilistic and selective nature of the realization of certain life alternatives. The results of several studies on the correlations between possible selves and the time perspective of the individual are described. Methods: interview based on K. Hooker's questionnaire about desirable and undesirable possible selves, F. Zimbardo's questionnaire (ZTPI). It has been shown that possible selves differ in people depending on age-related tasks and the current life situation (using the example of adolescents and adults undergoing re-training). It was revealed that the higher the tendency to associate the realization of desired selves with a specific time, the less pronounced the orientation towards the future. Those who are future-oriented are more inclined to choose indefinite intervals for the realization of their desired selves.

Keywords: possible selves, future time perspective, motivational object.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ

Агаджанова Э.Р.

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет» (г. Ульяновск)
emilia73.90@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос эмоционального выгорания педагогов дополнительного образования. Проанализированы теоретические подходы к проблеме эмоционального выгорания, основные фазы, последствия для специалиста. Приведены результаты эмпирического исследования уровня эмоционального выгорания педагогов дополнительного образования с различным стажем работы. Предложены рекомендации по профилактике эмоционального выгорания которое может привести к снижению профессиональной мотивации.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, дополнительное образование, педагог, профилактика стресса.

Профессиональная деятельность педагога, независимо от направленности и конкретной предметной области относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь учащихся. В период профес-

сиональной адаптации у молодого педагога часто наблюдаются эмоциональное напряжение и высокий уровень стресса.

Новая социальная роль, коммуникативные нагрузки, ответственность, необходимость непрерывного самосовершенствования и самообразования повышают риск эмоционального выгорания, а также влияют на эффективность профессиональной деятельности педагога. В свою очередь педагоги с большим трудовым стажем часто испытывают чувство эмоциональной истощенности, возникает так называемый «педагогический кризис».

Исследованием эмоционального выгорания педагогических работников занимались В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, А.К. Макарова, В.Е. Орел, А.В. Ракицкая, А.А. Рукавишников, Е.С. Старченкова (Добыш, 2023).

Виктор Васильевич Бойко отмечает, что деятельность педагога можно отнести к категории профессий подверженных профессиональной «деструкции», так как ей свойственны продолжительные стрессы, педагогические ситуации различной сложности, трудности в коммуникативных отношениях с субъектами образовательного процесса. Часто у педагога накапливаются отрицательные эмоции без соответствующей «разрядки» (Бойко, 2000).

Т.В. Форманюк, на основе проведенных исследований, подчеркивает, что полностью удовлетворены своим психологическим состоянием только 14,8 % учителей, а состоянием физического здоровья – 50,3 % (Форманюк, 1999).

В.В. Бойков выделяет следующие внешние и внутренние факторы, влияющие на эмоциональное выгорание как профессиональную деформацию.

Внешние факторы:

- Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Педагогу, работая с людьми необходимо постоянно подкреплять свою деятельность эмоциями.
- Дестабилизирующая организация деятельности. Дестабилизирующая обстановка сказывается не только на самом профессионале, но и на субъекте общения.
- Педагог часто чувствует повышенную ответственность за исполняемые функции не только перед руководством, но и перед обучающимися, родителями и обществом в целом.
- Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (например, конфликтность между начальником и подчинёнными, или коллегами).

Внутренние факторы:

- Склонность к эмоциональной ригидности. Анализ исследований позволяет сделать вывод, что эмоциональному выгоранию чаще подвержены сдержан-

ные люди. При этом у импульсивной личности, выражающей свои эмоции, процесс выгорания происходит гораздо медленнее.

- Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью заблокировать этот механизм психологической защиты.

- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности так же могут стать внутренними факторами эмоционального выгорания и дальнейшей профессиональной деформации (Бойко, 2000).

Н.Е. Водопьянова считает, что эмоциональное выгорание развивается под действием трех групп факторов: личностных, организационных и факторов профессиональных стрессов (Водопьянова, 2018).

Синдром эмоционального выгорания в себя следующие составляющие:

- Эмоциональное истощение: чувство опустошенности, истощенность эмоциональных ресурсов.

- Деперсонализация: негативное отношение к источнику раздражения, обезличенность, формальный подход к профессиональной деятельности.

- Редуцирование личных достижений: снижение значимости собственной деятельности, подчеркнутое негативное отношение к уровню своей профессиональной компетентности.

Актуальность исследования уровня эмоционального выгорания педагогов дополнительного образования обусловлена развитием системы дополнительного образования, появлением новых проектов в данной сфере, что требует от специалиста постоянного движения «в ногу со временем», проявлению творческого подхода к процессу обучения, умения заинтересовать обучающихся, родителей и мотивировать их на постоянное посещение занятий. Все это может привести к возникновению у педагогов дополнительного образования проблемы профессионального выгорания, серьезными последствиями которого являются личностный дискомфорт у специалистов и существенное снижение эффективности труда.

Таким образом, целью нашего эмпирического исследования стало определение уровня эмоционального выгорания педагогов дополнительного образования с различным стажем работы.

Выборка исследования: 40 педагогов дополнительного образования, из них 8 молодых специалистов со стажем работы до 5 лет, 15 педагогов со стажем до 15 лет, 17 педагогов имеют педагогический стаж до 35 лет. Возрастной диапазон респондентов: от 22 до 58 лет.

Диагностический инструментарий: Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).

Гипотеза исследования: синдром эмоционального выгорания зависит от длительности профессиональной деятельности педагога дополнительного образования.

Результаты исследования позволили определить, что самые высокие показатели по фазе «напряжения» имеют педагоги дополнительного образования со стажем работы от 6 до 15 лет (75 %). Среди педагогов данной группы могут проявляться недовольство собой, своей профессиональной деятельностью, повышенная тревожность, стресс. Фаза «резистенция» в данной группе находится на стадии формирования. Средний возраст педагогов данной группы 35–40 лет.

Причиной повышенных показателей эмоционального выгорания в данной группе может быть первая осознанная личностная рефлексия, оценка своих достижений, когда педагогов оглядывается и делает первые промежуточные выводы о своем профессиональном мастерстве, уровне компетенции, достижениях своих обучающихся. Для педагога дополнительного образования данная успешность часто определяется не только квалификационной категорией, но и количеством подготовленных победителей, призеров, чемпионов соревнований различного уровня. Такой самоанализ может быть причиной повышенного напряжения, неудовлетворенности достигнутыми результатами.

У респондентов со стажем работы до 5 лет (молодые специалисты) все фазы эмоционального выгорания не сформированы. В ходе беседы по результатам проведенного исследования группа молодых педагогов отметила, что в образовательном учреждении сформирована система наставничества. Своевременная методическая, организационная, психологическая помощь позволяет снизить стрессогенные факторы. Возможно именно наставничество и сопровождение позволяет молодым педагогам корректировать педагогический процесс, повышать свою профессиональную компетентность без больших эмоциональных затрат.

В группе опрошенных со стажем работы до 35 лет фаза «резистенция» сформирована у 47 % педагогов данной группы. На данной фазе у сотрудников может наблюдаться состояние эмоционального истощения. Поведения личности больше похоже на защитную реакцию. Возможное привлечение педагога к дополнительным мероприятиям, семинарам. Выступлениям может вызывать повышенное утомление, отсутствие стремления к коммуникации. Причиной эмоционального выгорания у данной группы может быть формирование определенных шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию в связи со стремительным развитием системы образования. Но не все специалисты данной возрастной группы готовы к нововведениям, к внедрению инновационных технологий в образовательный процесс. В следствии происходит снижение результативности, эмоциональная истощенность, отстраненность.

Таким образом, выдвинутая в начале нашего исследования гипотеза о влиянии длительности профессионального стажа на формирование эмоционального выгорания подтвердилась лишь частично. Существуют определенные причины формирования фаз эмоционального выгорания у педагогов дополнительного образования, которые могут быть связаны с результативностью, эмоциональным истощением, личностными особенностями специалистов. В свою очередь грамотно организованная управленческая система в учреждении позволяет не только эффективно преодолевать этапы эмоционального выгорания, но и полностью их избегать у молодых специалистов.

Многочисленные исследования, позволяют определить рекомендации для профилактики эмоционального выгорания, которые могут активно применять в своей жизни педагоги:

1. Баланс между режимом работы и режимом отдыха. Педагогу не рекомендуется «брать работу на дом».
2. Регулярная физическая активность.
3. Наличие хобби и интересов кроме работы.
4. Здоровый образ жизни, правильное питание и отказ от вредных привычек.
5. Ежедневное использование приемов, релаксации, которые позволят снизить не только физические, но и умственные, эмоциональные нагрузки (Борисова, 2011).

Литература

Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2000. – 105 с.

Борисова М.В., Ансимова Н.П. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания. /М.В.Борисова, Н.П. Ансимова // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2. – С. 12–15.

Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 3-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М.: Юрайт, 2018. – 343 с.

Добыш А.В. Причины эмоционального выгорания педагогов. / А.В. Добыш // Образование и воспитание. – 2023. – № 1 (42). – С. 45–46.

Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 35–40.

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF ADDITIONAL EDUCATION WITH DIFFERENT WORK EXPERIENCE

Agadzhanova E.R.

Ulyanovsk State University (Ulyanovsk)

Abstract. This article deals with the issue of emotional burnout of teachers of additional education. The theoretical approaches to the problem of emotional burnout, the main phases, and the consequences for the specialist are analyzed. The results of an empirical study of the level of emotional burnout of teachers of additional education with different work experience are presented. Recommendations for the prevention of emotional burnout, which can lead to a decrease in professional motivation, are proposed.

Keywords: emotional burnout, additional education, teacher, stress prevention.

ВАРИАНТЫ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ДЕФЕКТА ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Адеева Т.Н.

Костромской государственной университет (г. Кострома)

t_adeeva@ksu.edu.ru

Аннотация. Внутренняя картина дефекта (ВКД) рассматривается как комплекс ощущений, представлений, знаний и переживаний о имеющемся нарушении. Данный феномен имеет значение для формирования самосознания личности, определения специфики жизнедеятельности человека. Определены три варианта ВКД у взрослых людей с инвалидностью. Зависимый вариант характеризуется низкой личностной активностью, склонностью к уходу от проблем, ориентированностью на мнение окружающих. Напряженно-сбалансированный вариант связан с хорошим пониманием себя, стремлением к преодолению ограничений. Для невротичного варианта характерны неустойчивость переживаний, отсутствие мотивации к изменениям, негативное самоотношение.

Ключевые слова: внутренняя картина дефекта, нарушения зрения, тяжелые нарушения речи, нарушения слуха, нарушения опорно-двигательного аппарата, личность, взрослые.

Ограниченные возможности здоровья, как и понятие дефект, рассматриваются в нашей работе в русле отечественной психологии как значимые условия развития личности. Наличие болезни или дефекта выступает в двух ракур-

сах – объективном, представленном в виде существующих физических и психических ограничений, и субъективном – являющимся отражением этих ограничений в сознании личности.

Базовыми для нашего исследования стали работы, в которых говорится о необходимости целостного подхода к анализу проблем нарушенного развития, о необходимости понимания субъективной стороны восприятия нарушения, о роли внутренней картины дефекта (ВКД) как механизма преодоления жизненных трудностей и ограничений (Гайдукевич, 2018; Калягин, 2020, Чебарыкова, 2017).

Фокус внимания сосредоточен на субъективном восприятии и оценке имеющегося расстройства, которые в дальнейшем оказывают влияние на формирование самосознания личности, отношения человека к другим людям, к различным видам деятельности, к себе, влияют на становление характера, оказываются значимыми для процесса адаптации личности, формирования различных психических состояний. В одних случаях ВКД как комплекс ощущений, представлений, знаний и переживаний о своем нарушении может являться препятствием для реализации личности, в других - ресурсом.

Цель исследования: выявление вариантов внутренней картины дефекта у взрослых с инвалидностью.

В исследовании принимали участие 75 взрослых с инвалидностью. Представлена целенаправленная выборка, все респонденты имеют нарушения развития с детства. Их них: 21 человек с нарушениями зрения (НЗ, 7 мужчин, 14 женщин), 19 человек с тяжелыми нарушениями речи (ТНР, 10 мужчин, 9 женщин), 24 человека с нарушениями функций опорно – двигательного аппарата (ОДА, 14 мужчин, 10 женщин), 11 человек с нарушениями слуха (НС, 5 мужчин, 6 женщин). Средний возраст 35 лет. Исследование проводилось индивидуально.

Методики исследования

Использована беседа «Изучение внутренней картины дефекта» Т.Н. Адаевой (2018). «Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда» (адаптация А.К. Осницкого, 2004), тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, 1989), индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик (1995). Статистическая обработка проводилась с использованием программы 10.0 Statistica, для выявления детерминации компонентов ВКД применялся регрессионный анализ, с целью выявления различий между группами респондентов применялся Н-критерий Краскела–Уоллиса.

Результаты

С помощью кластерного анализа определены варианты внутренней картины дефекта у взрослых с инвалидностью. По наполненности компонентов выделены три варианта ВКД.

Первый кластер состоит из 37 испытуемых (17 человек с НЗ, 12 человек с ТНР, 6 человек с нарушениями функций ОДА, 2 человека с НС). Внутренняя картина дефекта 1 кластера характеризуется относительной «сглаженностью» компонентов. Испытуемые обладают невысоким уровнем знаний о своих ограничениях и особенностях ($M = 4,14$; $SD = 1,53$). В отношении к своему нарушению демонстрируют сдержанность, эмоции отличаются скупостью ($M = 3,13$; $SD = 1,28$). Мотивационный компонент ($M = 3,41$; $SD = 1,67$) в сравнении с другими кластерами имеет среднюю степень выраженности. Характерно умеренное позитивное интегральное самоотношение ($M = 16,73$, $p = 0,004$), достаточный уровень самоуважения ($M = 9,43$, $p = 0,027$), которое в отличие от других кластеров базируется на внешних оценках. Об этом говорит умеренный уровень выраженности показателей шкалы ожидаемого отношения ($M = 9,51$, $p = 0,018$), но низкий уровень самопринятия ($M = 4,81$, $p = 0,017$), самоинтереса ($M = 4,92$, $p = 0,002$).

Второй кластер составили 29 человек (6 человек с ТНР; 14 человек с нарушениями функций ОДА; 9 человек с НС). Отмечена довольно высокая наполненность всех компонентов ВКД: физический и сенситивный ($M = 3,28$; $SD = 1,33$), когнитивный ($M = 6,59$; $SD = 1,32$), мотивационный ($M = 6,1$; $SD = 1,18$), эмоциональный ($M = 6,69$; $SD = 1,17$). Достаточно высоки показатели самоуважения ($M = 9,75$; $SD = 2,86$), самоинтереса ($M = 5,68$; $SD = 1,40$), самопринятие ($M = 5,5$; $SD = 1,17$). Меньшую выраженность при данной картине ВКД имеют шкалы самообвинения ($M = 3,07$; $SD = 1,39$; накопленные частоты 27,67), самоуверенности ($M = 4,5$; $SD = 1,17$; накопленные частоты 49,67) и отношения других ($M = 5,64$; $SD = 1,19$; накопленные частоты 32,00).

Третий кластер самый немногочисленный по составу, состоит из 7 человек (4 человека с нарушением функций ОДА, 2 человека с НЗ, 1 человек с ТНР). Компоненты ВКД проявляются у респондентов неоднозначно: физический и сенситивный ($M = 5,71$; $SD = 3,55$), когнитивный ($M = 4,14$; $SD = 3,67$), мотивационный ($M = 2,71$; $SD = 2,06$), эмоциональный ($M = 3,86$; $SD = 2,73$). Наблюдаем высокие статистически значимые средние значения физического, сенситивного ($M = 5,71$; $SD = 3,55$), когнитивного ($M = 4,14$; $SD = 3,67$) и эмоционального ($M = 3,86$; $SD = 2,73$) компонентов. При этом резко снижены показатели мотивационного компонента ($M = 2,71$; $SD = 2,06$). В третьем кластере присутствуют минимальные, по сравнению с другими группами, значения по

шкалам самоуважения ($M = 6,57$; $SD = 1,81$), ожидаемого отношения от других ($M = 7,43$; $SD = 1,99$), самопринятия ($M = 4,14$; $SD = 1,57$), самоинтереса ($M = 3,86$; $SD = 2,19$).

Сочетание всех перечисленных показателей позволяет предположить особенности внутренней картины дефекта в каждом кластере.

Спецификой ВКД 1 кластера является сглаженность профиля и невысокая выраженность всех компонентов. Респонденты отличаются умеренным уровнем мотивации на преодоление ограничений, умеренной ориентированностью на саморазвитие, а также недостаточностью самопонимания, невысокой и противоречивой самооценкой. Формирование когнитивных представлений о нарушении происходит путем накопления информации о себе через отношение окружающих, их реакции. Мотивационный компонент ВКД как нацеленность на развитие, преодоление нарушения определяется слабой выраженностью личностной ригидности. Выраженность интереса к себе как к личности, самоуверенность определяют возникновение разновалентных чувств к имеющимся ограничениям. Преобладание экстраверсии над интроверсией, склонность к преувеличению тяжести своего состояния (агравация) и личностная ригидность увеличивают наполненность эмоционального компонента ВКД. Такие аспекты адаптации как склонность к уходу от проблем, принятие себя, но низкий эмоциональный комфорт определяют выраженность отношения к своему нарушению в данном варианте ВКД. Можем предположить, что респонденты не довольны сложившейся ситуацией, но не предпринимают активных действий по ее изменению. Тип ВКД «малоактивный, зависимый, смирившийся».

Во втором кластере мы видим достаточную наполненность когнитивного, эмоционального, мотивационного компонентов и низкую чувствительность к физическим ощущениям. Представители данной группы верят в свои силы, склонны давать реальную оценку своим возможностям, способности контролировать собственную жизнь, понимают себя, готовы принимать и учитывать свои мысли и чувства. Не обвиняют себя в негативных событиях жизни, не акцентируют внимание на ожидании позитивной или негативной оценки собственной личности и поведения окружающими людьми. В то же время внутренняя картина дефекта определяется ведомостью. Можем предположить, что в данной группе есть сознательный, рациональный отказ от доминирования, это позволяет человеку быть более внимательным к физическим ощущениям, формировать точные представления о причинах нарушения и способах преодоления ограничений. Этому способствует и уверенность в своей важности, интере-

се для других, внутренний контроль. Сочетание характеристик позволяет говорить о «напряженно – сбалансированном» типе внутренней картины дефекта.

Респонденты 3 кластера имеют достаточные знания о имеющемся расстройстве, ощущают его, демонстрируют переживания, но не замотивированы к его преодолению. Участники группы испытывают внутреннее недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя, о чем говорят низкие показатели самооотношения. Респонденты занижают оценку своих возможностей, способность контролировать собственную жизнь, ожидают отрицательное отношение к себе со стороны окружающих. Когнитивный компонент имеет средний уровень в данной группе. Переживания по поводу нарушения неустойчивы, отношение к своему состоянию может быстро меняться от стабильного до негативного, поскольку определяются лабильностью личности, неустойчивой мотивацией, недостаточной саморегуляцией, снижением стремления к доминированию, игнорированием внешних оценок. Мотивационный компонент имеет самые низкие показатели в данной группе, не установлены статистически значимые предикторы этого компонента. Тип ВКД «неустойчивый, невротичный».

Выводы

Варианты ВКД отличаются по наполненности основных компонентов. Каждому варианту соответствуют специфические показатели самооотношения, адаптации, личностные качества. Анализ вариантов ВКД позволяет определить особенности жизнедеятельности личности, вероятную специфику поведения в различных жизненных ситуациях.

Литература

Гайдукевич Е.А. Специфика внутренней картины дефекта подростков с ДЦП / Е.А. Гайдукевич // Вестник психофизиологии. – 2018. – № 2. – С. 45–50.

Калягин В.А. Внутренняя картина дефекта и дидактогении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / В.А. Калягин // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2020. – № 198. – С. 115–122.

Чебарыкова С.В. Личность в условиях дизонтогенеза: внутренняя картина дефекта. / С.В. Чебарыкова. – Хабаровск: Тихоокеанский. гос. ун-тет, 2017. – 140 с.

VARIANTS OF INWARD DISORDER PATTERN AMONG ADULTS WITH DISABILITIES

Adeeva T.N.

Kostroma State University (Kostroma)

Abstract. The internal disorder pattern is considered as a complex of sensations, ideas, knowledge and experiences about the disabilities. This phenomenon is

important for the self-consciousness formation, determining the specifics of human life. Three IDP variants among adults with disabilities have been identified. The dependent variant is characterized by low personal activity, a tendency to avoid problems, and a focus on the opinions of others. At the same time a tense and balanced option is associated with a good understanding of oneself, the desire to overcome disabilities. The neurotic variant is characterized by instability of experiences, lack of motivation to change, negative self-attitude.

Keywords: inward disorder pattern, visual impairment, speech disorders, hearing impairment, mobility disabilities, personality, adults.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИ ДОПУСКОВОМ КОНТРОЛЕ

Айдаркин Е.К., Болдырева М.А.

Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

aek@sfnedu.ru, mapavlovskaya@sfnedu.ru

Аннотация. Предложены методы и подходы для оценки функционального состояния (ФС) при реализации последовательностей сенсомоторных реакций (СМР), которые могут быть использованы при формировании процедуры допускового контроля (ДК). Использован структурно-деятельностный подход, основанный на выделении активационного, когнитивного и мотивационного компонентов ФС, на основании которого предложены и экспериментально проверены методы обобщенной оценки ФС при широком спектре эталонных состояний (ЭС), связанных с изменением темповой нагрузки при реализации СМР. Изучена возможность использования технологий искусственного интеллекта (ИИ) (градиентный бустинг) для решения задач диагностики ФС.

Ключевые слова: функциональное состояние, диагностика состояния, энергетический, когнитивный и мотивационный компоненты состояния, допусковой контроль, сенсомоторная реакция, психофизиологические параметры, искусственный интеллект.

Допуск операторов дежурных смен пунктов управления ядерного оружейного комплекса, персонала предприятий и организаций ГК «Росатом», специалистов локомотивных бригад ОАО «РЖД» и т.д. обеспечивается, в частности, за счет регулярной оценки их функциональной надежности при помощи иерархического комплекса психофизиологических обследований (предварительный, периодический, допусковой контроль) (Сборник трудов, 2021).

В рамках ДК с помощью скрининговых методов оценивается текущее предменное ФС при выполнении СМР (простых и / или сложных, на движущийся объект и пр.) по параметрам:

- эффективности СМР (время реакции – ВР);
- качества СМР (точность, своевременность);
- активности вегетативных систем (сердечно-сосудистая, дыхательная и пр.);
- общей и локальной активности головного мозга (ЭЭГ, связанные с событием потенциалы - ССП);
- двигательной активности (ай-трекинг, работа с клавиатурой, стабильнография и т.д.).

Можно выделить ряд недостатков контроля ФС на этапе ДК с учетом ограничения времени его проведения (5–10 мин):

- отсутствует концепция определения ФС и алгоритмов его оценки;
- прогноз функциональной надежности персонала базируется только на единственном предменном ФС;
- практически не используются технологии ИИ для диагностики ФС, в том числе в ходе операторской деятельности.

В связи с этим целью настоящей работы является поиск путей повышения эффективности диагностики ФС персонала на этапе ДК.

Для оценки ФС в соответствии с системно-структурным анализом выделяют три уровня реагирования: физиологический, психофизиологический и психический (Ильин, 2005), которым соответствует три основных компонента структуры ФС (Дикая, 2003):

- активационно-энергетический компонент, характеризующий эффективность деятельности с точки зрения энергетических затрат, для оценки которого используется соотношение эффективности деятельности и уровня напряжения вегетативных параметров;

- когнитивный компонент, связанный с оценкой надежности обработки информации, которая оценивается по соотношению точности (безошибочности) СМР и выраженности внимания (компонент Р300).

- мотивационно-эмоциональный компонент связан с оценкой вовлеченности человека в реализацию СМР и оценивается по соотношению степени своевременности СМР (количеству оптимальных, запаздывающих реакций и ложных тревог – ЛТ) и коэффициента активации мозга по параметрам ЭЭГ.

Известно, что обобщенный показатель оценки ФС рассчитывается как линейный функционал параметров указанных компонентов с весовыми индивидуальными коэффициентами, отражающими их роль в формировании ФС.

Критерии оценки оптимальных, неоптимальных и угрожающих состояний формируются на этапе периодического контроля.

Однако контроль предсменного ФС не позволяет адекватно оценить функциональную надежность операторов, которая должна базироваться на понятии психофизиологических резервов (диапазона состояний, в которых обеспечиваются заданная эффективность и качество профессиональной деятельности) (Курзанов, 2015).

Для формирования набора ЭС была использована зависимость, в которой предыдущая СМР влияет на последующую в стимульной серии. При этом ВР прямо пропорционально логарифму межстимульного интервала (МСИ) в диапазоне 1–16 с, что связано с увеличением времени восстановления сенсомоторной интеграции на последующий стимул (Gomes et al., 2008). При коротких МСИ (0,5; 0,7 с) эффективность и качество СМР резко снижается в связи с дефицитом времени и переходом к менее адекватной стратегии реагирования.

Использование набора состояний увеличивает количество данных и позволяет использовать технологии искусственного интеллекта (ИИ). В качестве базового алгоритма обучения был выбран градиентный бустинг, который надежно работает на выборках с «табличными», неоднородными данными, способен эффективно находить нелинейные зависимости в данных различной природы, широко применяется во многих задачах.

Для проверки эффективности предложенных решений были проведены экспериментальные исследования, в которых приняло участие 17 обследуемых (из них 8 мужчин), средний возраст 22 года. В качестве зрительных стимулов применялись вспышки и щелчки длительностью 1 мс.

У испытуемых формировалось шесть ЭС с помощью последовательных серий однородных стимулов в соответствии с МСИ (0.5, 0.7, 1, 2, 4 и 8 с) с девиацией от среднего значения $\pm 10\%$.

В ходе выполнения тестовой задачи регистрировались ВР и психофизиологические параметры, обработка которых проводилась в среде Python.

Проведенные исследования показали, что эталонные ФС формируются за счет темпа подачи стимуляции, который по мере его увеличения (уменьшение МСИ от 8 до 0.5 с) приводил к достоверному:

- увеличению эффективности деятельности (прямо пропорциональная зависимость ВР от логарифма МСИ);
- изменению качества деятельности по параметрам своевременности (соотношения количества запаздывающих, оптимальных реакций, а также ЛТ) и точности (количество правильных реакций);

– увеличению активации вегетативных параметров (снижению величины RR-интервала и увеличению частоты дыхания);

– снижению выраженности локальной активации мозга (уменьшению амплитуды основных компонентов ССП) и т.д.

В связи с указанными тенденциями можно с высоким уровнем достоверности идентифицировать выбранные шесть ЭС по указанным выше параметрам:

– ЭС с МСИ 8 с характеризовалось низким уровнем активационного (низкая вегетативная активация и эффективность деятельности), когнитивного (значительное количество запаздывающих реакций и отсутствие ошибок при высоком уровне локальной активации по выраженности P300) и мотивационного (отсутствие ЛТ при низкой активации ЭЭГ) компонентов;

– ЭС с МСИ 4 с было более адекватным по сравнению с предыдущим ФС и характеризовалось более высоким уровнем активационного (повышенная вегетативная активация и эффективность деятельности), повышенным уровнем когнитивного (уменьшение количества запаздывающих и рост количества оптимальных реакций, и отсутствие ошибок при более сниженном уровне локальной активации по P300) и несколько повышенным мотивационным (отсутствие ЛТ при более высокой активации ЭЭГ) компонентом;

– ЭС с МСИ 2 с было еще более адекватным по сравнению с предыдущим ФС и характеризовалось более высоким уровнем активационного (повышенная вегетативная активация и эффективность деятельности), повышенным уровнем когнитивного (преобладание оптимальных реакций и отсутствие ошибок при еще более сниженном уровне локальной активации по P300) и дополнительным повышением мотивационного (появление ЛТ при еще более высокой активации ЭЭГ) компонентов;

– ЭС с МСИ 1 с было оптимальным для реализации СМР и характеризовалось несколько более высоким уровнем активационного (дальнейшее повышение вегетативной активации и эффективности деятельности), повышенным уровнем когнитивного (преобладание оптимальных реакций и отсутствие ошибок при еще более сниженном уровне локальной активации, связанной с исчезновением P300) и существенным повышением мотивационного (значительная доля ЛТ при еще более высокой активации ЭЭГ) компонентов;

– ЭС с МСИ 0.7 с было не достаточно оптимальным для реализации СМР и характеризовалось еще более высоким уровнем активационного (дальнейшее повышение вегетативной активации и снижение эффективности деятельности), снижением уровня когнитивного (появление дефицита времени, снижение доли

оптимальных реакций и ЛТ, появление ошибок при еще более сниженном уровне локальной активации, связанной с существенным уменьшением выраженности всех компонентов ССП) и существенным повышением мотивационного (рост доли ЛТ при еще более высокой активации ЭЭГ) компонентов;

– ЭС с МСИ 0.5 с было угрожающим для реализации СМР и характеризовалось еще более высоким уровнем активационного (дальнейшее повышение вегетативной активации и снижение эффективности деятельности), снижением уровня когнитивного (увеличение дефицита времени, смена стратегии реагирования на стимул, выравнивание долей запаздывающих, оптимальных реакций и ЛТ, рост количества ошибок при еще более сниженном уровне локальной активации, связанной с еще более существенным уменьшением выраженности ССП) и существенным повышением мотивационного компонентов и его вариации (еще более значительная доля ЛТ при сохранении большой доли оптимальных и запаздывающих реакций при еще более высокой активации ЭЭГ).

Использование технологии ИИ для идентификации ЭС и их деформаций (градиентный бустинговый анализ) показало высокую эффективность и возможность учета индивидуальных характеристик человека при решении задач диагностики ФС операторов.

Представленный материал позволяет сделать заключение о том, что использование предложенных методов и подходов для решения задачи ДК повысит его точность и надежность, а также позволит более подробно изучить основные принципы формирования и динамики ФС при реализации динамических стереотипов СМР, часть из которых рассмотрена в настоящей работе.

Литература

Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). / Л.Г. Дикая. – М.: ИП РАН, 2003. – 318 с.

Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

Курзанов А.Н. Функциональные резервы организма в ракурсе клинической физиологии / А.Н. Курзанов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456> (дата обращения: 15.10.2023).

Сборник трудов круглых столов Международного военно-технического форума «Армия-2021». Т. 2. Профессиональная надежность персонала ядерного оружейного комплекса. / Под ред. Г.Г. Ерофеева. – Сергиев Посад: ФКГУ «12 ЦНИИ Минобороны России, 2021 – 96 с.

Gomes H. The effects of interstimulus interval on event-related indices of attention: An auditory selective attention test of perceptual load theory. / H. Gomes, S. Barrett, M. Duff et al. // *Clinical Neurophysiology*. – 2008. – Vol. 119. – Pp. 542–555.

ASSESSMENT OF FUNCTIONAL STATE DURING ACCEPTANCE CONTROL

Aydarkin E.K., Boldyreva M.A.

Southern Federal University (Rostov-on-Don)

Abstract. We propose methods and approaches for assessing the functional state (FS) during the implementation of sequences of sensorimotor reactions (SMR), which can be used in the formation of the tolerance control (AC) procedure. The study used activity approach based on the identification of activation, cognitive and motivational components of FS. In the work, methods for generalized assessment of FS were proposed and tested for a wide range of reference states (RS) associated with changes in the inter-stimulus interval during the implementation of SMR. The possibility of using artificial intelligence (AI) technologies (gradient boosting) to solve problems of FS diagnostics was studied.

Keywords: functional state, diagnosis of the state, energetic, cognitive and motivational components of the state, tolerance control, sensorimotor reaction, psychophysiological parameters, artificial intelligence.

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Акопов Г.В.

Самарский филиал Московского городского педагогического университета
(г. Самара)

akopovgv@gmail.com

Аннотация. Психические состояния являются неотъемлемой частью субъективной реальности личности. Понятия: «психическое состояние» и «состояние сознания» несут в себе как признаки единства, так и определенную двойственность, связанную с неоднозначностью идентификаций сознания и множественностью определений категории «сознание». Многомерность сознания в современных исследованиях проявляется во множестве дефиниций и соответствующих концептуальных построений. В статье предложена двухуровневая процессуальная «модель» вербализованных - невербализуемых психических состояний, основанная на классификации ведущих идей в области идентификаций сознания (Т. Хондерич). Конкретизация модели возможна на основе психо-

семантической и регулятивно-смысловой концепции психических состояний, предложенной А.О. Прохоровым.

Ключевые слова: сознание, философия, психология, феноменология, дуализм, психические состояния, состояния сознания.

Соотношение понятий «феноменология сознания» и «явления сознания» длительное время, на наш взгляд, определялось дифференцированно: с позиций философских представлений и психологической науки соответственно. Однако, в последние годы бурное развитие комплексного (междисциплинарного) направления, номинируемого в англоязычных исследованиях как «Наука о сознании», породило, помимо декартовского дуализма (психофизическая и психофизиологическая проблемы) также феноменологический дуализм. В феноменологию сознания сегодня включены как явления сознания в их психологическом значении, так и феномены сознания, толкование которых по Э. Гуссерлю, М. Хайдеггеру и у других философов более или менее отличаются, а в психологической интерпретации могут быть отнесены к категориям переживания и / или смысла (Акопов 2023; Velmans, 2002 и др.).

Двойственность, явно либо имплицитно, представлена в работах Д. Чалмерса, противопоставляющего психологическое (когнитивное) сознание феноменальному сознанию (Чалмерс, 2013), в работах Т. Бэйна (Т. Bayne), оформляющего единство этих видов сознания (Bayne, 2012), а также в работах других авторов. Очевидно, что неоднозначность в определениях феноменологии сознания, в свою очередь, связана с множественностью существующих дефиниций (идентификаций сознания) (Norderich, 2014). Неудивительно, в связи с этим, множественность и разнокачественность теорий и концепций сознания (Акопов, 2023).

В обозначенном выше контексте и, в логике взаимосвязи и взаимообусловленности процессов и состояний сознания, привлекает внимание фундаментальная разработка этой темы в работах А.О. Прохорова (Прохоров, 2002; 2009). Автор рассматривает в сущностном (образ психического состояния) и репрезентативном (знак и значение) аспектах связь категорий «сознание» и «психическое состояние» в одной версии с позиций психосемантической парадигмы сознания (В.Ф. Петренко) (Прохоров, 2002), а также, как нам представляется, в другой – с позиций регулятивного сознания в процессах смыслового оформления субъектом текущего переживания (состояние сознания), представленной им реальности (Прохоров, 2009).

Знаково-символическая (психосемантика сознания) и смысловая (рефлексивно-бытийное сознание) опосредованность репрезентаций сознания в связке с психическими состояниями, это два концептуально обоснованных направления

многомерного сознания. Благодаря А.О. Прохорову, предметное поле психических состояний расширено в двух сферах. Современные концептуальные разработки в области исследований сознания позволяют продолжить экспансию, в частности, в направлениях инстауративного и коммуникативного состояний сознания (Г.В. Акопов и др.).

Возвращаясь к теме множественности идентификаций сознания, следует отметить, что каждая из них отображает определенную картину (образ) или дискурс (знак, символ, смысл) в опыте субъективных переживаний личности, т.е. всего того, что все чаще обозначается словосочетанием «субъективная реальность». Это в свою очередь, неотъемлемо обусловлено релевантными состояниями сознания. Обращаясь к классификации существующих дефиниций сознания, предложенной Т. Хондеричем (Honderich, 2014), можно выстроить новый спектр (классификация или типология) психических состояний. Так, одна из широко распространившихся идентификаций сознания обозначена термином «квалиа». Иллюстрирующие примеры в англоязычной литературе, как правило, приводятся из области сенсорного сознания. Если исключить репрезентативную словесную составляющую, характеризующую квалиа в процессах осознания (интроспекция, рефлексия, самосознание), то в «подспудной» основе находим психические состояния сосредоточения на тех или иных сенсорных ощущениях (зрение, слух, обоняние и т.д.). Здесь, как и в последующих идентификациях сознания, мы полагаем две формы: сознание как осознание, проявляемое посредством вербализованной (словесной) репрезентации, и сознание как несловесный образ, знак, символ.

Второй тип идентификации сознания по Т. Хондеричу в англоязычном обозначении “What it is like”, т.е. семантика сознания, в содержательной трактовке обозначенные выше: образ, знак, символ.

Здесь, как и в первом случае, можно выделять осознаваемые психические состояния (словесно выраженные) и невербализованные состояния, презентиремые в виде рисунков, схем, знаков в тех или иных алфавитах.

Аналогичным образом можно рассматривать интенциональное сознание (третий тип идентификации) в вербализованной и невербальной презентациях, т.е. состояния потребностно-мотивационной и целевой активации.

Четвертая идентификация, представленная, главным образом, в исследованиях философов, обозначается как феноменальное сознание и, в нашей интерпретации, охватывает смысловую сферу личности. В процессуальных «измерениях» она была представлена ранее в работах А.Ю. Агафонова, В.М. Аллахвердова, А.Г. Асмолова, В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьева и др. Одна из мас-

штабных конкретизаций смысловых регулятивных состояний представлена в современных работах А.О. Прохорова (Прохоров, 2009).

Последняя в списке Т. Хондерича, а в повседневных проявлениях, возможно, первая по роли, это субъективная составляющая сознания, а именно, – отнесенность многообразных проявлений человеческой активности к так называемой «самости» или к «Я»-реальному не только в присвоенном, отраженном в других и разделенном другими артефакте коммуникативного (в широком плане) сознания, но и в социальной легитимизации и персонафикации. Вместе с тем, как известно, человеческое «Я» материально не объективируется, что позволяет иным исследователям считать субъективное «Я» иллюзорным конструктом.

Субъективное или Я-состояние личности культивируются в целом ряде соответствующим образом направленных психологических практик так называемой гуманистической психологии, позитивной психологии и др. В социокультурном плане субъективные эго-состояния в переживаниях, размышлениях о себе, воспоминаниях, заботах и т.д. более представлены в культуре Запада по сравнению с культурой Востока.

Короткие периоды глобализации в современной человеческой истории, как можно предположить, детерминировал межкультурное «выравнивание» феноменологии сознания и соответствующих психических состояний как отдельной личности, так и больших групп населения многих стран. Однако, в текущем времени глобализация уступила место радикальной дифференциации социокультурного сознания во всех пяти измерениях – телесном (сенсорном), знаково-символическом, интенциональном, ценностно-смысловом и в индивидуальном/коллективном эго-состояниях. Особо отметим все возрастающий «зазор» (потеря единства) между репрезентативным (словесным) и невербальным сознанием. Конструируемые сегодня программы искусственного интеллекта, в особенности коммуникативного плана, несут в себе серьезный потенциал патологизации сознания в аспектах соотношения состояний субъективной иллюзорности и внесубъективной реальности. Вместе с тем, в случае оформления планетарного коммуникативного поля ценностно-смыслового диалога эго-коллективной созидательной направленности, можно надеяться на преодоление разрывов в природно-наследуемом нами единстве индивидуального и социального сознания.

Литература

Акопов Г.В. Новые подходы в постановке и решениях проблемы сознания. / Г.В. Акопов // Национальный психологический журнал. – 2023. – № 1. – С. 66–76.

Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний. / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 278 с.

Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.

Чалмерс Д. Сознательный ум: в поисках фундаментальной теории. Пер. с англ. / Д. Чалмерс – М.: УРСС; ЛИБРОКОМ, 2013. – 509 с.

Bayne T. The Unity of Consciousness. / Т. Bayne. – Oxford University Press, 2012. – 256 p.

Honderich T. Actual Consciousness / Т. Honderich. – Oxford University Press, 2014. – 400 p.

Velmans M. How Could Conscious Experiences Affect Brain? / М. Velmans // Journal of Consciousness Studies. – 2002. – Vol. 9. – № 11. – Sp. Issue. – Pp. 3–29.

PHENOMENOLOGY OF CONSCIOUSNESS AND MENTAL STATES

Akopov G.V.

Samara Branch of Moscow City University (Samara)

Abstract. Mental states are an integral part of the subjective reality of the individual. The concepts: "mental state" and "state of consciousness" carry both signs of unity and a certain duality associated with the ambiguity of the identifications of consciousness and the multiplicity of definitions of the category "consciousness". The multidimensionality of consciousness in modern research is manifested in a variety of definitions and corresponding conceptual constructions. The article proposes a two-level procedural "model" of verbalized - nonverbalized mental states based on the classification of leading ideas in the field of consciousness identifications (Т. Honderich). The specification of the model is possible on the basis of the psychosemantic and regulatory-semantic concept of mental states proposed by А.О. Prokhorov.

Keywords: consciousness, philosophy, psychology, phenomenology, dualism, mental states, states of consciousness.

СТРЕСС-РЕАКЦИИ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ)

Аксиютенков Г.С.

Кубанский государственный университет (г. Краснодар)

gennady.axiutenkoff@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен обзор актуальных теоретико-методологических подходов исследования стресс-реакций в психологии. Дана краткая характеристика адаптационного, когнитивного, регулятивного, ресурсного подходов к пониманию стресса и стресс-реагирования. Обозначены со-

временные тенденции в изучении стресс-реакций (субъектный подход, системный подход).

Ключевые слова: стресс, стресс-реакции, теоретико-методологические подходы к изучению стресса, современные тенденции в изучении стресс-реакций.

Проблема стресс-реагирования относится к числу фундаментальных научных проблем, сохраняющих свою актуальность и привлекающих внимание специалистов в различных научных областях и направлениях. Это обусловлено неуклонным возрастанием количества факторов, оказывающих на человека экстремальное воздействие, провоцирующих негативные реакции и развитие неблагоприятных психологических состояний. Изучение проблематики стресс-реагирования в психологии отличается широким спектром теоретико-методологических подходов.

Цель данной статьи: проанализировать актуальные теоретико-методологические основы исследования стресс-реакций в психологии.

Один из основоположников научной концепции стресса Г. Селье определял стресс как «состояние, характеризующееся однородным паттерном реакции, независимо от конкретного фактора стресса, которое может привести к долгосрочным патологическим изменениям» (Goldstein, 2007, p. 109). Стресс-реакции – это особое состояние организма, совокупность неспецифических, стандартных, стереотипных реакций, возникающих в ответ на действие чрезвычайных раздражителей, угрожающих гомеостазу, и характеризующихся мобилизацией неспецифических приспособительных реакций для обеспечения адаптации к действующему фактору, к изменившимся условиям. Представление о стрессе как общем адаптационном синдроме было сформулировано Г. Селье в биологическом аспекте. В дальнейшем, данное представление было распространено и на более широкий контекст, а именно, под адаптацией стали понимать не только процесс сохранения физиологического гомеостаза, но и процесс поддержания оптимального взаимодействия человека с окружающей средой в ходе осуществления деятельности, процесс обеспечения соответствия психической деятельности человека, его поведения требованиям среды. В настоящее время стресс изучается в контексте системной модели адаптации человека, согласно которой адаптация выступает как многоуровневая система, обеспечивающая поддержание устойчивого взаимодействия индивида с окружающей средой, и включающая в себя биологический, психологический, социально-психологический уровни. В рамках данного подхода исследуются различные

варианты адаптивного поведения личности, способы активизации ее адаптивных возможностей, индивидуально-личностные формы адаптации к стрессовым ситуациям.

Рассматривая процессы взаимодействия личности и окружающей среды, Р. Лазарус акцентировал внимание на процессах когнитивной оценки человеком каждой конкретной ситуации такого взаимодействия. Если в результате оценки ситуация расценивается человеком как фактически или потенциально затруднительная, или угрожающая, то происходит актуализация индивидуального репертуара внутренних средств преодоления затруднений, или копинг-стратегии (coping strategies). Исследования Р. Лазаруса и его последователей заложили основу когнитивной парадигмы изучения стресс-реагирования личности. Современные исследователи когнитивного оценивания предлагают более широкое его понимание за счет привнесения в это понятие категории смысла. Так, Л.И. Анцыферова характеризует когнитивное оценивание как процесс «распознавания особенностей ситуации, выявления негативных и позитивных ее сторон, определения смысла и значения происходящего» (Анцыферова, 2004, с. 98). Такой подход, по мнению Е.В. Битюцкой, переводит на другие методологические позиции и анализ поведения личности в стрессовых ситуациях. Результатом когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации становится оценка значимости ситуации и установление соответствия происходящего мотивам и личностному смыслу.

Стресс как особый класс психических состояний человека находится в центре внимания исследователей в рамках регуляторного подхода. В работах А.О. Прохорова и соавторов стресс определяется как «состояние психического напряжения, возникающее в особо сложных условиях при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей нагрузки» (Прохоров и др., 2019, с. 509). Регуляторные аспекты изучения стресса как особого класса психических состояний широко представлены, прежде всего, в разнообразных исследованиях, направленных на изучение причин, факторов и состояний, оказывающих деструктивное влияние на поведение и психическое здоровье человека в различных видах деятельности, в частности, профессиональных (работы В.А. Бодрова, А.Б. Леоновой, Л.Г. Дикой и др.). А.Н. Занковский рассматривает стресс как необходимое условие жизни, как необходимое состояние живого функционирующего механизма. Автор отмечает содержательное сближение понятий стресса и психофизиологического состояния. «В широком смысле стресс – это совокупность неспецифических адаптационных процессов, то есть то, что мы привыкли понимать как состояние человека, в котором в снятом ви-

де представлены наличные психофизиологические характеристики индивида и которое, с одной стороны, выступает как «фон» (т.е. как раз та самая «неспецифичность» жизнедеятельности), а с другой – как изменение, переход от одного состояния к другому под воздействием внешних и внутренних факторов (которые во многом могут рассматриваться как стрессоры)» (Занковский, 2019, с. 226). Прикладной аспект исследований в рамках данного направления изучения стресс-реагирования связан с разработкой различных технологий регуляции, управления неблагоприятными состояниями, их психопрофилактикой.

Одно из современных направлений в изучении стресс-реакций связано с разработкой концепции о роли ресурсов человека в зарождении, проявлении и преодолении стрессовых ситуаций. Н.Е. Водопьянова рассматривает ресурсы как возможности человека (физические и духовные), активизация которых позволяет ему в стрессовых ситуациях реализовывать различные способы (стратегии) поведения, направленные на предотвращение или преодоление стресса. С позиций ресурсной концепции стрессоустойчивость обеспечивается благодаря активизации ресурсов человека на разных уровнях его психической регуляции. Следует отметить, что и в вышеописанных подходах к изучению стресса в числе стрессообразующих факторов исследователи рассматривают дефицит различных ресурсов. Так, в контексте системной модели адаптации человека, стрессовое реагирование рассматривается как результат дисбаланса между требованиями окружающей среды и имеющимися у человека ресурсами. Когнитивный подход акцентирует внимание на важность когнитивного оценивания, с одной стороны, самой стрессогенной ситуации, с другой стороны, оценку доступности ресурсов по ее преодолению и возможностей их актуальной мобилизации. В регуляторной парадигме стресс рассматривается как характерное психическое состояние человека, которое возникает при несоответствии его приспособительных возможностей (внутренних ресурсов) величине воздействия стрессоров. В современной психологической литературе представлен широкий спектр подходов к описанию различных классификаций ресурсов стрессоустойчивости.

Анализ современного состояния психологических знаний о стрессе и стресс-реагировании позволяет обозначить в качестве тенденции формирование подхода к пониманию стресса как явления, имеющего отношение к человеку как открытой саморазвивающейся системе (Бохан, 2019). Данный подход опирается на труды Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева, П.К. Анохина, Б.Ф. Ломова, А.Н. Леонтьева, К.К. Платонова, В.С. Мерлина, на идеи «целостного человека» как интегральной динамической психологической системы, образуемой инди-

видуально своеобразным взаимодействием ее разноуровневых свойств и характеристик (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.П. Зинченко, В.Е. Ключко, В.И. Слободчиков и др.), на понимание человека как субъекта своего поведения, деятельности, своего бытия (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Б.С. Братусь, С.Л. Рубинштейн, В.В. Знаков, З.И. Рябикина и др.). Субъектная репрезентация личности (как субъекта бытия и события, как субъекта деятельности и др.) определяет ее активность по отношению к внешней среде и обуславливает необходимость в изменяющихся условиях среды актуализации тех или иных системных комплексов ее свойств. В рамках данного подхода изучение поведения человека при воздействии стресс-факторов, поиск психологических предикторов регулирования стресс-реакций опираются на анализ интегральной совокупности личностных подструктур различного иерархического уровня, актуализируемых субъектом в ситуации переживания стресса. Субъектные характеристики личности рассматриваются как отличительные признаки совладающего со стрессом (сложной жизненной ситуацией) поведения. В отличие от реактивного и защитного поведения, одним из основных критериев совладания как поведения субъекта выступает осознанный выбор человеком способа стресс-реагирования, выбор способа действий в ситуации стресса.

Проведенный анализ позволяет говорить о том, что многообразие подходов к изучению проблематики стресса в психологии является отражением многогранности самого феномена стресса, сложности поведения человека в стрессовых ситуациях, многообразия стресс-реакций. Выбор методологии конкретного психологического исследования стресс-реакций определяется научными и прикладными целями и задачами, которые ставят перед собой исследователи.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках научно-инновационного проекта № НИП-20.1/22.36.

Литература

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Развитие личности и проблемы геронтологии. Серия. Труды Института психологии РАН. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 96–119.

Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход. / Т.Г. Бохан. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с.

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.

Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие. / А.О. Прохоров и др. – Москва: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

Goldstein D.S. Evolution of concepts of stress / D.S. Goldstein // Stress. – 2007. – Vol. 10 (2). – Pp. 109–120.

STRESS REACTIONS AS AN OBJECT OF RESEARCH IN PSYCHOLOGY (THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES)

Aksyutenkov G.S.

Kuban State University (Krasnodar)

Abstract. The article presents an overview of current theoretical and methodological approaches to the study of stress reactions in psychology. A brief description of the adaptive, cognitive, regulatory, resource approaches to understanding stress and stress response is given. Current trends in the study of stress reactions are outlined (subjective approach, systemic approach)

Keywords: stress, stress reactions, theoretical and methodological approaches to the study of stress, current trends in the study of stress reactions

К ВОПРОСУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КРИТЕРИЕВ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ СУДЕБНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ВИДЕОЗАПИСЕЙ СЛЕДСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

¹Алашеева М.В., ²Абитов И.Р.

¹Средне-Волжский региональный центр судебной экспертизы Министерства юстиции РФ (г. Казань)

²Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

alashcheva.mar@yandex.ru, ildar-abitov@yandex.ru

Аннотация. Актуальной задачей судебно-психологической экспертизы является выявление критериев состояния психического напряжения высокой интенсивности, приводящего к дезорганизации психической деятельности и существенно влияющего на способность допрашиваемого адекватно давать показания. Выделены следующие уровни проявления состояния психического напряжения: психофизиологический, психический и социально-психологический. На материале судебно-экспертной практики было установлено, что на психофизиологическом уровне состояние психического напряжения

проявляется в двигательном беспокойстве, мышечном напряжении. На психическом уровне состояние психического напряжения проявляется в особенностях речи допрашиваемого, изменении настроения, особенностях протекания познавательных процессов. Социально-психологический уровень включает в себя совокупность признаков психофизиологического и психического уровней, реализующуюся в общении.

Ключевые слова: психическое состояние, видеозапись следственных действий, психическое напряжение, критерии, способность адекватно воспринимать ситуацию и давать показания.

В нашей судебно-экспертной практике часто встречаются экспертизы, в которых необходимо установить, в каком психическом состоянии находился допрашиваемый в момент производства видеозаписи следственного действия (допроса, проверки показаний на месте и т.д.). Необходимость в подобных экспертизах возникает в связи с сомнениями в достоверности и точности показаний, возникающих у органов следствия или дознания вследствие изменения содержания показаний или отказа от последующей дачи показаний.

Л.В. Алексеевой была создана типология юридически значимых эмоциональных состояний, в которую вошли: 1) психологический стресс (эмоциональный и информационный); 2) аффект, острое горе и тревожность (как проявление кризиса); 3) ревность и тревожность (конфликтные состояния); 4) состояния фрустрации разного типа; 5) страсть. Вышеперечисленные эмоциональные состояния могут влиять на способность к самоуправлению, а также быть настолько глубокими, что могут повлечь за собой снижение интеллектуальных и/или волевых возможностей личности (в пределах нормы). Автор отмечает, что эмоциональное состояние должно обладать такими характеристиками, как сила, длительность, и глубина. Именно совокупность этих характеристик переживаемого состояния подменяет активность субъекта реактивностью, приводит к искажению функциональных частей самоуправления эмоциями, и снижает уровень функционирования субъекта с сознательно-рационального до эмоционального, не вполне осознанного (Алексеева, 2010).

По мнению Э.Л. Носенко, понятие «состояние эмоциональной напряженности» необходимо рассматривать как интегративное, к нему можно отнести такие состояния, которые отличаются отрицательным, дезорганизующим воздействием на деятельность человека (Носенко, 1975, 1976).

Т.А. Немчин, в зависимости от интенсивности выражения напряжения, выделил 3 его степени: слабое, умеренное и чрезмерное. При слабом напряже-

нии признаков не наблюдается совсем, либо их проявление незначительно. Когда напряжение достигает умеренной выраженности, наблюдаются позитивные сдвиги в психической деятельности: улучшаются показатели внимания, памяти, улучшается продуктивность мышления и точность движений, уменьшается количество ошибок. Третья степень нервно-психического напряжения влияет на психическую сферу, ухудшая её продуктивность. При высокой степени напряжения снижается объем памяти и внимания, ухудшается концентрация, снижается способность логически осмысливать ситуацию (Немчин, 1983).

В.А. Ганзен и В.Н. Юрченко были выделены характеристики структуры психического состояния: иерархичность, субъективность / объективность и степень обобщенности. На основе каждой характеристики формируются подструктуры общей структуры психического состояния: 1) иерархическая подструктура – состоит из четырех основных уровней: физиологического, психофизиологического, психологического и социально-психологического; 2) координационная подструктура – обнаруживает в состоянии две стороны: субъективную, отражающую переживания самого человека, и объективную, отражающую данные внешнего исследования; 3) общие, особенные и индивидуальные характеристики, имеющие отношения включения (Ганзен, Юрченко, 1981).

С опорой на идеи В.А. Ганзена и В.Н. Юрченко была предложена систематика критериев диагностики психического состояния с использованием метода не включенного наблюдения. Данная систематика была апробирована авторами в практике производства судебно-психологических экспертиз. Было просмотрено 49 видеозаписей допросов по 11 уголовным делам общей длительностью 14 час. 37 мин. 51 сек. Выборку составили 11 человек, проходящих в статусе свидетелей или потерпевших по различным уголовным делам, в возрасте от 7 до 20 лет.

Физиологический уровень психического состояния нами не рассматривался в связи с невозможностью обнаружить признаки данного уровня при использовании метода не включенного наблюдения.

Психофизиологический уровень.

1.1. Психомоторный подуровень.

- Двигательная скованность или двигательное беспокойство (манипуляции предметами и элементами одежды, потирание ладоней, непоседливость, суелливость, покачивания на стуле, манипуляции с пальцами рук, волосами, обкусывание ногтей), напряженность ладоней (расслаблены, слегка сжаты или плотно сжаты в кулаки).

- Мимика (беспокойный, бегающий взгляд, сдвинутые или приподнятые брови, широко распахнутые глаза, напряженные, сжатые губы, облизывание губ, гипомимичность).

- Самоприкосновения (прикосновения к различным частям тела, почесывания, поглаживания).

1.2. Сенсорный подуровень.

- Достоверно определить сенсорные изменения в рамках состояния психической напряженности методом не включенного наблюдения не представляется возможным.

1.3. Вегетативный подуровень.

- Вегетативные реакции (зевота, вздохи, беспричинные смех или слезы, бледность лица, покраснение лица, гипергидроз (потливость), тремор пальцев, зуд тела, озноб, ощущение духоты человеком).

2. Психический уровень.

2.1. Подуровень психических функций.

- Внимание (рассеянное, легко отвлекаемое). Например, отвлечение от изложения основной мысли для сообщения побочных сведений.

- Мышление (затрудненное или излишне ускоренное). Например, длительное обдумывание вопроса или ответ на вопрос без ожидания его окончания.

- Память (трудности вспоминания прошедших событий, смещение хронологии произошедшего, сниженная способность к фиксации происходящих в данный момент событий и новой информации). Трудности вспоминания прошедших событий могут зависеть как от состояния психического напряжения, так и от личностных и возрастных особенностей допрашиваемого.

- Речь (паузы нерешительности, изменение темпа речи и громкости голоса, семантически нерелевантные повторы слов/слогов, увеличение количества слов-паразитов, использование контекстуально неуместных слов, ошибки согласования слов в предложении, самокоррекции, транспозиции отдельных слов в предложении, появление неоконченных предложений, логическая незавершенность фраз).

2.2. Подуровень настроения.

- Различные варианты подавленности, безразличия или, наоборот, возбуждение, активность.

3. Социально-психологический уровень.

3.1. Подуровень отношения.

- Отрицательное отношение к ситуации может проявляться через поведенческие характеристики, такие как сниженное настроение, подавленность, слож-

ность установления контакта, закрытость, агрессия, соответствующая настроению мимика недовольства, раздражения, гнева и т.п.

3.2. Подуровень деятельности.

- Наличие / отсутствие нарушений деятельности от снижения качественно-количественных показателей до срыва деятельности.

3.3. Подуровень поведения.

- Сдвиг поведенческого реагирования к крайним точкам шкалы «возбуждение – торможение», неадекватность поведения.

Критерии подуровней отношения, деятельности и поведения являются интегрирующими, и их проявление анализируется в совокупности признаков психофизиологического и психологического уровней.

На основе полученных результатов сформулированы следующие выводы:

На психофизиологическом уровне состояние психического напряжения проявляется в двигательном беспокойстве (манипуляции окружающими предметами, одеждой, волосами, изменение позы), мышечном напряжении, напряжении ладоней. Допрашиваемые в состоянии психической напряженности могут быть гипомимичны. Для них характерны напряженные брови, губы, беспокойный взгляд. При усилении переживаний увеличивается количество самоприкосновений, глубоких вздохов, покашливаний, нервных сглатываний, наблюдается зевота.

Наиболее ярким проявлением состояния психического напряжения на психическом уровне являются изменения в речевой деятельности допрашиваемого. Также могут наблюдаться такие признаки, как изменение настроения, трудности при концентрации и переключении внимания, воспроизведении информации.

Исходя из результатов эмпирического исследования, можно сделать вывод о том, что интенсификация признаков психического напряжения и увеличение их количества свидетельствуют о повышении интенсивности состояния психического напряжения с низкой и умеренной до высокой, при которой происходит дезорганизация психической деятельности.

Литература

Алексеева Л.В. Юридическая психология: учебное пособие. / Л.В. Алексеева. – Москва: Проспект, 2010. – 312 с.

Ганзен В.А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко // Психические состояния / Под ред. А.А. Крылова. – Ленинград, 1981. – С. 5–16.

Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. / Т.А. Немчин. – Ленинград: Издательство Ленинградского университета, 1983. – 167 с.

Носенко Э.Л. Особенности речи в состоянии эмоциональной напряженности. / Э.Л. Носенко. – Днепропетровск: Издательство Днепр. ун-та, 1975. – 132 с.

Носенко Э.Л. Изменение характеристик речи при эмоциональной напряженности. / Э.Л. Носенко // Вопросы психологии. – 1976. – № 16. – С. 76–85.

ON THE ISSUE OF DIAGNOSTIC CRITERIA TO DEFINE MENTAL STAIN DURING THE FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXPERTISE OF VIDEO RECORDS OF INVESTIGATIVE ACTS

¹Alasheeva M.V., ²Abitov I.R.

¹Middle Volga Regional Center of Legal Expertise at the Ministry of Justice of Russian Federation (Kazan)

²Kazan (Volga-Region) Federal University (Kazan)

Abstract: One of urgent tasks of forensic psychological examination is to identify the criteria for high-intensity mental stress, leading to disorganization of mental activity and significantly affecting the interrogated person's ability to testify adequately. Psychophysiological, psychic and socio-psychological levels of mental strain were determined. On the basis of forensic practice, it was found that at the psychophysiological level, the state of mental stress is manifested in motional anxiety and muscle tension. On the psychic level mental stress is seen in the peculiarities of the interrogated person's speech, mood changes and characteristic features of cognitive processes. Socio-psychological level includes a set of psychophysiological and psychic indicators revealed in communication.

Keywords: mental state, video recordings of investigative acts, mental strain, criteria, ability to adequately perceive the situation and to give evidence.

ВЗАИМОСВЯЗЬ НЕГАТИВНЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ

Алишев Б.С., Рысбеков Т.Э.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)
bulat.alishev@gmail.com, T-Rysbekov@stud.kpfu.ru

Аннотация. Представлены и анализируются результаты эмпирического исследования, демонстрирующие наличие связей между негативными чертами личности и различными аспектами ее психологического благополучия. Уста-

новлено, что люди с выраженными нарциссическими проявлениями могут быть более удовлетворены своей жизнью, чем люди с макиавеллистскими и психопатическими особенностями.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, макиавеллизм, нарциссизм, психопатия.

Термин "темная триада" – новшество, появившееся в психологии на рубеже XX и XXI вв., хотя три негативные личностные свойства, включаемые в нее, известны и изучаются в психологии давно. Различные проявления макиавеллизма, нарциссизма и психопатических наклонностей неоднократно описаны, как психологами практиками, так и психологами, занимающимися экспериментальными (эмпирическими) исследованиями. Тем не менее, они до сих пор недостаточно изучены именно в единстве, т.е. как взаимосвязанный комплекс психологических характеристик личности. Особенно это касается их связей с другими психологическими свойствами и состояниями личности. В том числе не изучены связи всех трех личностных переменных с психологическим благополучием личности.

Необходимо отметить, что в отечественной психологической литературе чаще используется понятие "субъективное благополучие" (см. Шамионов, 2008). Несмотря на то, что при измерении психологического благополучия большее внимание различным нюансам психологических состояний личности, а измерение субъективного благополучия основано на выявлении интегрального показателя удовлетворенности жизнью и т.н. аффективного баланса, в целях теоретического упрощения два этих термина будут далее рассматриваться как синонимичные понятия. Также мы не будем проводить различия между ними и понятием удовлетворенности жизнью, которое чаще используется в социальных и экономических исследованиях.

Данное исследование основано на предположении о том, что каждая из трех "темных" черт личности может быть связана с психологическим благополучием личности, или с различными его аспектами, хотя мы не беремся утверждать, что именно в этих связях является причиной, а что – следствием. Вполне может быть, что в разных случаях работают разнонаправленные влияния, но это – задача отдельных исследований.

Выборка исследования составила 126 студентов Казанского федерального университета в возрасте от 18 до 25 лет, из которых 68 были женского пола, а 58 мужского. В основном они представляли русскую и татарскую этническую группы.

В ходе исследования были выявлены средние показатели и стандартное отклонение нарциссизма, макиавеллизма и психопатии. Для макиавеллизма она составила $M = 3.30$, $SD = 0,54$, для психопатии $M = 2.09$, $SD = 0,51$, для нарциссизма составила $M = 2,88$, $SD = 0,63$. Эти данные мало отличаются от тех, что были получены разработчиками русскоязычной версии опросника М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой и О.В. Паршиковой (Егорова и др., 2015). Поскольку в методике использована 5-ти балльная оценочная шкала, постольку можно говорить о том, что показатель макиавеллизма находится выше середины шкалы (3 балла), показатель нарциссизма близок к теоретически средней величине, а показатель психопатии находится значительно ниже ее. Это означает, что макиавеллизм является наиболее сильно выраженной негативной чертой, а психопатия выражена в наименьшей степени. Ни по одному из параметров не выявлено сколько-либо существенных различий между девушками и юношами. В итоге количество людей с высокой выраженностью макиавеллизма по общей выборке составило 24 человека (19,2 % из общей выборки), с низкой выраженностью 22 человека (17,5 %); количество людей с высокой выраженностью нарциссизма составило 21 человек (16,7 %), с низкой выраженностью – 27 человек (21,4 %); количество людей с высокой выраженностью психопатии в выборке составила 20 человек (15,9 %) с низкой выраженностью 19 человек (15,1 %).

Для измерения психологического благополучия личности использовалась русскоязычная версия опросника К. Рифф, созданная Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (Шевеленкова, Фесенко, 2005). Нами был получен суммарный показатель по ней равный 356,03, что чуть ниже установленного разработчиками нормативного показателя для возрастной группы 20–35 лет. Кроме того, в нашем случае было обнаружено более высокие значения среднего отклонения $MD = 56,1$. Возможно, что это связано, во-первых, с более молодым составом нашей выборки, а во-вторых, с ее этнической неоднородностью. В данном случае может иметь значение то, что татары обычно демонстрируют более высокие показатели удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия, чем русские (Алишев, 2016). В женской и мужской частях выборки вновь не оказалось никаких различий. По отдельным субшкалам методики также получены результаты, находящиеся на уровне установленных средних значений. Только по шкале "цель в жизни" эмпирический результат оказался на 6 пунктов ниже нормативного показателя.

Далее мы рассмотрим результаты корреляционного анализа по всей выборке в целом, не разделяя ее на мужскую и женскую части. Для анализа использовался коэффициент корреляции Пирсона, по причине того, что распреде-

ление данных является параметрическим. Сначала рассмотрим корреляции макиавеллизма с показателями шкалы субъективного благополучия К. Рифф.

Присутствует статистически значимая слабая отрицательная корреляция между шкалой макиавеллизма и шкалой "управление средой" ($r = -0,223$ при $p = 0,05$). Это свидетельствует о том, что человек с выраженной чертой макиавеллизма может быть не удовлетворен тем, как его действия влияют на внешние обстоятельства; вероятно, ему хотелось бы обладать большим контролем над происходящим вокруг. Присутствует также статистически значимая слабая положительная корреляция между шкалой макиавеллизма и дополнительной шкалой опросника "баланс аффекта" ($r = 0,249$ при $p = 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют, что с повышением уровня макиавеллизма личности она становится все более недовольной, неудовлетворенной своей жизнью и ее обстоятельствами; она начинает терять уверенность в себе и в своих силах.

В целом, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что макиавеллизм оказывает сложное и неоднозначное влияние на различные аспекты субъективного благополучия личности. Чаще такое влияние носит негативный характер. Можно также предполагать, что вероятен и обратный механизм, т.е. постоянная неудовлетворенность жизнью, ее внешними обстоятельствами способна создавать условия для формирования макиавеллистских тенденций в личности.

По шкале нарциссизма в исследовании выявлена статистически значимая положительная корреляция со шкалой опросника К. Рифф "самопринятие", т.е. удовлетворенности самим собой, собственной личностью ($r = 0,328$ при $p = 0,01$). Этот результат логически закономерен и вряд ли нуждается в комментарии. Действительно, характерная для нарциссов склонность к самолюбанию изначально предполагает неизбежность повышенного уровня удовлетворенности собой. В таком же ключе можно интерпретировать и умеренную по величине положительную корреляцию между нарциссизмом и шкалой опросника психологического благополучия "цель в жизни" ($r = 0,306$ при $p = 0,01$). Отсюда следует, что с увеличением меры нарциссизма человек становится все более и более удовлетворен своей жизнью, с точки зрения ее осмысленности, наличия в ней общей цели. Еще один статистически значимый коэффициент корреляции обнаружен между выраженностью нарциссизма и шкалой "управление средой" ($r = 0,211$ при $p = 0,05$). Как можно видеть, в отличие от макиавеллизма нарциссизм до некоторой степени способствует формированию у личности уверенности в контроле своего окружения и внешней деятельности, удовлетворенности этим окружением. Наконец, в исследовании обнаружена статистически значимая умеренная отрицательная корреляция между нарциссизмом и дополнительной шкалой опросника К. Рифф «баланс аффекта» ($r = 0,291$ при

$p = 0,01$). Здесь вновь наблюдается отличие от макиавеллизма, который связан с ней положительно. Иначе говоря, с ростом меры нарциссизма личности она становится более уверенной в себе, у нее повышается самооценка, самоуважение.

Полученные данные позволяют утверждать, что нарциссизм прямо связан с психологическим благополучием личности. Чем выше его уровень, тем выше большинство показателей последнего. В этом смысле нарциссизм в значительной мере противоположен макиавеллизму.

Что касается психопатии, то в данном случае выявлены всего две корреляционные связи. Во-первых, есть статистически значимая слабая отрицательная корреляция между выраженностью психопатических тенденций и шкалой опросника К. Рифф "цель в жизни" ($r = -0,224$ при $p = 0,05$). Во-вторых, в исследовании была получена статистически значимая слабая отрицательная корреляция между психопатическими проявлениями и дополнительной шкалой этого же опросника "осмысленность жизни" ($r = -0,273$ при $p = 0,05$). Два этих показателя взаимно подкрепляют друг друга и в совокупности свидетельствуют о том, что человек с выраженной чертой психопатии воспринимает свою жизнь как бессмысленную. У него часто возникает чувство скуки и отсутствия перспективы в будущем, не смотря на отсутствие каких-либо материальных, физиологических и межличностных проблем в настоящем. В целом, показатели испытуемых по выраженности психопатических черт личности в наименьшей степени связаны с показателями субъективного благополучия.

Таким образом, среди трех "темных" характерологических черт личности только нарциссизм способствует форсированию у личности чувства (состояния) психологического благополучия. Две другие негативные черты – макиавеллизм и психопатические тенденции, – способствуют, скорее, формированию низкого (пониженного) уровня психологического благополучия. Надо, однако, отметить, что по всем трем "темным" чертам личности нами были выявлены не очень высокие и даже низкие (хотя и статистически значимые) корреляционные связи лишь с отдельными шкалами опросника психологического благополучия. Ни по одной из измерявшихся черт не обнаружено корреляций с общим (суммарным) индексом психологического благополучия. Данное обстоятельство несколько снижает ценность полученных результатов, но оставляет широкие возможности для дальнейших исследований в этой области.

Литература

Алишев Б.С. Жизнестойкость и удовлетворенность жизнью студентов / Б.С. Алишев // Психология состояний. Юбилейный сборник международной школы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016. – С. 31–47.

Егорова М.С. Адаптация Короткого опросника Темной триады / М.С. Егорова, М.А. Ситникова, О.В. Паршикова // Психологические исследования. – 2015. – Т 8. – № 43. – URL:

<https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1052> (дата обращения: 15.10.2023).

Шамянов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. / Р.М. Шамянов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 294 с.

Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.

RELATIONSHIP OF NEGATIVE CHARACTER TRAITS WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PERSONALITY

Alishev B.S., Rysbekov T.E.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. The results of an empirical study demonstrating the existence of connections between negative personality traits and various aspects of one's psychological well-being are presented and analyzed. It has been found that people with strong narcissistic traits may be more satisfied with their lives than people with Machiavellian and psychopathic characteristics.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, life satisfaction, Machiavellianism, narcissism, psychopathy.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТАКТА ЧЕЛОВЕКА И ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИТУАЦИИ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТОКА

Андреева Ю.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

andreevsemen@mail.ru.

Аннотация. Информационная среда, влияющая на развитие и социализацию человека, активно трансформируется, становится все более важным пространством не только для коммуникации, развития, но и для со-настройки, взаимной адаптации человека и искусственного интеллекта. Статья посвящена исследованию эмоционального состояния включенности индивида в информационный поток. Результаты пилотного исследования, проведенного среди студентов ВШЖиМК КФУ в 2022 – 2023 г. позволили выявить некоторые особенности эмоционального контакта человека с искусственным интеллектом, в частности, предположить, что переживаемые эмоции зависят от следующих факто-

ров: ситуации запроса (учебный, творческий, коммуникативный и пр.), уровня присвоенного авторства, а также длительности коммуникации.

Ключевые слова: информационное поле, информационный поток, эмоциональный контакт, искусственный интеллект

Новые горизонты развития человеческой цивилизации раскрываются в обновляющемся ландшафте информационного мира. Нейросеть как прообраз искусственного интеллекта открывает новые возможности коммуникации, обучения, творчества, научного поиска, актуализируя проблему свободы выбора и самореализации личности. Информационное поле – это особенная среда, имеющая сложные характеристики «всегда и везде», формирует инфе, не привычные для человека условия взаимодействия и самовыражения. Феноменология проявления индивида в новом пространстве мы только начинаем исследовать. Так, в последние годы представители различных направлений науки активно включились в полемику о влиянии эмоций на процесс взаимодействия человека и ИИ (Picard, 2000, D'Mello, Graesser, 2010). Sundar S.S. (2018). Системный подход к изучению информационной среды также предпринимался ранними исследованиями. К. Левин еще в 40-х годах прошлого века проводил эксперименты по управлению информационным полем в США, описывая его как сложную валентную систему (Левин, 1936). Э. Тофлер, предупреждая человечество о больших сложностях адаптации человека в условиях «информационной волны», описывал инфосферу, для которой характерно «упрощённое производство информации потребителем, широкое применение средств связи в бизнесе» (Тофлер, 1980).

Методы исследования информационного поля широко описаны в психологии, социологии, нейрофизиологии, филологии, политологии. В рамках эксперимента, проводимого в КФУ были применены методы исследования ЭЭГ, совмещённые с методом описания и глубинным интервью для изучения стратегий управления информационным поиском (Андреева, Полянина 2021).

Один из волнующих исследователей вопрос – затронет ли влияние информационного поля какие-либо структуры человеческой личности? В ситуации погружения в информационный поток, коммуникации и со-творчества с ИИ искажается пространство и время, ощущение идентичности, самоотношение и проч. Следовательно, влияние среды не могут не влиять на разворачивание функции Self (гештальт подход). Теоретик нарративной психологии М.Л. Кроссли пишет: «Мы пребываем в состоянии мультифрениии, в котором постоянно попадаем под обстрел множества взаимоотношений и истин. Прояв-

ляется самость, которая характеризуется фрагментацией, изменчивостью, зависимостью от контекста». (Кроссли, 2020). Погружение в информационное поле и взаимодействие с генерирующим контентом ИИ со-настраивает, синхронизирует, влияет на самосознание и состояние Self.

Описывая состояние потока М. Чикесентмихайи писал: «человек сконцентрирован на том, что делает и полностью поглощен своей работой. Он растворяется в своей деятельности, испытывая радость и удовлетворение». (Чикесентмихайи, 1990) Описывая состояние потока он обращает внимание на появление таких характеристик «диффузных», размывающих реальность восприятия: «исчезновение восприятия себя, растворение в деятельности, самозабвение, отсутствие эмоций в ходе творчества, остановка времени», словно описывая погружение современного человека в информационное поле (скроллинг, свайпинг, гейминг).

Пилотные исследования эмоциональных окликов студентов и преподавателей КФУ в ситуации взаимодействия с ИИ (чатбот GPT-4) позволили выявить следующее. Информационный поток студенты описывают как семиотическое пространство, лишенное причинно-следственных связей, временных границ, культурных и этических основ. Большая часть пользователей позитивно оценивает результат взаимодействия с ИИ (60 студентов, 15 преподавателей – (48 %) применяли чатбот для помощи в учебном процессе, развлечения или отдыха. По мнению респондентов, «умения» цифрового помощника их устраивают более чем на 7, 8 баллов (в среднем, по 10 балльной системе оценок). Практически все пользователи признались, что испытывали необычное психо-эмоциональное состояние в момент «контакта», описывая его как позитивное (спокойное, удивление, восторг, облегчение, удовольствие) или как легкое замешательство (грусть, раздражение, разочарование, смущение). Позитивное состояние испытывали чаще всего зависело от удовлетворения запроса. Ситуацию «этической дилеммы» переживали только треть активных пользователей.

Таким образом можно сделать вывод о том, что аффективная сфера пользователей может быть включена в процесс коммуникации и сотрудничества с чатом GPT. Общее эмоциональное состояние пользователя зависит от степени включенности, эмоционального удовлетворения и результата взаимодействия, а также уровня «авторства» в создаваемом контенте.

Литература

Кроссли М.Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. / М.Л. Кроссли. – Х.: Гуманитарный центр, 2020. – 284 с.

Левин К. Теория поля в социальных науках / [Пер. Е. Сурпина]. / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 364 с.

Тоффлер Э. Третья волна. (The Third Wave, 1980). / Э. Тоффлер. – М.: АСТ, 2010. – 784 с.

Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 460 с.

Andreeva Y.V. Stresso-genicity of Media Noise in the Conditions of Background Media Consumption / Y.V. Andreeva, A.K. Polianina // International Journal of Criminology and Sociology. – 2021. – № 9. – Pp. 1740–1745.

EMOTIONAL FEATURES OF HUMAN CONTACT AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN A SITUATION OF INFORMATION FLOW

Andreeva Yu.V.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The information environment, which influences the development and socialization of a person, is actively transforming and becoming an increasingly important space not only for communication and development, but also for co-tuning and mutual adaptation of humans and artificial intelligence. The article is devoted to the study of the emotional state of an individual's involvement in the information flow. The results of a pilot study conducted among students of the Higher School of Mechanics and Mathematics of KFU in 2022 - 2023 made it possible to identify some features of a person's emotional contact with artificial intelligence, in particular, to assume that the emotions experienced depend on the following factors: the situation of the request (educational, creative, communicative, etc.), the level of assigned authorship, and the duration of communication.

Keywords: information field, information flow, emotional contact, artificial intelligence.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИХ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ И В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Андрияшина А.Д.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

AleDAndriyashina@kpfu.ru

Аннотация. Данная работа посвящена анализу проблемы психических состояний в ситуациях неопределенности, возникающих в сфере профессиональной деятельности человека и в процессе обучения. В статье раскрывается

феноменологическая картина субъективного восприятия и переживание ситуации неопределенности человеком, проявляющихся в определенном спектре психических состояний, чувств и эмоций.

Ключевые слова: психическое состояние, неопределённость, феноменологический подход

Неопределенность в психологии описывается как вызов для человека, который связан с разнообразным спектром его проявлений в ситуациях неопределенности, в том числе и в психических состояниях.

В концепции А.О. Прохорова понятие «психическое состояние» определяется как «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в некотором континууме времени» (Прохоров, 1991). Целостный интегративный характер психического состояния выводит его на уровень центральной детерминанты дальнейшего поведения человека в ситуации неопределенности.

Стоит обратить внимание на современные тенденции исследования психических состояний, среди которых также выделяется работа А.О. Прохорова с феноменологическим вектором изучения проявления пространственно-временной организации образов психических состояний, обусловленных влиянием свойств личности (Прохоров, 2011). При этом толерантность к неопределённости, выделяющаяся как одно из наиболее актуальных проблемных полей в изучении свойств личности, выходит на передний план и при рассмотрении во взаимосвязи с психическими состояниями. Но несмотря на возрастающий интерес к теме неопределенности, на данный момент в психологии эмпирические исследования психических состояний человека в ситуации неопределенности единичны.

Однако выделяется работа Е.Т. Соколовой, в которой рассматривается дифференциация проявлений психических состояний при столкновении с вызовом неопределенности. Так, автором отмечается, что человеку свойственно негативное восприятие неопределенности, как неизбежной трудности, приводящей к стрессовым состояниям, а также к возникновению усиливающейся тревоги и страха. Положительные состояния в ситуации неопределенности выявляются намного реже, но имеют интенсивную выраженность. Исследования демонстрируют такие положительно окрашенные эмоции, чувства и состояния, традиционно проявляющиеся в ситуации неопределенности, как чувство любо-

пытства и интереса, состояние азарта, а также радости, ведущие к творческому переосмыслению ситуации неопределенности (Соколова, 2012).

Также появляются актуальные исследования отношения человека к ситуации неопределенности, в ходе которых выявляются особые типы восприятия вызовов хаоса и неопределенности, как источников развития и роста личности. Так, П.В. Лушин выделяет «недефицитарный» тип, характеризующийся процессом, при котором человек не просто не толерирует неопределенность, а активно стремится впустить ее в свое жизненное пространство (Лушин, 2016). Данную категорию людей определяют, как парадоксально устойчивых как к стрессу, так и к негативным состояниям. Соответствующее «недефицитарное» либо «профицитарное» восприятие неопределенности определяется склонностью субъекта относиться к негативной ситуации не с позиции дефицита, а с точки зрения богатства и широты возможностей.

Отмечается исследование А.Б. Салиховой и Н.Р. Салиховой, целью которого выступило изучение особенностей психических состояний в ситуациях наличия и отсутствия автономии субъекта при разном уровне толерантности личности к неопределенности. Данная работа заостряет внимание на определенных параметрах проявления психических состояний человека при столкновении с вызовом неопределенности (Салихова Н.Р., Салихова А.Б., 2018).

Итак, можно отметить, что на данный момент выделяется значимое поле исследования ситуации неопределенности в своеобразии его проявления в восприятии, отражающегося в психических состояниях. При этом современный вектор изучения направлен на раскрытие феноменологического образа психических состояний в поле неопределенности в зависимости от контекстуального проявления вызова неопределенности. В частности, заинтересовывают две значимые и одни из наиболее сопряженных с неопределенностью сферы жизни человека: профессиональная и образовательная.

Таким образом, целью исследования выступило выявление субъективного восприятия и переживания ситуации неопределенности на основе качественных методов исследования.

Исследование было проведено на базе Казанского (Приволжского) федерального университета. Выборку составили 93 аспиранта 1 года обучения в возрасте от 24 до 28 лет (34 (36,6 %) женщины, 59 (63,4 %) мужчин) различных направлений подготовки.

Аспирантам было предложено пройти письменный опрос, в виде сводного эссе, в котором им нужно было ответить на вопросы, касающиеся переживания ситуации неопределенности, возникающей в процессе обучения и в про-

фессиональной деятельности. Нас интересовали проявления чувств и эмоций и состояний, переживаемых аспирантами при столкновении с вызовом неопределенности.

Обработка и анализ полученных работ осуществлялся с помощью метода тематического анализа в связи с целенаправленно заданным руслом неструктурированного вида ответов. Был применен традиционный и суммированный контент-анализ.

В результате анализа представленных эссе были продемонстрированы и раскрыты состояния, чувства и эмоции, переживаемые аспирантами во время пребывания в неопределенности, возникающей в процессе обучения и профессиональной деятельности.

В ситуациях неопределенности, возникающих в процессе обучения, аспиранты чаще всего испытывали негативные состояния (58 % упоминаний). При этом выделяется чувство страха, в котором находились 15,4 % аспирантов. Второе место занимает состояние тревоги по частоте упоминаний, 10 аспирантов указали данную категорию в своих работах. Также следом идут чувство сложности, неуверенности, волнения, нервозности и разочарования. Состояние стресса находится лишь на восьмом месте, только трое аспирантов описали его в эссе. Также трое респондентов испытали состояние апатии.

Нейтральные состояния (27,2 %) характеризуются такими состояниями и чувствами, как неопределенность, сомнение, спокойствие и уверенность. Состояние неопределенности занимает также первостепенное положение, как и при общем ранжировании состояний в неопределенности.

Среди положительно окрашенных состояний и эмоций (14,7 %) наиболее значительное место, а именно первое и второе по частоте указаний, занимают состояния радости и воодушевления, следом идут чувство предвкушения, любопытства, азарта и интереса. Замыкают данный ряд состояния легкости и счастья, частота упоминаний которых составляет лишь 0,7 %.

В ситуации неопределенности, возникающей в процессе профессиональной деятельности, лидирующее положение занимает состояние сложности. При этом чувство страха, занимающее первое место при возникновении неопределенности в ситуациях обучения, в данном случае выявляется лишь на седьмом месте и составляет 3,4 %, это может свидетельствовать о более стабильном положении личности при столкновении с вызовом неопределенности, появляющемся в профессиональной сфере человека. Также трое респондентов указали такие состояния как волнение и тревогу, они занимают второе место по частоте упоминаний, которое составляют 10,3 %. В состоянии стресса находились двое

испытуемых, в процентном соотношении – 6,9 %. По сравнению с ситуацией обучения, мы видим, что происходит рост частоты упоминаний состояния стресса при преодолении неопределенности в процессе профессиональной деятельности.

Стоит отметить, что категория положительных состояний занимает второе место по частоте указаний, 20,7 % респондентов указали при описании восприятия ситуации неопределенности, которая коснулась их в процессе профессиональной деятельности. Категорию положительных состояний составляют чувства интереса, веселья, азарта, удивления и удовольствия.

Таким образом, отмечается, что человек при столкновении с неопределенностью, предъявляющей свой вызов как в ситуациях, сопряженных с процессом обучения, так и с профессиональной деятельностью, склонен больше к негативному, тревожно окрашенному реагированию и восприятию возникших барьеров и трудностей. Однако также выявляются и различия в отношении человека к неопределенности в данных ситуациях. Как свидетельствуют результаты, неопределенность, возникающая в ситуациях обучения, характеризуется в большей степени преобладания такого состояния как страх, в отличие от ситуации неопределенности, появляющейся в процессе профессиональной деятельности, где отмечается состояние сложности как основное чувство, окрашивающее восприятие человеком случившейся с ним обстоятельства. Также в обстановке неопределенности, которая охватывает человека в результате профессиональной деятельности, выделяется преобладание положительных состояний и эмоций, нежели в неопределенных ситуациях, образующихся в образовательном процессе.

Литература

Лушин П.В. Неопределенность, которую не толерируют. / П.В. Лушин // Теория и практика психотерапии. – 2016. – Том 3. – № 5. – С. 2–6.

Прохоров А.О. Образ психического состояния: феноменологические особенности и личностные корреляты / А.О. Прохоров // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3 (17). – URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/849> (дата обращения: 15.10.2023).

Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. / А.О. Прохоров. – Самара: Самарский гос. пед. ун-тет, 1991. – 113 с.

Салихова Н.Р. // Особенности психических состояний в ситуациях наличия и отсутствия автономии субъекта при разном уровне толерантности личности к неопределенности / Н.Р. Салихова, А.Б. Салихова // Психология состоя-

ний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: сб. ст. III Международной науч. конф. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 142–151.

Соколова Е.Т. Культурно-историческая и клиничко-психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности. / Е.Т. Соколова // Вестник Московского Университета. Серия 14. – 2012. – № 2. – С. 37–48.

MENTAL STATES IN A SITUATION OF UNCERTAINTY ARISING IN THE PROFESSIONAL SPHERE AND IN THE PROCESS OF EDUCATION

Andriyashina A.D.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. This work is devoted to the analysis the problem of mental states in situations of uncertainty arising in the sphere of human professional activity and in the process of education. The article reveals the phenomenological picture of subjective perception and experience of the situation of uncertainty by a person, manifested in a spectrum of mental states, feelings and emotions.

Keywords: mental state, uncertainty, phenomenological approach.

ИЗОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИМПУЛЬСИВНОСТИ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ

Антилогова Л.Н., Рассудова Л.А., Шабышева Ю.Е.

Омский государственный педагогический университет (г. Омск)

antilogova@yandex.ru, la-Write@yandex.ru,

yshabysheva@mail.ru

Аннотация. В статье раскрываются особенности девиантного поведения подростков, причины его возникновения. Акцентируется внимание на импульсивности как характерологической черте личности, способствующей возникновению девиантности. Приводятся данные эмпирического исследования на начальном и итоговом этапе исследования.

В заключении отмечается, что профилактическая работа с использованием изотерапии побуждает подростков-девиантов к изменению своего поведения, снижению импульсивности, гармонизации отношений со сверстниками и взрослыми, и позволяет в меньшей степени прибегать к деструктивным действиям и поступкам.

Ключевые слова: девиантное поведение, девиантные подростки, импульсивность, саморегуляция, изотерапия.

Девиантное поведение подростков является предметом изучения специалистов разных отраслей знаний. Не снижающийся интерес к данной проблематике объясняется тем, что в современной школе число правонарушений разного рода не сокращается. Растет оно и в том числе в виртуальной среде. Отсюда различные специалисты в этой области: юристы, социологи, психологи, педагоги и др. стремятся изучить причины этого явления, а также предложить меры его профилактики. Одну из причин данного явления ученые связывают с особенностями подросткового возраста, отличающегося бурным развитием всех структур личности, когда выстраивается общая направленность поведения. Специфика развития психики подростка в этот период может являться источником формирования склонности к девиантному поведению. Одним из «пусковых крючков» девиантности подростков является высокий уровень импульсивности в сочетании с низким уровнем самоконтроля. В одной из работ зарубежных авторов R.F. Vaumeister, D.M. Tice, M. Muraven подчеркивается, что люди, обладающие высоким самоконтролем, имеют больше хороших привычек, чем люди с низким самоконтролем. Они лучше противостоят импульсивным побуждениям и имеют более высокие академические успехи (Vaumeister, 1998). Отдельные отечественные психологи также в ходе своих исследований приходят к этим выводам, трактуя импульсивность как неспособность личности контролировать свои порывы и желания. Импульсивность (лат. *impulses* – толчок, побуждение) является особенностью личности, проявляющейся в поведенческих реакциях человека. Кроме этого, импульсивность можно рассматривать и как характерологическую черту. В этом случае она «заключается в устойчивой склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций» (Ильин, 2012, с. 89).

Зарубежные ученые изучают импульсивность с позиций когнитивного подхода. Характеризуя данную черту личности, они отмечают такие ее особенности, как неспособность человеком обдумывать, планировать свои действия, поступки и предвидеть их последствия. Так, согласно J.L. Evenden, импульсивность охватывает обширный спектр действий, как правило, плохо спланированных, преждевременно выраженных, неоправданно рискованных или неприемлемых для конкретной ситуации и часто приводящих к нежелательным последствиям (Evenden, 1999).

В отечественной психологии к особенностям импульсивного поведения добавляется высокая скорость реагирования на внешнее воздействие, непосредственность реакций.

Е.П. Ильин выделяет такие виды импульсивности, как когнитивная (поспешность мышления при решении возникающих ситуаций) и поведенческая (поспешные действия без учета последствий). Последняя форма импульсивности часто предшествует формированию асоциального поведения, повышает риск агрессивного, суицидального и зависимого поведения (Ильин, 2009).

Осуществляя эмпирическое исследование, мы предположили, что подростки с разной склонностью к девиантному поведению, различаются по уровню импульсивности. В исследовании приняли участие 60 подростков-мальчиков, обучающихся в общеобразовательных школах города Омска, в возрасте от 14 до 16 лет. Проведению исследования предшествовало разделение выборки на две группы на основе экспертных оценок. В первую группу вошли подростки с нормативным поведением, во вторую – подростки с девиантным поведением (по 30 человек в каждой группе). Отнесение подростков к той или иной группе осуществлялась экспертами на основе следующих показателей: участие в конфликтах и драках со сверстниками, сквернословие, грубость, эмоциональная несдержанность, срывы уроков, высокий уровень отвлекаемости на уроках, совершение краж, вымогательство.

Для определения уровня импульсивности использовалась методика (BIS) С. Барратта в адаптации С.Н. Ениколопова и Т.И. Медведевой (Ениколопов, Медведева, 2015). Методика состоит из трех шкал: 1) «непланируемая импульсивность» (отражает ориентацию на настоящее и отсутствие представления о будущем), 2) «двигательная импульсивность» (характеризует действия человека под влиянием текущего момента), 3) «импульсивность внимания» (характеризует отвлекаемость, неустойчивость внимания). В целом эта методика дает возможность оценить уровень импульсивности человека относительно его когнитивной и поведенческой сфер.

Обратимся к результатам исследования, которые продемонстрировали следующую тенденцию: импульсивность возрастает от группы подростков с нормативным поведением к группе подростков со склонностью к девиантному поведению, что прослеживается по всем шкалам.

Проведенный статистический анализ на основе критерия t-Стьюдента показал достоверные различия в выраженности импульсивности. Так, по шкале «непланируемая импульсивность» были выявлены различия между первой (нормотипичные подростки) и второй (подростки-девианты) группами: $t = 2,563$

при $p \leq 0,01$. По шкале «двигательная импульсивность» обнаружены также различия между группами ($t = 4,623$ при $p \leq 0,001$). Схожая тенденция прослеживается и по шкалам «импульсивность невнимания» и «общий уровень импульсивности». Отметим при этом, что наибольшие различия обнаружены между группами по шкалам двигательной импульсивности и общей импульсивности поведения, то есть, подростки со склонностью к девиантному поведению демонстрируют и высокий уровень импульсивности, которая мешает самоконтролю поведения и выступает побудителем различного рода девиаций.

С целью профилактики как комплекса упреждающих мер социально-психологического характера, нейтрализующих воздействия негативных факторов социальной среды на личность, мы использовали метод изотерапии. Данный метод был также направлен на снижение импульсивности, эмоциональной возбудимости, несдержанности подростков. Последним предлагалось выражать различные свои состояния на листе бумаги, создавая рисунки. Пользовалось успехом у подростков групповое исполнение рисунков, когда один начинал, а другие продолжали. Данная работа способствовала развитию взаимодействия подростков, снятию у них напряжения, скованности, преодолению боязни, что у них ничего не получится. В ходе совместной работы складывались доверительные отношения с другими участниками, что усиливало терапевтический эффект.

Систематическое погружение в подобную работу с использованием средств изобразительного искусства позволяло проработать такие негативные состояния подростков, как агрессивность, враждебность, импульсивность, способствовало изменению их отношения к окружающим, преодолению каких-то болезненных проблем. Значительное место в профилактической программе занимали занятия, направленные на коррекцию эмоциональной сферы несовершеннолетних. Подросткам предлагалось нарисовать, например, свой самый счастливый день, где можно было выразить свои переживания и чувства. На групповых занятиях были использованы положительные моменты коммуникации подростков, позволяющие формировать у них позитивные социальные навыки.

Кроме этого, в процессе занятий исполнение рисунков сочеталось с прослушиванием музыки, которая, как известно, включает в себе мощный релаксирующий эффект. Ставились короткие музыкальные произведения из классического репертуара, при прослушивании которых у подростков возникали различные образы, чувства, которые затем отражались в рисунках.

Цель таких занятий – через ощущение музыки выразить и отобразить в рисунке возникающую гамму эмоций и переживаний, а также обрести душевное равновесие.

Завершение занятий сопровождалось беседой с подростками, где они делились своими впечатлениями и говорили о своем внутреннем состоянии. Проведение серии таких занятий с девиантными подростками в течение полугода позволило скорректировать некоторые их негативные склонности, а также снизить импульсивность. Число подростков-девиантов с высоким уровнем импульсивности снизилось и составило 15 человек (на начало эмпирического исследования – 20), а со средним уровнем увеличилось до 10 (вначале было 6), с низким уровнем практически осталось неизменным (было 4, стало 5). Незначительные изменения можно объяснить непродолжительностью реализации коррекционной программы, а также особенностью подросткового возраста, отличающегося эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, непредсказуемостью действий и поступков. И все-таки произошедшие, хотя и незначительные изменения в уровне импульсивности подростков со склонностью к девиантному поведению является очень важным моментом, поскольку импульсивность, неуправляемость, отсутствие самоконтроля побуждают подростка совершать противоправные поступки и деструктивные действия. И в нашем случае снижение данного показателя можно рассматривать как эффективность профилактической программы с включением изотерапии.

Благодарность. Работа выполнена в рамках государственного задания на выполнение прикладной научно-исследовательской работы по теме «Арт-терапевтические средства профилактики девиантного поведения подростков» (Дополнительное соглашение Минпросвещения России и ФГБОУ ВО «ОмГПУ» №073-03-2023-018/5).

Литература

Ениколопов С.Н. Апробация русскоязычной версии методики «шкала импульсивности Барратта» (BIS-11). / С.Н. Ениколопов, Т.И. Медведева // Психология и право. – 2015. – Т. 5. – № 3. – С. 75–89.

Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.

Ильин Е.П. Психология риска. / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2012. – 267 с.

Baumeister R.F. Self-Control as Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns / R.F. Baumeister, D.M. Tice, M. Muraven // Journal of Personality and Social Psychology. – 1998. – Vol. 74. – № 3. – Pp. 774–789.

Evenden J.L. Varieties of impulsivity / J.L. Evenden // Psychopharmacology. – 1999. – Т. 146. – № 4. – P. 348–361.

ISOTHERAPY IN THE PREVENTION OF IMPULSIVITY OF DEVIANT ADOLESCENTS

Antilogova L.N., Rassudova L.A., Shabysheva Yu.E.
Omsk State Pedagogical University (Omsk)

Abstract. The article reveals the features of deviant behavior of adolescents, the causes of its occurrence. Attention is focused on impulsivity as a characterological trait of a person contributing to the emergence of deviance. The data of empirical research at the initial and final stages of the study are presented. In conclusion, it is noted that preventive work using isotherapy encourages deviant adolescents to change their behavior, reduce impulsivity, harmonize relationships with peers and adults, and to a lesser extent resort to destructive actions and deeds.

Keywords: deviant behavior, deviant adolescents, impulsivity, self-regulation, isotherapy.

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ ЮМОРОМ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Артемьева Т.В.
Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)
Tatyana.Artemeva@kpfu.ru

Аннотация. В статье представлен анализ российских и зарубежных исследований, рассматривающих копинг юмором как эффективную стратегию преодоления стрессовых ситуаций в жизни человека. Предпринято эмпирическое исследование взаимосвязи копинг юмором и личностных особенностей студентов. Используются такие методы как 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (форма С) и Шкала совладания (копинга) юмором (разработана Р. Мартином и Лефкорт, адаптация Артемьевой Т.В.). В исследовании приняли участие 201 студент Казанского (Приволжского) федерального университета и «Новосибирского государственного педагогического университета» в возрасте 19–25 лет. Выявлено, что юноши чаще прибегали к юмору в стрессовых ситуациях, чем девушки. Использовать юмор в качестве эффективной стратегии в стрессовой ситуации более склонны активные, неординарные студенты, обладающие лидерскими качествами, уверенные в своих силах, с адекватной самооценкой, успешно реализующие межличностную коммуникацию. Проведенное исследование подтверждает необходимость дальнейшего изучения юмора в качестве эффективной стратегии совладания с трудностями в жизни, в критических жизненных ситуациях.

Ключевые слова: стресс, копинг юмором, личностные особенности, студенты

Анализ проблемы. В исследованиях российских и зарубежных исследователей пристальное внимание уделяется проблеме совладания со стрессом, поскольку длительное влияние неблагоприятных стрессовых состояний способно нанести вред психическому и физическому здоровью человека. Хронические стрессовые состояния формируют такие качества, как, тревожность, апатичность, повышенная истощаемость (Китаев-Смык, 1996).

Эффективным навыком совладания может выступить способность реагировать юмором при стрессе. Испытуемые с развитым чувством юмора склонны преодолевать стресс, используя разнообразные стратегии совладания и защитные механизмы, особенно включающие защиту себя когнитивным переструктурированием и управлением эмоциями. Поскольку юмор строится на рассмотрении несоответствий и различных интерпретаций, он может помочь человеку изменить свой взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. В результате этой юмористической переоценки ситуация становится менее стрессовой и более управляемой.

В российской психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и включает комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Понятие «копинг» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить, однако исследований психологов в этом направлении крайне мало.

В зарубежной психологической литературе представлены результаты исследований, подтверждающие, что люди с развитым чувством юмора склонны преодолевать стресс, используя разнообразные стратегии совладания и защитные механизмы. Исследователи утверждают, что в ходе эволюции люди стали использовать юмор как средство когнитивного управления многими из событий и ситуаций, которые угрожали их благополучию, превращая их в нечто несерьезное и смешное (Martin, 1996).

По мнению Fredrickson, Levenson положительная эмоция, приносит физиологическую пользу, ускоряя восстановление от сердечно – сосудистых последствий любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом. Юмор рассматривается как важный механизм регулирования эмоций, который способствует укреплению психического здоровья (Мартин, 2009). Ис-

следования, проведенные Ford, Spaulding, Franki, Henman показывают, что юмор, используемый в критических жизненных ситуациях, часто является важным средством поддержания групповой сплоченности и морального духа, сохранения ощущения своего превосходства, надежды и чувство собственного достоинства (Мартин, 2009).

Разработанная Г. Лефкуром и Р. Мартином методика «Шкала совладания с помощью юмора (CHS)», позволяет изменить степень использования юмора при совладании со стрессом. Выявлено, что оценки по CHS значимо коррелировали с оценками склонности людей использовать юмор для преодоления стресса и не слишком серьезно относиться к себе, которые давали испытуемым их знакомые. Было обнаружено, что CHS положительно коррелирует с самооценкой, стабильностью Я-концепции, реалистическими когнитивными оценками, оптимизмом, чувством логичности и экстраверсии и отрицательно коррелирует с дисфункциональными установками и нейротизмом (Martin, 1996). Таким образом, данная методика прежде всего оценивает юмор при экстравертном, эмоционально устойчивом типе личности.

Н. Куипер и Р. Мартин исследовали с помощью CHS, SHRQ связь между чувством юмора и различными методиками оценки Я-концепции у студентов (Martin, 1996). Исследование показало, что люди с более высокими оценками обычно имеют более позитивную, гармоничную, устойчивую и реалистическую Я-концепцию.

Исследование взаимосвязи между чувством юмора и самооценкой у студентов Казанского (Приволжского) федерального университета проводилось ранее совместно с Хайбулловой Э.С. В эмпирическом исследовании выявлены взаимосвязи между самооценкой, волевой стороной личности и юмористической реакцией студентов. Эти результаты свидетельствуют о том, что студенты, способные понимать юмор, испытывающие переживания при восприятии смешного, использующие юмор в качестве защитного механизма при совладании со стрессом, а также способные сами создавать юмористические продукты, обладают адекватной самооценкой, склонны осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик; они обладают высоким уровнем самоконтроля; как правило, это экстраверты, для которых характерны общительность, спонтанность, активность. И, наоборот, студенты, испытывающие трудности в понимании юмора, – самокритичны, неудовлетворенны собственным поведением, уровнем достижений, характеризуются недостаточным уровнем принятия самого себя; они испытывают зависимость от внешних об-

стоятельств и оценок; по большей части это интроверты, которым свойственны определенная пассивность и спокойные эмоциональные реакции.

В настоящем эмпирическом исследовании нас интересовало зависит ли использование студентами юмора в напряженных ситуациях от их личностных особенностей.

В исследовании использовались следующие *методики*: *16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (форма С), состоящий из 105 вопросов, и Шкала совладания (копинга) юмором (разработана Р.Мартинотом и Лефкортотом, адаптирована Артемьевой Т.В. (2011)).* Данная методика предназначена для измерения степени использования юмора людьми в стрессовых ситуациях. Для обработки эмпирических данных был использован статистический пакет SPSS.21.

В исследовании принимали участие студенты «Казанского федерального университета» и «Новосибирского государственного педагогического университета» в возрасте 19–25 лет. Всего в исследовании участвовало 201 студент (137 девушек, 64 парня).

Были получены следующие *результаты*:

Юноши ($M = 19,51$) чаще чем девушки ($M = 18,78$) использовали юмор в напряженных ситуациях, максимальное значение по выборке у юношей ($Max = 27$) тоже оказалось выше, чем у девушек ($Max = 26$), однако статистически значимых различий между выборками не было выявлено.

Методика «Копинг юмором» показала взаимосвязи с 4 факторами по методике Кеттелла.

Студенты, проявляющие смелость, предприимчивость, активность, готовность к риску и сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах, способность принимать самостоятельные, неординарные решения и лидерские качества (Фактор Н) чаще всего использовали юмор в напряженных ситуациях (копинг юмором) ($,217^{**}$).

Жизнерадостные студенты, уверенные в себе и в своих силах, у которых отмечалось спокойствие, отсутствие раскаяния и чувства вины (фактор О), чаще были более склонны шутить в стрессовых ситуациях ($-,208^{**}$).

Студенты, удовлетворённые тем, что есть, добивающиеся своих целей (Фактор F1), чаще использовали юмор в напряженных ситуациях ($-,228^{**}$).

Чаще использовали юмор в преодолении трудностей и стресса коммуникативные студенты (Фактор F2), которые успешно устанавливают и поддерживают межличностные отношения ($,267^{**}$).

Выводы. Проведенное эмпирическое исследование подтвердило, что юмор может быть рассмотрен как эффективная стратегия преодоления стресса и напряженной ситуации в жизни человека. Использовать юмор в качестве такой стратегии более всего склонны активные, неординарные студенты, обладающие лидерскими качествами, уверенные в своих силах, с адекватной самооценкой, успешно реализующие межличностную коммуникацию.

Литература

Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях / Т.В. Артемьева // Казанский педагогический журнал. – 2011. – № 4 (88). – С. 118–123.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. / А.Б. Леонова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–21.

Мартин Р. Психология юмора. / Р. Мартин. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.

Martin R.A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings / R.A. Martin // Humor: International Journal of Humor Research. – 1996. – 9 (3–4). – Pp. 251–272.

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING HUMOR AND PERSONAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS

Artemyeva T.V.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article presents an analysis of Russian and foreign studies that consider coping with humor as an effective strategy for overcoming stressful situations in a person's life. An empirical study of the relationship between coping humor and personal characteristics of students is undertaken. Methods such as the 16-factor Kettell personality questionnaire (Form C) and the Scale of Coping with humor (developed by R.Martin and Lefkort, adapted by Artemyeva T.V.) were used. The study involved 201 students of Kazan (Volga Region) Federal University and Novosibirsk State Pedagogical University aged 19–25 years. It was revealed that young men more often resorted to humor in stressful situations than girls. Active, extraordinary students with leadership qualities, confident in their abilities, with adequate self-esteem, successfully implementing interpersonal communication are more likely to use humor as an effective strategy in a stressful situation. The conducted research confirms the need for further study of humor as an effective strategy for coping with difficulties in life, in critical life situations.

Keywords: stress, coping with humor, personality traits, students

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Артищева Л.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

ladylira2013@yandex.ru

Аннотация. Статья раскрывает результаты проведенного исследования, направленного на изучение состояний общения студентов в различных условиях (в межличностном общении, при групповом принятии решения, публичное выступление, общение через мессенджеры) и в динамике процесса общения (начало, середина, окончание). Типичные состояния общения дефектологов и психологов имеют свою специфику и имеют схожесть в частоте проявлений.

Ключевые слова: психические состояния, общение, состояния общения, студенты, условия и динамика общения

Изучение психических состояний субъекта в процессе «субъект-субъектных» отношений позволяет выделить еще один возможный класс психических явлений, обусловленный общением, состояниями общения. Состояния общения, как научная категория, относится одновременно и к психологии общения, и к психологии психических состояний.

Общение пронизывает все сферы жизнедеятельности человека, реализуется в различных ситуациях, в профессиональной и учебной деятельности, в различных культурах, что подразумевает актуализацию определенного психического состояния, как эмоциональный отклик на поведение и поступки другого в процессе общения.

Любое отношение человека с «миром предметов» и «миром людей» устанавливается и развивается через все виды деятельности, то есть и через общение (Бодалев, 1995). Переживания, эмоциональный отклик, психические состояния, возникающие при общении могут разрушать, укреплять или реорганизовывать отношения. Общение влияет на характеристики психических процессов, психических состояний и свойств человека (Мясищев, 1970).

Результаты познания эмоционального состояния другого человека личностью и характер ее собственного эмоционального отклика на эти состояния в большой мере зависят от мотивов, которые являются ведущими для личности при ее общении с другими людьми. Способы общения формируют определённый опыт эмоциональных переживаний, связанный с общением (Бодалев, 1995). В процессе общения, отражается сама личность. Общение детерминирует в каждом участнике общения ряд ассоциаций, образов и сильные эмоции

(Мясищев, 1970). Эмоциональные состояния являются одним из факторов, влияющим на правильное восприятие окружающих во время взаимодействия, на атрибуции человека (Вердерберы, 2003).

Общение, как и любая деятельность субъекта, сопровождается, а порой и детерминируется, определёнными психическими состояниями, которые мы определяем как состояния общения, или коммуникативные состояния. В нашем исследовании мы изучаем состояния общения студентов, чья будущая профессия связана с деятельностью в контексте субъект-субъектных отношений (психологи и дефектологи). Для исследования психических состояний, определяемых как коммуникативные, мы использовали авторский опросник, позволяющий нам раскрыть типичные состояния на разных этапах общения в различных ситуациях (условиях) общения. В исследовании приняло участие 149 студентов. Ответы испытуемых анализировались с применением контент анализа. Были исключены ответы, не относящиеся к обозначению психических состояний, синонимичные состояния объединялись. Подсчитывалась частота встречаемости психических состояний в ответах респондентов.

Анализ результатов. Студенты психологического и дефектологического направления состояниями общения определяют в основном радость / веселье, и интерес / заинтересованность. Немного реже отмечают спокойствие/покой, воодушевление / вдохновение / увлеченность. Далее можно выделить такие состояния, как грусть/печаль, удовлетворение / умиротворение, тревога / волнение / беспокойство, сосредоточенность / внимательность / вовлеченность, напряжение / стресс, бодрость / активность / энергичность. Мы видим, что к состояниям общения отнесены эмоциональные и познавательные психические состояния, состояния высокого, среднего и низкого уровня психической активности, то есть достаточно широкий спектр состояний.

Если условно поделить общение на три части (начало-середина-окончание), очевидно, что ситуативно перечень психических состояний будет меняться. Исходя из этой логики, мы просили студентов назвать типичные психические состояния, переживаемые в процессе общения, в его динамике. В данном случае мы получили результаты как сходные, так и отличающиеся у двух групп. Начало общения чаще всего сопровождается заинтересованностью, которая снижается к середине общения и проходит к окончанию общения. Состояние неловкости (стеснения, смущения) отмечают испытуемые только в начале общения. Радость сопровождает весь процесс общения от начала до завершения, при этом многими отмечается, что в конце общения они испытывают удовлетворение, усталость и грусть. Состояние спокойствия испытуемые отмечают

в середине и завершении общения. Дефектологи более тревожны и сосредоточены в начале общения, что крайне редко встречается у психологов. Они бывают более удовлетворены, воодушевлены и увлечены в середине общения, а у дефектологов находятся в бодром, активном и сосредоточенном состоянии. В целом можно отметить, что именно середина общения у групп испытуемых имеет различия в проявленных психических состояниях.

Процесс общения, его динамика имеет специфику в зависимости от условий, в которых находятся общающиеся личности. Рассмотрим несколько таких условий. В начале межличностного общения испытуемые переживают радость и заинтересованность, при этом дефектологам еще свойственно стесняться, а психологи бывают воодушевлены и увлечены. К середине межличностного общения состояние радости и заинтересованности сохраняются, также испытуемые находятся в спокойном состоянии, вовлечены и сосредоточены. У психологов в середине общения сохраняется воодушевление и увлеченность, у дефектологов стеснительность сменяется бодростью, активностью в межличностном общении. К завершению межличностного общения заинтересованность у большинства испытуемых пропадает, но они продолжают переживать радость, спокойствие. Активные состояния сменяются на состояния среднего и низкого уровня психической активности, удовлетворение и усталость, соответственно.

Следующее условие реализации общения, рассматриваемое нами, это групповое принятие решения. В начале общения при групповом принятии решения испытуемые заинтересованы, сосредоточены и вовлечены, тревожны и обеспокоены. При этом дефектологи переживают даже страх, а психологи, напротив, воодушевлены и увлечены. В процессе группового принятия решения у студентов сохраняется вовлеченность. Психологам также свойственно быть в напряжении и возбуждении, а дефектологи в середине процесса группового принятия решения спокойны, заинтересованы, радостны и активны. К завершению испытуемые находятся в состоянии спокойствия, удовлетворены, дефектологи радостные и испытывают легкость, а психологи, напротив, утомлены.

Еще одним условием общения является публичное выступление, выступление перед аудиторией с обратной связью. В образовательном процессе это могут быть выступления студентов на семинарских занятиях, участие в дискуссиях и т.д. Специфика такого общения заключается в том, что необходимо одному человеку привлечь и удержать внимание не одного собеседника, а группы лиц, и быть готовым к ответам на неизвестные вопросы. Начало общения в условиях публичного выступления сопровождается у испытуемых в основном

состояниями тревоги, беспокойства, страха, напряжения и стресса. К середине у студентов часть студентов находятся еще в тревожном, волнительном состоянии, часть в спокойствии. При этом дефектологи еще часто отмечают состояния заинтересованности, уверенности и неуверенности, а психологи в основном бывают вовлечены и сосредоточены. Завершается публичное выступление состояниями радости, спокойствия, удовлетворения, облегчения и усталостью.

Общение через мессенджеры сопровождается различными состояниями. В процессе общения в условиях удаленного взаимодействия от начал до завершения испытуемые в основном находятся в спокойном состоянии. Заинтересованность отмечается только в начале и в середине общения. При этом начало общения у психологов часто проходит в состоянии безразличия, а у дефектологов в состоянии радости. К середине общения через мессенджеры кроме спокойствия и заинтересованности студенты выделяют состояние радости, психологи еще и вовлеченности, сосредоточенности. В завершение общения у психологов выявлены состояния спокойствия и скуки, дефектологи находятся в основном в состояниях радости, спокойствия, удовлетворения, усталости и порой безразличия.

В заключение отметим, что дефектологи и психологи имеют схожесть и различия в состояниях общения. В определенных условиях (публичное выступление, общение через мессенджеры, в межличностном общении) они переживают сходные психические состояния, но динамика состояния от начала до завершения общения в основном различна. Дефектологи чаще отмечают состояния стеснения, неловкости, боязливости, напряженности, в отличие от психологов, которые, напротив, в этих же условиях более воодушевлены, вовлечены и сосредоточены.

Можно выделить наиболее часто встречаемые состояния, относимые нами к состояниям общения, это радость, заинтересованность и спокойствие.

Литература

Бодалев А.А. Личность и общение. / А.А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.

Вердербер Р. Психология общения. / Р. Вердербер, К. Вердербер. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 320 с.

Мясищев В.Н. О взаимосвязи общения, отношения и отражения как проблеме общей и социальной психологии. / В.Н. Мясищев // Тезисы симпозиума «Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения и развитие контактов между людьми». – Л., 1970. – С. 114–116.

MENTAL STATES IN CERTAIN CONDITIONS OF STUDENT COMMUNICATION

Artishcheva L.V.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article reveals the results of a study aimed at studying the states of communication of students in various conditions (in interpersonal communication, during group decision-making, public speaking, communication via messengers) and in the dynamics of the communication process (beginning, middle, end). Typical states of communication between defectologists and psychologists have their own specifics and are similar in the frequency of manifestations.

Keywords: mental states, communication, states of communication, students, conditions and dynamics of communication

АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ В ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ

Бабичкова Е.С.

Публичное акционерное общество «Аэрофлот – Российские авиалинии»
(г. Москва)

Katya_babichkova@mail.ru

Аннотация. Представлены результаты исследования психических состояний тревоги, депрессии и их взаимосвязи с копинг-ресурсами, проведенного в период пандемии Ковид-19 в группе пилотов гражданской авиации. Установлено, что в затрудненных условиях жизнедеятельности пилоты сохраняют психоэмоциональную устойчивость и демонстрируют конструктивную ресурсную базу стратегий совладания. Высоко активные конструктивные копинг-стратегии находятся в значимых корреляционных связях с установленными психическими состояниями. Можно говорить об эталонной специфике полученных результатов и о возможности их применения в анализе психоэмоционального «ответа» на стрессогенную природу биогенных угроз в других профессиональных сегментах.

Ключевые слова: тревога, депрессия, психические состояния, копинг-ресурсы, затрудненные условия жизнедеятельности, Ковид-19, пилоты гражданской авиации

Как показали события 2020–2022 годов, когда мир людей был атакован новой коронавирусной инфекцией, анализ психологических явлений в контексте трудных жизненных ситуаций не явился достаточно продуктивным. Проведенные изыскания стали основанием введения понятия *затрудненные условия жизнедеятельности* (ЗУЖ). ЗУЖ – это отраженные в образе мира человека вызовы, глобального экзистенциального кризиса, в котором непредсказуемо продолжительно личность переживает ограничения субъектной активности, самореализации в основных аспектах бытия: личностном, средовом и социально-психологическом. Установленное содержательное наполнение названных аспектов показывает выраженную экзистенциальность и надситуативный характер ЗУЖ. Центральным компонентом всех аспектов ЗУЖ является тревога перед лицом угроз здоровью и жизни (Ясько, Бабичкова, Покуль, 2021).

В процессе проводимого исследования обозначилась проблема: насколько специфично выражено состояние тревоги в жизненный период, находящийся под психоэмоциональным прессингом биогенных рисков пандемии Ковид-19.

Исследованию, проведенному в 2020–2022 гг., предшествовала разработка Анкеты «Пандемия в моей жизни». Результаты широкого анкетирования стали основанием для введения понятия «затрудненные условия жизнедеятельности» и его операционализации в основных аспектах бытия (личностном, средовом и социально-психологическом) (Ясько, Бабичкова, Покуль, 2021).

Приступив к исследованию обозначенной проблемы, мы сформулировали гипотезу: уровень переживания неравновесных состояний тревоги и психологической депрессии в затрудненных условиях жизнедеятельности может иметь взаимосвязь с системой индивидуальных копинг-ресурсов.

Организация исследования

На первом этапе исследования к анкетированию «Пандемия в моей жизни» были привлечены 64 респондента (мужчины, члены лётных экипажей крупной российской авиакомпании). В дальнейший процесс исследования включены 58 испытуемых, положительно ответивших в процессе исходного анкетирования на вопрос: «Является ли для вас текущий период жизни или его отдельные этапы затрудненным?».

Применены психодиагностические методики: тест «Тревожность и депрессия» («Тид») и копинг-тест Р. Лазаруса. При обработке данных по опроснику «Тид» рассчитывалась алгебраическая сумма диагностических коэффициентов по каждой шкале («кт»; «кд»). Сумма более +1,28 является индикатором хорошего психического состояния; сумма меньше -1,28 говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Значения коэффициен-

тов от -1,28 до + 1,28 рассматриваются как промежуточные данные (Практикум..., 2004, с. 137–138). Копинг-тест Лазаруса позволяет диагностировать индивидуальные копинг-ресурсы испытуемого по уровням выраженности каждой стратегии совладания (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование решения проблемы; положительная переоценка). Поскольку количество пунктов в Опроснике по шкалам различно, «сырые» баллы переводились в %-показатель от максимального по каждой шкале. Учитывалось, что показатель ниже 40,0 % может интерпретироваться как дефицитарный копинг, а выше 60,0 % – как высоко ресурсная стратегия совладания (Водопьянова, 2009, с. 235). При включении данных в массив для статистической обработки рассчитывались индивидуальные средние показатели по каждой шкале. Минимальная оценка – 0 баллов, максимальная – 3 балла.

Обработка данных осуществлялась в среде Microsoft Office Excel, с применением параметрической статистики (M; SD; r-критерий Пирсона).

Результаты и обсуждение

Среднегрупповые показатели коэффициентов, рассчитанных по методике «Т и Д», свидетельствуют о хорошем психическом состоянии испытуемых (M_{кт} = 6,38; M_{кд} = 5,28). Выраженные состояния тревожности и депрессии установлены только в одном наблюдении. В четырех наблюдениях индивидуальные коэффициенты по шкале «Депрессия» находятся в зоне неопределенности ($-0,49 \leq \text{кд} \leq 1,12$). Таким образом, полученные результаты показывают, что участники проведенного обследования преодолевают трудности переживаемого жизненного периода, опираясь на равновесные психические состояния, воздействуя на них посредством актуализации механизмов смысловой регуляции (Прохоров, 2009).

Анализ активности копинг-стратегий пилотов позволил выделить высокую ресурсную роль конструктивных стратегий.

Гиперактивны, образуя первую линию ресурсов совладания, конструктивные стратегии: «планирование решения проблемы» (76,1 %); «самоконтроль» (61,5 %) и «поиск социальной поддержки» (61,0 %). В представленных выше показателях очевиден высокий ресурсный потенциал когнитивной стратегии *планирования решения осознаваемых проблем* в затрудненных условиях жизнедеятельности. Ее преобладание (индивидуальные показатели свыше 70,0 % от максимального балла по шкале) установлено у 36 пилотов (62,1 %).

Вторую линию ресурсов образуют копинг-стратегии, активные в диапазоне среднего уровня (от 40,0 до 60,0 %). Это стратегии конфронтации (40,2 %),

дистанцирования (41,8 %), принятия ответственности (51,8 %) и положительной переоценки стрессогенных факторов (55,2 %). Как следует из содержания перечисленных стратегий, их сочетание в ресурсной базе носит противоречивый вид. С одной стороны, активны конструктивные ресурсы стратегий дистанцирования и принятия ответственности. Однако возможны определенные жизненные обстоятельства, в которых участники проведенного обследования используют ресурс наступательных действий на источник опасности (конфронтация) или, наоборот, влияют на остроту переживаний через ресурс положительной переоценки источника, их вызвавшего.

В данных корреляционного анализа вскрыты особенности взаимовлияния выделенных копинг-ресурсов и показателей измерения индексов тревожности и депрессии. Учитывая незначительные расхождения индивидуальных показателей кт и кд, мы использовали в статистической обработке среднее значение обоих коэффициентов: $M(кт + кд)$.

Установлено, что копинг-ресурсы первой линии совладания – «планирование решения проблемы» и «самоконтроль» положительно коррелируют с устойчивой реакцией на стрессоры, вызывающие состояния тревоги и депрессии (при $p < 0,05$ $r = 0,340$ и $0,303$ соответственно). Отрицательная взаимосвязь ($r = -0,284$) стратегии поиска социальной поддержки с показателями коэффициента $M(кт + кд)$ может интерпретироваться как стремление личности, склонной к переживанию тревоги в затрудненных жизненных обстоятельствах, к надежной социальной опоре. Аналогичная интерпретация может быть дана и отрицательным коэффициентам корреляции $M(кт + кд)$ с копингами конфронтации, принятия ответственности, а также с малоконструктивными стратегиями «бегство / избегание» и «положительная переоценка».

Выводы

Установленные статистически значимые взаимосвязи показателей психических состояний тревоги и депрессии с системой индивидуальных копинг-ресурсов подтверждают сформулированную гипотезу. Полученные результаты соответствуют базовым положениям концепций оценки и преодоления психологического стресса (Lasarus, Folkman, 1984), неравновесных психических состояний и их смысловой регуляции (Прохоров, 2009).

Устойчивость психоэмоциональной сферы пилотов ГА в пролонгированных биогенными угрозами Ковид-19 затрудненных условиях жизнедеятельности может рассматриваться как следствие действия системных механизмов психологической адаптации.

Полученные данные применимы как эталонные для анализа ресурсной базы сохранения / формирования устойчивого психоэмоционального «ответа» личности на стрессогенную природу длительно воздействующих, популяционно активных затрудненных условий жизнедеятельности в других профессиональных сегментах. Этот аспект мы рассматриваем в качестве актуального направления проводимых исследований.

Литература

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2009. – 336 с.

Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.

Ясько Б.А. Личность в глобальном VUCA-вызове периода пандемии / Б.А. Ясько, Е.С. Бабичкова, В.О. Покуль // Южно-российский журнал социальных наук. – 2021. – Т. 22. – № 3. – С 85–98.

Lasarus R.S. Stress, Appraisal and Coping. / R.S. Lasarus, S.N. Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – 218 p.

ANALYSIS OF MENTAL STATES AND COPING RESOURCES OF CIVIL AVIATION PILOTS IN DIFFICULT LIVING CONDITIONS DURING THE PANDEMIC

Babichkova E.S.

Public Joint Stock Company «Aeroflot – Russian Airlines» (Moscow)

Abstract. The results of a study of mental states of anxiety, depression and their relationship with coping resources conducted during the Covid-19 pandemic in a group of civil aviation pilots are presented. It is established that in difficult conditions of life, pilots maintain psychoemotional stability and demonstrate a constructive resource base of coping strategies. Highly active constructive coping strategies are in significant correlations with established mental states. We can talk about the reference specificity of the results obtained and the possibility of their application in the analysis of the psycho-emotional "response" to the stressful nature of biogenic threats in other professional segments.

Keywords: anxiety, depression, mental states, coping resources, difficult living conditions, Covid-19, civil aviation pilots

РОЛЬ МЕНТАЛЬНЫХ СТРУКТУР В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

¹Басина И.С., ²Басин Д.И.

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань),

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Казань)
reshetnikovairina588@mail.ru,
basindm@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования целью которого было выявление роли ментальных структур в регуляции психических состояний спортсменов в напряжённой и повседневной ситуациях деятельности. Выборку исследуемых составили спортсмены циклических, ациклических и игровых видов спорта в количестве 39 человек. Были исследованы психические состояния в тренировочном и соревновательном процессах и типичные способы и приёмы саморегуляции состояний. Кроме того, изучалось влияние ментальных структур (рефлексивных, смысловых, системы Я) на саморегуляцию состояний профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: психическое состояние, ментальная структура, повседневная ситуация, напряжённая ситуация, спортсмен, саморегуляция

Психические состояния и умение их регулировать являются важной частью мира спорта высших достижений. Востребованность психорегуляции обусловлена влиянием психологического фактора на результативность соревновательной деятельности. Традиционные методы регуляции, основывающиеся на активизации и расслаблении за счёт попыток определить состояние и прочувствовать его не являются стойкими, наработанный опыт саморегуляции быстро утрачивается. Для выработки и развития навыков саморегуляции требуется качественная проработка психических состояний на сознательном уровне (Вошин, 2016). Теоретической основой данного исследования стала концепция ментальной регуляции психических состояний А.О. Прохорова. Она представляет собой целую структуру взаимоотношений между психическими состояниями и характеристиками сознания вкупе с регуляторными действиями и обратной связью. Основными элементами ментальных структур, влияющих на саморегуляцию человека, являются рефлексия, субъективный опыт, система Я, переживания, смысловые структуры и целевые характеристики (Прохоров, 2020).

Методы исследования

В исследовании участвовали спортсмены циклических, ациклических и игровых видов спорта в возрасте от 16 до 25 лет: плавание – 26 человек, лыжные гонки – 4, лёгкая атлетика – 3, биатлон – 1, кроссфит – 1 и бадминтон – 4. Из них 2 респондента имеют звание мастера спорта международного класса, 26 – звание мастера спорта России и 11 испытуемых являются кандидатами в мастера спорта. Всего 39 человек. Диагностика типичных психических состояний во время тренировочной деятельности (повседневная ситуация) и во время соревнований (напряжённая ситуация) проводилась ретроспективно. Также изучались особенности ментальных структур: рефлексивных, смысловых, системы Я.

Для исследования использовались следующие методики:

1. Методика «Рельеф психических состояний личности» (краткий вариант) (А.О. Прохоров).
2. Методика диагностики уровня развития рефлексивности (А.В. Карпов).
3. Методика «Типология саморегуляции психических состояний» (А.О. Прохоров, А.Н. Назаров)
4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова)
5. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев)
6. Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантелеев)

В ходе исследования был проведён качественный анализ для выявления типичных психических состояний спортсменов в повседневной и напряжённой ситуациях деятельности, анализ средних значений и корреляционный анализ методом Спирмена. Расчеты проводились в программе статистической обработки данных SPSS.23.0.

Результаты исследования

Рассмотрим переживаемые респондентами психические состояния в разных рабочих ситуациях.

По результатам опроса было выявлено, что спортсмены испытывают разнообразный спектр психических состояний - как положительные, так и отрицательные. В особенности это относится к напряжённым ситуациям деятельности – выступление на соревнованиях. Так около 59 % переживаемых состояний составляют положительные, такие как сосредоточенность – 41 %, боевая готовность – 13 % и азарт – 5 %. И около 41 % – отрицательные состояния – предстартовая апатия – 13 %, стресс – 20 % и страх – 8 %. Это может быть обусловлено тем, что соревновательный процесс предполагает повышение оптимального уровня стресса для достижения наилучшего результата.

В процессе же тренировочной деятельности (повседневная ситуация) в наибольшей степени выражены именно положительные состояния. Так сосредоточенность отмечают 51 % всех испытуемых, заинтересованность – 21 %, умиротворение, радость – 13 %. И менее выражены негативные психические состояния: скука – 10 %, напряжение – 3 %, утомление – 2 %.

В ходе исследования было установлено, что существуют различия в интенсивности проявления различных подструктур выделенных психических состояний между соревновательным процессом и тренировочной деятельностью. В обеих ситуациях выявлено, что преобладающими являются подструктуры «когнитивные процессы» (тренировки – 7,4; соревнования – 8,0), «поведение» (тренировки – 7,2; соревнования – 8,0) и «соматические реакции» (тренировки – 7,3; соревнования – 8,0). По мере повышения напряжённости деятельности от подготовительного тренировочного процесса к выступлению на соревнованиях показатель выраженности данных подструктур возрастает. Это свидетельствует о том, что спортсмены демонстрируют высокий уровень адекватности и контролируемости поведения во время соревнований. У них наблюдается улучшение осознанности восприятия и сообразительности, а также повышается активность соматических процессов, координация и энергичность движений, ощущение усиления сердечной деятельности, частоты дыхания. Что вероятно объясняется успешным применением испытуемыми способов саморегуляции для достижения высоких результатов. Среднее значение выраженности показателя «общий уровень саморегуляции («Стиль саморегуляции поведения», В.И. Моросанова) в нашей группе испытуемых составляет 31,0 – что соответствует среднему уровню значения (приближенному к высокому).

Обратимся к типичным способам и приёмам саморегуляции, к которым прибегают спортсмены в различных ситуациях спортивной деятельности. По результатам анализа анкет испытуемых было выявлено, что преобладает использование актуализации позитивных образов и воспоминаний, самовнушения-самоприказов, рассуждения-размышления. В то время как пассивные методы, такие как пассивный отдых и пассивная разрядка, для регуляции своего состояния применяются ими гораздо в меньшей степени.

Далее обратимся к роли ментальных структур в саморегуляции психических состояний в профессиональной деятельности спортсменов. В результате исследования была установлена взаимосвязь между общим уровнем саморегуляции и ретроспективной рефлексией ($r = ,342$, при $p \leq 0,05$). Можно предположить, что анализ и оценивание произошедших событий, мотивов, поведения, а также его результативных параметров, в особенности допущенных ошибок

приводят к повышению уровня саморегуляции спортсмена. Также немаловажную роль в регуляции психических состояний имеют смысло-жизненные ориентации. В частности, наличие цели в жизни ($r = ,342$ при $p \leq 0,05$) испытуемого, которые передают ей осмысленность и направленность и результативность жизни ($r = ,330$ при $p \leq 0,05$). Высокий уровень удовлетворённости самореализацией и осмысленности процесса жизни оказывают положительное влияние на эффективность саморегуляции спортсмена.

Ещё одна важная составляющая ментальных структур – система Я, являющаяся ведущим компонентом в ментальной регуляции спортсменов. Общий уровень саморегуляции имеет взаимосвязи с такими показателями самоотношения личности, как «закрытость» ($r = ,371$ при $p \leq 0,05$), «самоуверенность» ($r = ,459$ при $p \leq 0,01$), «саморуководство» ($r = ,583$ при $p \leq 0,001$), «отражённое самоотношение» ($r = ,451$ при $p \leq 0,01$) и «самоценность» ($r = ,618$ при $p \leq 0,001$). Это может свидетельствовать о том, что ощущение ценности собственной личности, отношение к себе как к самостоятельному, надёжному человеку оказывают благоприятное влияние на регуляцию нежелательных психических состояний спортсменов и как следствие на результативность профессиональной деятельности. Также представление об основном источнике собственной активности, результатов и достижений и субъективное представление о способности вызвать у других людей уважение, симпатию имеют важную роль для саморегуляции профессиональных спортсменов.

Выводы

1. В повседневной ситуации деятельности (тренировочный процесс) спортсмены переживают в основном положительные психические состояния. Во время выступления на соревнованиях (напряжённая ситуация) они испытывают как положительные, так и отрицательные состояния приблизительно в равной степени. Типичным состоянием для обеих ситуаций является «сосредоточенность».

2. В повседневной и напряжённой ситуациях наибольшей выраженностью характеризуются следующие подструктуры психических состояний: когнитивные процессы, поведение и соматические реакции. В соревновательной деятельности показатели их интенсивности повышаются.

3. Выявлено, что спортсмены в основном используют активные способы и приёмы саморегуляции психических состояний, такие как актуализация позитивных образов и воспоминаний, самоприказы и рассуждение.

4. Установлено, что ведущую роль в ментальной саморегуляции психических состояний у спортсменов играют компоненты системы Я, представленной

самоотношением личности. Также значительное влияние на регулятивный процесс оказывают ретроспективная рефлексия и наличие целей жизни.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

Литература

Вощинин А.В. Рефлективная регуляция психических состояний спортсменов. / А.В. Вощинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Научно-теоретический журнал. – 2016. – № 6 (136). – С. 214–217.

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

THE ROLE OF MENTAL STRUCTURES IN THE REGULATION OF MENTAL STATES OF ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES

¹Basina I.S., ²Basin D.I.

¹Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan)

Abstract. The article presents the results of a study, the purpose of which was to identify the role of mental structures in the regulation of the mental states of athletes in stressful and everyday situations. The sample of subjects consisted of athletes of cyclic, acyclic and team sports in the amount of 39 people. Mental states in the training and competitive processes and typical methods and techniques of self-regulation of these states were studied. And also the influence of mental structures (reflexive, semantic, self-system) on the self-regulation of states by athletes of the highest achievements.

Keywords: mental state, mental structure, everyday situation, tense situation, athlete, self-regulation

ОСОБЕННОСТИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЕСТЕСТВЕННИКОВ И СТУДЕНТОВ-ГУМАНИТАРИЕВ

Баскаева О.В.

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (г. Москва)

baskaeva.oksana@gmail.com

Аннотация. Анализируются связи зависимости от социальных сетей с личностными характеристиками у студентов естественно-научного и гумани-

тарного направлений; рассматривается сходство и различие в структуре этих связей. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что у студентов обеих направлений зависимость от социальных сетей связана преимущественно с однозначно социально неодобряемыми или с нежелательными личностными характеристиками. В то же время выявленные структурные различия этих связей у естественников и гуманитариев свидетельствуют в пользу того, что на формирование зависимости от социальных сетей у гуманитариев и естественников влияют разные факторы и гуманитарии в своих ответах в большей степени ориентированы на социальную желательность.

Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, личностные характеристики, студенты-гуманитарии, студенты-естественники, Темная триада.

Социальные сети прочно вошли в жизнь современного общества, удовлетворяя базовую потребность человека в общении и являясь средством получения информации. Будучи неотъемлемым атрибутом повседневности, социальные сети заметно влияют на наше самочувствие и поведение. Нередко их использование приобретает характер зависимости, получившей широкое распространение среди молодежной аудитории и прямо связанной с признаками психологического неблагополучия (Andreassen, 2015) и академической неуспешности (Шейнов, 2023).

Цель исследования: анализ взаимосвязей зависимости от социальных сетей с личностными характеристиками у молодежи, обучающейся по естественно-научному и по гуманитарному профилям.

Выборка

В выборку вошли студенты московских вузов ($N = 176$), обучающиеся на факультетах естественно-научной и гуманитарной направленности. Подвыборка гуманитариев: $N = 84$ (75 женщин, 9 мужчин), возраст от 19 до 23 ($M = 19,9$; $SD = 0,79$). Подвыборка естественников: $N = 92$ (65 женщин, 27 мужчин), возраст от 17 до 26 лет ($M = 19,7$; $SD = 1,82$).

Процедура и методики

В онлайн-формате респонденты заполняли Опросник зависимости от социальных сетей (Шейнов, Девицын, 2021), Короткий опросник Темной триады (Егорова и др., 2015) и Опросник HEXACO-PI-R (Егорова, Паршикова, 2015).

Методы анализа данных

Рассматривались связи 27 личностных характеристик с зависимостью от социальных сетей у молодежи, обучающейся по естественно-научному и по гуманитарному профилю. В ходе анализа применялся критерий Колмогорова-

Смирнова, вычислялись корреляции Пирсона и Спирмена, t-критерий Стьюдента и критерий Манна-Уитни. Обработка данных проводилась с использованием пакета компьютерных программ SPSS 18.0.

Результаты и выводы

Согласно критерию Колмогорова-Смирнова ($p > 0,05$) распределение показателей зависимости от социальных сетей как у гуманитариев, так и у естественников соответствует нормальному; средние значения зависимости от социальных сетей в двух выборках статистически значимо не различаются. Среди гуманитариев в той или иной степени подвержены зависимости от социальных сетей 48 % респондентов, среди естественников – 38 %. У респондентов-гуманитариев с зависимостью от социальных сетей на высоко значимом уровне связаны: *равнодушие к роскоши* ($r = -0,218$), *непритязательность* ($r = -0,273$), *честность/скромность* ($r = -0,253$), *организованность* ($r = -0,238$), *сознательность* ($r = -0,281$) и *Темная триада* ($r = 0,231$). У естественников обнаруживаем сходные (но более тесные) высоко значимые связи зависимости от социальных сетей: с *равнодушием к роскоши* ($r = -0,367$), *честностью/скромностью* ($r = 0,430$), *организованностью* ($r = -0,438$), *сознательностью* ($r = -0,405$) и *Темной триадой* ($r = 0,330$). Исключение составляет *непритязательность*, зависимость от социальных сетей у естественников, в отличие от гуманитариев, не связана с этой личностной характеристикой. Помимо сходных с гуманитариями связей у респондентов, обучающихся естественным наукам, обнаружены высоко значимые связи зависимости от социальных сетей с *искренностью* ($-0,373$), *зависимостью* ($0,275$), *эмоциональностью* ($0,281$), *уравновешенностью* ($-0,416$), *доброжелательностью* ($-0,285$), *благоразумием* ($-0,383$), *неклинической психопатией* ($0,273$) и значимые – с *порядочностью* ($-0,263$), *тревожностью* ($0,234$), *упорством* ($-0,209$), *развитым эстетическим чувством* ($-0,216$), *любопытностью* ($-0,252$), *макиавеллизмом* ($0,255$).

У гуманитариев общее количество связей зависимости от социальных сетей с личностными характеристиками меньше, чем у естественников (6 против 18). В обеих подвыборках зависимость от социальных сетей положительно связана с однозначно негативными, социально неодобряемыми личностными качествами, общими для черт Темной триады – отсутствием эмпатии и манипулятивными тактиками. Но у студентов-естественников, кроме того, зависимость от социальных сетей положительно связана со склонностью к открытой агрессии, импульсивностью, склонностью достигать собственных корыстных целей, действуя скрытно, а также с неискренностью и непорядочностью. В отличие от гуманитариев наряду с указанными социально осуждаемыми характеристиками

у естественников выявлены связи зависимости от социальных сетей с характеристиками невротического спектра (тревожность, боязливость) и с большим количеством личностных качеств, которые человек обычно не афиширует (например, недоброжелательность или нелюбознательность).

Выявленные различия в структуре связей зависимости от социальных сетей у молодежи, обучающейся по естественно-научному и гуманитарному профилям могут свидетельствовать о разных факторах формирования этой зависимости и о более выраженном стремлении гуманитариев давать социально желательные ответы.

Благодарность. Работа выполнена в рамках гос. задания FNRE-2021-0001

Литература

Егорова М.С. Адаптация опросника HEXACO-PI-R на российской выборке / М.С. Егорова, О.В. Паршикова // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. / сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике / под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: ИЦ ЮУрГУ, 2015. – Т. 1. – С. 129–134.

Егорова М.С. Адаптация Короткого опросника Темной триады / М.С. Егорова, М.А. Ситникова, О.В. Паршикова // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 43. – URL:

<https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1052/921> (дата обращения: 19.09.2023).

Шейнов В.П. Цифровые трансформации потенциала субъекта образования при его зависимости от социальных сетей. / В.П. Шейнов // Психология человека в образовании. – 2023. – № 5 (2). – С. 305–310. – URL:

<https://psychinedu.ru/index.php/main/article/view/359/221> (дата обращения: 19.09.2023).

Шейнов В.П. 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.

Andreassen C.S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review / C.S. Andreassen // Current Addiction Reports. – 2015. – № 2 (2). – С. 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.

FEATURES OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS IN NATURAL SCIENCE STUDENTS AND HUMANITIES STUDENTS

Baskaeva O.V.

Federal State Budgetary Scientific Institution “Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research” (Moscow)

Abstract. The connections between dependence on social networks and personal characteristics among students of natural sciences and humanities are analyzed; the similarities and differences in the structure of these connections are considered. The results obtained allow us to conclude that among students of both directions, dependence on social networks is associated primarily with clearly socially disapproved or undesirable personal characteristics. At the same time, the identified structural differences in these connections between natural sciences and humanities students indicate that the formation of dependence on social networks among students of natural sciences and humanities is influenced by different factors and humanities students are more focused on social desirability in their responses.

Keywords: addiction to social networks, personal characteristics, humanities students, students of natural sciences, Dark Triad.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В ОБЩЕНИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У ВРАЧЕЙ-ОРДИНАТОРОВ ПСИХИАТРИЧЕСКОГО И НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЕЙ

Билецкая М.В., Билецкая М.П.

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет (г. Санкт-Петербург)
marbilets@yandex.ru

Аннотация. В статье приведены результаты исследования доминирующей стратегии психологической защиты в общении и перфекционизма у врачей-ординаторов психиатрического и неврологического профилей. Проведен сравнительный анализ в подгруппах, выделенных на основании наличия или отсутствия признаков стресса. Врачи-ординаторы, испытывающие стресс, чаще прибегают к агрессии как к стратегии психологической защиты в общении и имеют более высокие показатели социально предписываемого перфекционизма. Полученные результаты позволяют выделить направления психопрофилактики и разработать рекомендации для данного контингента.

Ключевые слова: стресс, перфекционизм, стратегии психологической защиты, общение, врачи-ординаторы.

Введение

Поиск путей сохранения и поддержания психологического благополучия медицинских работников является одной из важных задач клинической психологии. В контексте данных исследований особо остро стоит проблема профессионального стресса и профессионального выгорания, развитию которых больше всего подвержены медицинские работники в связи со спецификой своей профессиональной деятельности (Матюшкина и др., 2020). Кроме того, одним из значимых аспектов работы в системе «человек – человек» является общение. Молодые специалисты, проходящие программу ординатуры по специальностям «Психиатрия» и «Неврология», сталкиваются с большим количеством профессиональных дистресс-факторов и психологических трудностей, в том числе в общении, которые могут быть обусловлены как спецификой больных психоневрологического профиля, так и личностными характеристиками самого специалиста. Среди таких психологических характеристик в настоящее время большое внимание уделяется изучению перфекционизма, распространенность которого за последние десятилетия значительно увеличилась (Холмогорова и др., 2019). Согласно исследованиям, перфекционизм является одним из психологических факторов профессионального выгорания медицинских работников, а также связан с такими негативными психическими состояниями, как депрессия, стресс и тревожность (Гаранян и др., 2018; Матюшкина и др., 2020; Холмогорова и др., 2019; Flett et al., 2022; Limburg et al., 2017). Исследования также показывают, что социально предписываемый перфекционизм является одним из наиболее деструктивных аспектов перфекционизма (Гаранян и др., 2018; Холмогорова и др., 2019; Flett et al., 2022). Данные, указывающие на взаимосвязь перфекционизма с негативными психическими состояниями и профессиональным выгоранием, а также специфика профиля и высокая значимость процесса общения в профессиональной деятельности врача обуславливают актуальность исследования доминирующей стратегии психологической защиты в общении и перфекционизма у врачей-ординаторов, работающих с пациентами психоневрологического профиля.

Цель исследования: изучение доминирующей стратегии психологической защиты в общении и перфекционизма у врачей-ординаторов психиатрического и неврологического профилей.

Материал и методы исследования

На этапе формирования выборки было всего исследовано 100 врачей-ординаторов по специальностям «Неврология» и «Психиатрия» на базе ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева» Минздрава России. На основании анализа результатов методики «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (DASS-21) в исследование было включено 82 человека, которые были разделены на две подгруппы по наличию или отсутствию признаков стресса. В подгруппу врачей-ординаторов, не имеющих признаков стресса, было включено 40 человек. В подгруппу врачей-ординаторов, имеющих признаки стресса, вошло всего 42 человека: с умеренным (16 человек), выраженным (18 человек) и крайне выраженным (8 человек) уровнем стресса. Респонденты с легкой степенью выраженности стресса не были включены в исследование.

Для сбора эмпирических данных использовались: Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) (Ловибонд С., Ловибонд П., в адаптации В.В. Руженковой, В.А. Руженкова, А.А. Золотаревой); Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении (Бойко В.В.); Трехфакторный опросник перфекционизма (Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б.); авторская анкета (Билецкая М.В.). Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

Показатели по шкале «Стресс» методики «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (DASS-21) в выделенных подгруппах находятся на уровне значимых различий: 13 ± 2.9 ; 4.7 ± 2 ; $p < 0,01$.

На основании анализа авторской анкеты было отмечено, что 85 % врачей-ординаторов, имеющих признаки стресса, испытывают потребность в обращении за психологической помощью. Наиболее часто встречающиеся среди ответов причины: тревожность, депрессивное состояние, стресс, взаимоотношения с близкими и профессиональные трудности. В подгруппе ординаторов, не имеющих признаков стресса, потребность в обращении за психологической помощью испытывали 38% по вопросам адаптации к новым жизненным обстоятельствам, взаимоотношений с близкими, переживания утраты близкого.

Трудности во взаимодействии с окружающими и пациентами отмечали 70 % врачей-ординаторов, имеющих признаки стресса, и 35 % ординаторов, не испытывающих стресс. Врачи-ординаторы, имеющие признаки стресса, описывают трудности в инициировании и поддержании общения, а также в установлении взаимопонимания и соблюдении личных границ. Они связывают

свои трудности в общении с собственными личностными качествами (нерешительностью, неуверенностью в себе, стеснительностью, замкнутостью, несдержанностью) и качествами собеседника (надменность, грубость, наглость, скандальность, завышенные ожидания, болезненные изменения личности). Они также отмечают неизбежность конфликта интересов как с пациентами, так и с коллегами, страх быть непонятым и окружающих в целом, трудности в сообщении плохих новостей.

Врачи-ординаторы, не испытывающие стресс, отмечали трудности в общении с малознакомыми людьми и в связи с психическим состоянием пациента. Среди личностных качеств, которыми они объясняли свои трудности в общении, они выделяют излишнюю эмпатию, угодливость, страх разочаровать собеседника.

Анализ результатов методики диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении показал, что врачи-ординаторы обеих подгрупп имеют большую склонность к стратегиям «Миролюбие» и «Избегание». При этом у врачей-ординаторов, испытывающих стресс, более выражены результаты по шкале «Агрессия», чем у ординаторов без признаков стресса (7.4 ± 2.1 ; 4.6 ± 1.8 ; $p < 0.05$).

При исследовании характеристик перфекционизма нами были получены значимые различия по шкале «Озабоченность оценками со стороны других» (18 ± 3.5 ; 9.1 ± 2.3 ; $p < 0.05$). Таким образом, у ординаторов, имеющих признаки стресса, более выражен социально предписываемый перфекционизм.

Можно предположить, что использование агрессии как стратегии защиты в ситуации социального взаимодействия в условиях профессионального стресса направлено на защиту субъективной реальности личности и усиливается за счет перфекционистских установок.

Заключение

Врачи-ординаторы, испытывающие стресс, чаще прибегают к агрессии в качестве стратегии психологической защиты в общении, а также для них характерна большая выраженность социально предписываемого перфекционизма. Они отмечают потребность в получении психологической помощи и сталкиваются с трудностями в различных аспектах процесса общения и связывают их как со своими эмоционально-личностными особенностями, так и с характеристиками окружающих.

Для ординаторов, не испытывающих стресс, более характерны миролюбие и избегание как стратегии психологической защиты в общении и менее характерен социально предписываемый перфекционизм. Они в меньшей

степени отмечают потребность в обращении за психологической помощью и сталкиваются с меньшими трудностями в общении.

Таким образом, использование агрессии как стратегии психологической защиты в общении и высокий уровень социально предписываемого перфекционизма могут предположительно рассматриваться как дезадаптивные характеристики, повышающие риск возникновения стресса. Полученные результаты позволяют выделить направления психопрофилактики профессионального стресса и разработать рекомендации для данного контингента.

Литература

Гаранян Н.Г. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 8–32.

Матюшкина Е.Я. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников. / Е.Я. Матюшкина, А.П. Рой, А.А. Рахманина и др. // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – № 1. – С. 39–49.

Холмогорова А.Б. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Т.О. Цацулин // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 15. – № 3. – С. 41–50.

Flett G.L. The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. / G.L. Flett, P.L. Hewitt, T. Nepon et al. // Clinical psychology review. – 2022. – Vol. 93. – Pp. 102–130.

Limburg K. The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. / K. Limburg, H.J. Watson, M.S. Hagger et al. // Journal of Clinical Psychology. – 2017. – Vol. 73. – №. 10. – Pp. 1301–1326.

DEFENSE MECHANISMS IN COMMUNICATION AND PERFECTIONISM IN PSYCHIATRY AND NEUROLOGY RESIDENTS

Biletskaya M.V., Biletskaya M.P.

Saint Petersburg State Pediatric Medical University (Saint Petersburg)

Abstract. The paper presents the results of a study of defense mechanisms in communication and perfectionism in psychiatry and neurology residents. The sample was divided into two groups based on distress symptoms and compared. The results

suggest that distressed residents tend to use aggression as a defense mechanism in communication and have higher levels of socially prescribed perfectionism. The results can be applied to specify psychological targets of psychoprophylaxis and develop guidelines.

Keywords: stress, perfectionism, defense mechanisms, communication, medical residents.

«НУЖНО УСПЕТЬ ВСЁ»: ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ ПРИ МНОГОЗАДАЧНОСТИ И ПОСТАНОВКЕ ВЫСОКОЙ ЦЕЛИ

Битюцкая Е.В., Кунашенко М.И.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (г. Москва)
bityutskaya_ew@mail.ru, lanaya.croft@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, проведенного в рамках обоснования типологии восприятия трудных жизненных ситуаций, которые предполагают достижение значимой трудной цели. Рассмотрены три типа восприятия, описывающие «приближение» к ситуации: оптимальный, максимальный, «драйвовый». На основе результатов контент-анализа и сравнения этих типов с помощью U критерия Манна–Уитни выделены особенности восприятия и преодоления жизненных ситуаций, в которых субъект ставит высокие цели и решает несколько задач.

Ключевые слова: трудная жизненная задача, восприятие ситуации, копинг, цель, многозадачность.

Рассматриваемая в этой статье типология восприятия трудных жизненных ситуаций (задач) основана на известном в современной психологии копинга измерении «приближение – уход» (approach–avoidance). Оно описывает когнитивную и эмоциональную активность, которая ориентирована либо на восприятие стрессовой ситуации, либо на отвлечение внимания от нее (Skinner et al., 2003). Исходя из этого, мы выделяем *приближение* к трудной ситуации, предполагающее фокусирование внимания на ней, направленность усилий на ее изменение; и *уход* от трудной ситуации как когнитивное отстранение, позволяющее избегать, игнорировать трудность и экономить силы. В ходе эмпирических исследований (Битюцкая, Корнеев, 2020) оказалось, что, во-первых, большая часть людей сообщает о приближении и уходе одновременно, то есть *амбивалентном* отношении к трудности; во-вторых, что приближение не однородно.

Выделены три типа приближения: *оптимальный* (при достижении трудной цели затрачивается столько усилий, сколько требуется по условиям задачи), *максимальный* (уровень цели завышается, ставится много задач, для их реализации необходимы максимальные усилия), *«драйвовый»* (высокий уровень цели связан с привлекательностью трудности). Типология разработана на материале трудных жизненных задач (ТЖЗ) – таких ситуаций, которые предполагают достижение значимой трудной цели и подконтрольны человеку.

В этой статье в фокусе нашего рассмотрения находятся два типа восприятия ТЖЗ, когда ситуация определяется субъектом как сверхтрудная (затраты усилий и ресурсов превышают требования ситуации; это сопоставимо с «надситуативной активностью», по В.А. Петровскому). Для выявления особенностей этих типов мы сравниваем их между собой и с «оптимальным» приближением, при котором не предполагается завышение цели и затрачиваемых ресурсов. **Цель** исследования – сопоставить три типа приближения и описать различия, которые позволяют определить особенности двух типов восприятия ТЖЗ, предполагающих достижение высокой цели (*драйва* и *максимального* типа).

Выборка

В исследовании приняли участие 600 респондентов (420 женщин, возраст от 19 до 52 лет) – студенты московских вузов и работники с высшим и средним специальным образованием, предоставивших информированное согласие.

Методики

Для изучения восприятия ТЖЗ использовались следующие инструменты:

1) *методика структурированного описания ситуации* позволяет получить качественные данные в виде описания ТЖЗ и включает инструкцию, в которой респонденту предлагается сформулировать свою актуальную жизненную задачу, а также шесть открытых вопросов о восприятии и преодолении ситуации или своего состояния;

2) стандартизированный опросник *«Типы ориентаций в трудной ситуации» (ТОРС)* дает возможность определить направленность восприятия актуальной для респондента жизненной ситуации: на приближение к трудности и уход от нее (Битюцкая, Корнеев, 2020).

Процедура. Респонденты вначале отвечали на открытые вопросы, а затем заполняли ТОРС. Обработка данных предполагала контент-анализ. Кодировочная инструкция, разработанная Е.В. Битюцкой и Н.Г. Малышевой, включает 187 категорий и подкатегорий, описывающих восприятие ТЖЗ.

На основе показателей ТОРС испытуемые были разделены на пять групп, в соответствии с типами восприятия: I – *драйв* (n = 61), II – *максимальный*

(n = 83), III – *оптимальный* (n = 135), IV – *амбивалентный* типы (n = 249), V – *уход* (n = 61). Некоторые описания ТЖЗ (n = 11) не были отнесены ни к одному из типов. В этой статье анализируются первые три типа. Статистическая обработка данных контент-анализа предполагала 1) попарное сравнение различий частот (категорий и подкатегорий), полученных для типов I, II, III при помощи U критерия Манна–Уитни; 2) частотный анализ подкатегорий внутри каждой категории для каждого типа.

Результаты и их анализ

Содержание ситуаций было соотнесено с классификацией, включающей шесть жизненных сфер, среди которых профессиональная, межличностная, внутриличностная и другие сферы (Битюцкая, Корнеев, 2023). Согласно полученным результатам, *драйв* (I) чаще всего встречается при описании профессиональных трудностей (26,6 % описаний ТЖЗ, отнесенных к этому типу) и ситуаций внутриличностной сферы, связанных с будущим (12,2 %), а *максимальный* тип (II) чаще связан с учебными трудностями (29,7 %) и проблемами распределения времени (26,6 %). Крайне редко (в единичных случаях) I и II типы встречаются в описаниях людьми болезней и угрозы для жизни, в то время как такие ситуации представлены в 24 % описаний ситуаций, отнесенных к *оптимальному* типу (III).

Восприятие времени. Частота подкатегорий, связанных с временем, оказалась одним из наиболее четко дифференцирующих признаков II типа. Респонденты, ставящие перфекционистские цели, чаще анализируют тему времени и сроков (значимость различий $p = 0,005$ – с I типом; $p < 0,001$ – с III типом).

Эмоции. Одним из характерных признаков I типа, отличающих его от всех других типов, является более частое упоминание *позитивных эмоций* ($p = 0,005$ – II; $p < 0,001$ – III). Однако частотный анализ показывает, что для I типа такие эмоции составляют 42,8 %, а *негативные эмоции* – 50,4 %; это говорит об амбивалентных переживаниях. В то же время представители II и III типов упоминают *негативные эмоции* в 83,7 %, 80,7 %, соответственно; а *позитивные* – только в 9,3 %, 10,9 %.

Оценки. Представители I типа чаще всего оценивают ТЖЗ *положительно* (25 %) или *амбивалентно* (59 %), в то время как люди II типа больше склонны к *амбивалентной* (44,7 %) и *отрицательной* (31,9 %) оценкам. Представители же III типа чаще всего относятся к ситуации *нейтрально* (38,6 %), *амбивалентно* (25 %) или *отрицательно* (22,7 %).

К общим для I и II типов признакам, но отличающим их от всех других типов восприятия ТЖЗ, относится стремление к *достижению максимального результата* ($p < 0,001$). Кроме того, характерной чертой I типа является оценка

вызов ($p = 0,01$ – II; $p < 0,001$ – III); а II типа – внутренняя «необходимость сделать все» – то есть решить одновременно и успешно ряд жизненных задач ($p = 0,002$ – I; $p < 0,001$ – III) и «необходимость успеть» ($p = 0,002$ – III). Таким образом, сочетание положительной и амбивалентной оценок описывает мотивационную составляющую I типа. Люди этой группы отмечали интерес к высокому уровню задачи, ее сложности и неопределенности. Но в то же время они сообщали о разочарованиях и состоянии опустошенности из-за потери ресурсов. Мотивацию представителей II типа к решению ТЖЗ характеризуют смысловые темы необходимости, долженствования («надо»).

Копинг. У представителей I типа значимо чаще ($p < 0,001$ – II; $p = 0,008$ – III) встречается копинг-стратегия *положительная переоценка* (36 % упоминаний), также часто упоминается *планомерный копинг* (37 %), *анализ опыта* (20 %). Люди II и III типов чаще всего упоминают *планомерный копинг* (24,6 %, 25,4 %), использование *помощи других людей* (10,3 %, 12,2 %), «*борьбу*» (12,1 % – II).

Цели. Для I типа наиболее характерны *цели приближения* (61 %) и *цели саморазвития* (23 %). Для II и III типов также характерны *цели приближения* (61,9 % и 66,5 %, соответственно), но и *цели избегания* (14,9 %, 14,5 %). *Цели саморазвития* значимо чаще встречаются в описаниях ТЖЗ I типа ($p = 0,004$ – II; $p = 0,001$ – III). *Высокий уровень цели* отличает I и II от всех остальных типов ($p < 0,001$ – III).

Обобщая представленные результаты в контексте темы состояний, пытаемся ответить на вопрос, как с ними связаны рассмотренные типы, предполагающие преодоление «сверхтрудности». Если сопоставить *драйв* и *максимальный* типы с общей систематикой психических состояний А.О. Прохорова, то описания наших респондентов можно отнести к состояниям повышенной психической активности (Прохоров и др., 2023, с. 46). При этом смысловые составляющие *драйва* связаны с колебаниями между воодушевлением-наслаждением, испытываемым в процессе преодоления трудности и сопровождаемым подъемом энергии, – с одной стороны; и разочарованиями, состоянием опустошенности, – с другой. *Максимальному* типу наиболее соответствует категория дистресса, главным смысловым компонентом которого становится переживание дефицита времени и перфекционистские притязания, которые можно описать формулой: «Успеть все сделать идеально».

Выводы

Полученные данные позволяют выделить особенности, характеризующие два типа восприятия ТЖЗ: *драйв* и *максимальный* тип. *Драйв* чаще всего проявляется в отношении профессиональных трудностей и ситуаций, связанных с будущим. Этот

тип восприятия ТЖЗ характеризуют следующие особенности: позитивное и амбивалентное отношение к трудности, восприятие такой ситуации как вызова, положительная переоценка в процессе совладания, цели саморазвития. *Максимальный* тип выявляется, в первую очередь, относительно учебных трудностей и проблем с распределением времени между разными жизненными задачами. Для него значимы следующие признаки: частое упоминание темы времени и сроков, оценка ситуации как требующей успеть решить несколько разных жизненных задач, ориентация на высокий результат в каждой из этих сфер. Обнаружены как сходства *драйва* и *максимального* типа с *оптимальным* типом (цели приближения, планомерный копинг), так и различия (содержание ТЖЗ, завышенный или соответствующий условиям задачи уровень цели).

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-01255, <https://rscf.ru/project/23-28-01255/>.

Литература

Битюцкая Е.В. Диагностика восприятия жизненных трудностей: ситуационный опросник Типы ориентаций в трудной ситуации / Е.В. Битюцкая, А.А. Корнеев // Вестник Московского государственного областного университета – 2020. – № 4. – С. 141–163.

Битюцкая Е.В. Диагностика субъективного оценивания трудных жизненных задач / Е.В. Битюцкая, А.А. Корнеев // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2023. – № 1. – С. 152–172.

Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп./ А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В.Чернов и др. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 551 с.

Skinner E.A. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping / E.A. Skinner, K. Edge, J. Altman et al. // Psychological Bulletin. – 2003. – 129 (2). – Pp. 216–269.

“YOU NEED TO MANAGE EVERYTHING”: PECULIARITIES OF PERCEPTION OF LIFE SITUATIONS WITH MULTITASKING AND SETTING HIGH GOALS

Bityutskaya E.V., Kunashenko M.I.

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. The article presents the results of a study conducted as part of the substantiation of the typology of perception of difficult life situations that involve the achievement of a significant difficult goal. Three types of perception are considered that describe the approaching to the situation: optimal, maximal, “drive”. Based on the results

of content analysis and comparison of these types using the Mann-Whitney U test, the features of the perception of life situations in which the subject sets high goals and solves several problems are highlighted. The reported study was funded by Russian Science Foundation, project number 23-28-01255.

Keywords: difficult life task, perception of the situation, coping, goal, multitasking.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ТРЕВОГИ И АГРЕССИИ ПОДРОСТКАМИ, ПОДВЕРГАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОМУ НАСИЛИЮ В СЕМЬЕ

Богуш В.В., Полионова А.В.

Российский государственный социальный университет (г. Москва)

veronika.bogush1@gmail.com, a.polionova@live.com

Аннотация. Статья посвящена изучению физического насилия в семье как фактора, провоцирующего у подростков переживания тревоги и агрессии, которые впоследствии могут стать устойчивыми типичными паттернами реагирования взрослеющей личности. Описаны конкретные действия, составляющие основу физического насилия, выделены характеристики подросткового возраста как периода, сензитивного к насильственным воздействиям. Проанализированы психологические последствия семейного насилия над подростками. Выдвинуто предположение, что весь спектр физических наказаний, включая воспитательные воздействия в виде применения физической силы, провоцируют у подростка устойчивые состояния тревоги и агрессии, которые, по мере взросления подростка, становятся характеристиками его личности.

Ключевые слова: физическое насилие в семье, подростковый возраст, психические состояния, тревога, агрессия.

В течение долгого времени факты насилия в семье в отношении детей не признавались общественностью в качестве распространенного феномена и не были предметом научного изучения. На сегодняшний день ситуация изменилась: эмпирические исследования семейного насилия можно найти в психологии, педагогике, социологии и других науках.

Впервые о семейном насилии над детьми заговорили в науке после опубликованной в 1962 году статье С.Г. Кемпа с соавторами, в которой был описан «синдром избиваемого ребенка». Признаки этого синдрома включали в себя следы различных физических травм, полученных в результате домашних побоев, причем до выхода статьи вопрос о природе возникновения этих травм в обществе широко не освещался.

В настоящее время исследование данной проблемы представлено в трудах зарубежных (К. Брон, Э. Миллер, Р. Лэнг, Д. Олвеус, М. Строс и др.) и отечественных ученых (Е.И. Цымбал, И.А. Фурманов, И.С. Кон, Н.О.Зиновьева, Н.Ф. Михайлова, Е.Н. Волкова, О.М. Исаева, Л.И. Дементий и др.).

Согласно Т.Я. Сафоновой, Е.И. Цымбал, физическое насилие над детьми в семье представляет собой «преднамеренное нанесение ребенку физических повреждений или травм ... взрослыми членами семьи, в результате чего у ребенка возникают нарушения физического и/или психического здоровья и развития, либо наступает летальный исход» (Сафонова, Цымбал, 2001).

Отделяя физическое насилие от других видов воздействия, исследователи предпринимают попытки отнести к этой категории конкретные виды действий. В частности, И.А. Алексеева и И.Г. Новосельский в качестве форм физического насилия называют избиение, истязания, сотрясения, пощечины и удары, прижигания горячими предметами и жидкостями, укусы, попытки удушения и утопления, а также вовлечение детей в употребление психоактивных веществ. Р.В. Овчарова относит сюда и нарушения необходимого режима ребенка, например, пробуждение ночью для выполнения какого-либо приказа и т.п.

Несмотря на наличие определенных наработок в этой области, Е.Н.Волкова, О.М. Исаева отмечают, что не представляется возможным охватить все частные проявления физического насилия в семье; кроме того, во многих случаях их достаточно сложно разграничить между собой. В связи с этим авторы предлагают при определении физического насилия в семье опираться не на перечисления попадающих под эту категорию действий, а на его основные признаки: умышленный характер и причинение ребенку телесных повреждений (Волкова, Исаева, 2015).

В настоящее время в науке стоит вопрос о том, насколько можно разграничивать понятия «физическое насилие в семье» и «допустимые физические наказания как меры дисциплинарного воздействия», и стоит ли их разграничивать. И.А. Фурманов определяет физические наказания как воздействие на ребенка физической силой с целью исправления или контроля его поведения. Границы допустимости физических наказаний определяются социальными нормами, а поскольку они продолжительное время применялись в обществе в качестве воспитательной меры, многие родители считают их эффективным и порой единственным средством поддержания дисциплины.

Вместе с тем, существуют возрастные периоды развития ребенка, когда любое физическое подавление воспринимается детьми болезненно в силу специфики психических новообразований, с учетом которых ребенку приходится

заново адаптироваться к окружающей его социальной действительности. Одним из таких периодов является подростничество, к границам которого Д.Б. Эльконин относит возраст с 11 до 15 лет. Гормональные изменения и скачки в физиологическом развитии приводят к росту лабильности эмоциональной сферы подростка, которая начинает характеризоваться повышенной возбудимостью, импульсивностью. Распространенными реакциями на происходящие события становятся беспокойство, тревога, агрессивность; настроение без видимой причины может приобретать меланхолический оттенок.

Быстрое физиологическое созревание подростка усиливает ощущение собственной взрослости, хотя его реальные возможности еще далеки от объективно подкрепленной самостоятельности. Это противоречие лежит в основе подросткового кризиса: как отмечают многие современные отечественные ученые (С.В. Ильина, А.Д. Кошелева, Е.Т. Соколова и др.), опираясь на труды классиков возрастной психологии, стремление подростка отстоять свою взрослость и независимость выражается в его поведении в виде непослушания и непокорности. Это, в свою очередь, может усиливать стремление родителя подчинить себе ребенка, пресечь его протесты, в том числе с помощью физических наказаний, которые подростки зачастую воспринимают, как унижение своего достоинства.

Обобщая данные различных исследований, Е.И. Цымбал разделяет последствия физического насилия над подростками в семейной сфере на ближайшие и отдаленные. К ближайшим относятся физические травмы и повреждения, а также психические нарушения в виде устойчивых состояний тревоги, страха и гнева. В качестве отдаленных последствий насилия автор отмечает эмоциональные и поведенческие нарушения, проявляющиеся в аффективности, повышенной агрессивности или, наоборот, пассивности, беспокойстве.

Отдельного внимания в контексте влияния физического насилия в семье на текущее психическое состояние подростков и на процесс их развития заслуживают подростковая тревожность и агрессивность. Именно эти конструкты чаще всего указываются исследователями в качестве распространенной реакции подростков на стрессовое воздействие, которым является семейное насилие.

Отечественный ученый С.Н. Ениколопов определяет агрессию как поведение целенаправленного и наступательного характера, которое нарушает социальные нормы и правила, наносит вред объектам нападения, причиняет людям физический ущерб или психологический дискомфорт в виде сильных переживаний. В отличие от агрессии, которая является формой поведения, отра-

жающей реакцию человека на враждебность окружающего мира, агрессивность выступает психическим свойством личности.

Н.М. Платонова и Ю.П. Платонов отмечают, что физическая боль провоцирует у подростка появление гнева и желание проявить агрессию в ответ, а невозможность выразить чувства напрямую вызывают внутреннее напряжение и приводят к стрессу (Платонова, Платонов, 2004). Поскольку физическая боль может быть самостоятельным явлением, не влекущим за собой телесные повреждения, можно заключить, что провокаторами подростковой агрессии являются не только угрожающие жизни или здоровью формы физического насилия, но и физические наказания, используемые в воспитательных целях.

А. Бандура и Р. Уолтерс также подчеркивают, что для формирования неагрессивного поведения у подростков необходимо учить их способам выхода из ситуации, связанным с разрешением конфликта, а не его созданием. Авторы установили, что наиболее выраженные различия между агрессивными и неагрессивными детьми обнаруживаются не в личностном предпочтении агрессивных альтернатив, а в незнании конструктивных решений (Бандура, Уолтерс, 1999). Конфликтность в семье, применение физического насилия в качестве воспитательной стратегии формирует у подростка тенденцию к проявлениям аналогичной формы агрессии в социуме.

Влияние физического насилия в семье на агрессию подростков отмечается и в работах других авторов. Так, Д. Олвеус выявил, что негативное отношение матери к ребенку и применение ею физических наказаний провоцирует агрессивное поведение ребенка. В свою очередь, М. Строс пришел к выводу, что агрессивные тенденции у подростков формируются вне зависимости от того, кто из взрослых является источником физического насилия в семье.

Помимо агрессии, одним из достаточно часто встречающихся проявлений эмоциональной сферы подростка является тревога, объектами которой, согласно А.М. Прихожан, в большей степени являются сверстники и родители, чем другие взрослые (Прихожан, 2007).

Тревожность представляет собой тенденцию воспринимать широкий круг ситуаций, как угрожающих, и испытывать в связи с этим беспокойство и страх. Тревожность подразделяется на ситуативную и личностную: в первом случае она выступает ситуативным психическим состоянием, во втором – устойчивой личностной чертой (Ч.Д. Спилбергер).

Взаимосвязь тревожности и физического насилия в отношении детей в семейной сфере выявлена в ряде эмпирических исследований. Так, А.И.Захаров обнаружил, что подростки, длительно переживающие ситуацию насилия в се-

мье, отличаются подавленным состоянием и экстремально высокой тревожностью. Э. Бачар установил, что регулярные физические наказания в семье напрямую связаны с ростом проявления у подростков психиатрических симптомов, в числе которых находится и тревожность.

Согласно И.М. Никольской и Р.М. Грановской, в случае своего закрепления тревожность становится личностной чертой, достаточно сложно поддающейся коррекции. В связи с этим возрастает необходимость выявления тех факторов, которые актуализируют деструктивные тревожные тенденции в подростковом возрасте.

Таким образом, лабильность эмоциональной сферы в подростковом возрасте нередко проявляется в переживаниях тревоги и агрессии, которые, закрепляясь, могут впоследствии становиться устойчивыми личностными чертами и формами реагирования. Среди факторов, формирующих основу развития агрессивности и тревожности, немаловажное место занимает физическое насилие в семье.

Литература

Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 512 с.

Волкова Е.Н. Ребенок и насилие: диагностика, предотвращение и профилактика: монография. / Е.Н. Волкова, О.М. Исаева. – Н. Новгород, 2015. – 290 с.

Жестокое обращение с детьми. Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения, и их родителям / под ред. Т.Я. Сафоновой, Е.И. Цымбала. – М.: Генезис, 2001. – 25 с.

Насилие в семье: особенности психологической реабилитации / под ред. Н.М. Платоновой, Ю.П. Платонова. – СПб.: Речь, 2004. – 154 с.

Прихожан А.М. Психология тревожности. / А.М. Прихожан – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

EXPERIENCE OF ANXIETY AND AGGRESSION BY ADOLESCENTS EXPOSED TO PHYSICAL VIOLENCE IN THE FAMILY

Bogush V.V., Polionova A.V.

Russian State Social University (Moscow)

Abstract. The article is devoted to the study of physical violence in the family as a factor provoking experiences of anxiety and aggression in adolescents, which can subsequently become stable typical response patterns of a maturing personality. Specific actions that form the basis of physical violence are described, and the characteristics of adolescence as a period sensitive to violent influences are highlighted. The psychological conse-

quences of family violence against adolescents are analyzed. It has been suggested that the entire range of physical punishment, including educational influences in the form of the use of physical force, provokes stable states of anxiety and aggression in a teenager, which, as the teenager grows up, become characteristics of his personality.

Keywords: physical violence in the family, adolescence, mental states, anxiety, aggression.

ЭМПАТИЯ ПРИ СТРЕССЕ

Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю.

ФГБНУ «Научный центр психического здоровья» (г. Москва)

Olga.m.boiko@gmail.com, medvedeva.ti@gmail.com, enikolopov@mail.ru,

okvorontsova@inbox.ru

Аннотация. Эмпатия – важный компонент межличностного взаимодействия, что делает актуальным изучение ее влияния на переживание стресса. Материалы: данные 157 человек (139 женщин и 18 мужчин), средний возраст $41,12 \pm 12,07$ полученные путем интернет-опроса, проведенного в первые недели пандемии COVID-19. Методы: шкала «эмпатия» опросника «импульсивность 7», *SCL-90-R*, *COPE*, *СТИ*. Результаты. При высоком уровне эмпатии выше индексы стресса и психопатологической симптоматики по опроснику *SCL-90-R*; ниже уровень «эмоционального совладания», но выше «поведенческого совладания», «наивного оптимизма», «личностно-суеверного мышления» по опроснику *СТИ*; чаще используются копинг-стратегии, направленные на избегание и фокусированные на изменение эмоционального состояния.

Ключевые слова: эмпатия, стресс, эмоциональное совладание, копинг-стратегии, *COPE*, *SCL-90-R*, *СТИ*

Эмпатия является фундаментальным компонентом социально-эмоционального опыта. Современный подход предполагает рассмотрение эмпатии не как единого процесса, но как конструкт, состоящий как минимум из двух отдельных аспектов, а именно эмоциональной и когнитивной эмпатии. Иногда предлагается рассматривать третью составляющую – действенный компонент. Эмоциональная эмпатия описывает эмоциональную реакцию наблюдателя на эмоциональное состояние другого человека – «эмоциональное заражение». Существует множество свидетельств «заражения стрессом» - «распространения» стресса от находящегося в состоянии стресса человека к изначально не находящемуся в состоянии стресса воспринимающему. И люди с высокой эмпатией

могут оказаться объектами «эмоционального заражения» в стрессовой ситуации.

За последнее десятилетие возрос интерес к пониманию взаимовлияния стресса и эмпатии. Актуальность исследований в этой области обусловлена тем, что существуют профессии, в которых очень важно наличие эмпатии и одновременно высокая стрессоустойчивость: пожарные, спасатели, медики, психологи, социальные работники. При высокой эмпатии и низкой стрессоустойчивости повышается риск профессионального выгорания.

Результаты эмпирических исследований показывают противоречивые результаты (Nitschke, Bartz, 2022). В части исследований показано усиление эмпатического просоциального поведения после воздействия стресса (Wolf, Schulte, Drimalla, и др., 2015; Gonzalez-Liencre, Breidenstein, и др., 2016). В других исследованиях стресс связывают с усилением антисоциального поведения, таким как агрессия или насилие (Tomova, Majdandzic, и др., 2017).

Целью исследования было оценить взаимовлияние стресса и эмоциональных аспектов эмпатии.

Материалы и методы. Исследование проводилось с помощью интернет-опроса в первые недели пандемии COVID-19. В исследовании приняли участие 157 человек (139 женщин и 18 мужчин), средний возраст $41,12 \pm 12,07$. Для анализа результатов все испытуемые были разделены на подгруппы «низкой» ($N = 86$) и «высокой эмпатии» ($N = 71$) в соответствии с медианным показателем шкалы «Эмпатия». Подгруппы статистически не различались по социодемографическим показателям. Использовались следующие методики: Уровень эмпатии оценивался с помощью шкалы «эмпатия» опросника «*Импульсивность 7*» (I7), 7-я версия опросника А. Айзенк, С. Айзенк (адаптация Кониловой); уровень стресса оценивался с помощью *Симптоматического опросника SCL-90-R*; опросник копинг-стратегий *COPE* в адаптации Рассказовой Е.И.; *Опросник конструктивного мышления (CTI)* (Constructive Thinking Inventory) (Epstein S., 2001) русскоязычная адаптация опросника Лебедева, Ениколопова.

Результаты и обсуждение

Результаты применения опросника психопатологической симптоматики SCL-90-R показали что у респондентов из подгруппы «высокая эмпатия» выше GSI Общий индекс тяжести состояния $0,67 \pm 0,53$ против $0,46 \pm 0,39$ у респондентов из подгруппы «низкая эмпатия» при $p = 0,004$, выше PDSI Индекс тяжести наличного дистресса $1,53 \pm 0,53$ против $1,38 \pm 0,45$ при $p = 0,058$, больше Число беспокоящих симптомов (PSI) ($35,49 \pm 18,06$ против $26,34 \pm 16,29$ при $p = 0,001$), выше уровень обсессивно-компульсивной симптоматики (OC)

($0,95 \pm 0,78$ против $0,53 \pm 0,47$ при $p = 0,000$), выше уровень межличностной сенситивности (INT) ($0,79 \pm 0,73$ против $0,53 \pm 0,58$ при $p = 0,015$), выше уровень депрессивной (DEP) ($0,95 \pm 0,87$ против $0,66 \pm 0,67$ при $p = 0,020$), тревожной (ANX) ($0,68 \pm 0,66$ против $0,45 \pm 0,54$ при $p = 0,016$) и паранояльной симптоматики (PAR) ($0,54 \pm 0,59$ против $0,35 \pm 0,37$ при $p = 0,018$), а также психотизма (PSY) ($0,40 \pm 0,56$ против $0,23 \pm 0,28$ при $p = 0,013$). Данные, полученные с применением опросника СТИ демонстрируют наличие у респондентов с высоким уровнем эмпатии существенное снижение значений по шкале «эмоциональное совладание» ($82,75 \pm 20,79$ против $91,32 \pm 23,02$ при $p = 0,022$), которое отразилось и в комплексной шкале «общая шкала конструктивного мышлений» ($92,83 \pm 12,88$ против $98,76 \pm 13,84$ при $p = 0,009$). При этом отмечаются более высокие по сравнению с респондентами с низким уровнем эмпатии значения по шкалам «поведенческое совладание» ($41,58 \pm 5,33$ против $39,51 \pm 6,66$ при $p = 0,044$), «наивный оптимизм» ($34,89 \pm 5,78$ против $32,61 \pm 7,40$ при $p = 0,044$), «личностно-суеверное мышление» ($11,75 \pm 3,61$ против $10,24 \pm 3,70$ при $p = 0,015$). Использование опросника COPE показало большую частоту использования людьми с высокой эмпатией таких копинг-стратегий как мысленный уход ($9,65 \pm 2,17$ против $8,55 \pm 2,26$ при $p = 0,002$), концентрация на эмоциях ($10,80 \pm 2,72$ против $9,38 \pm 3,04$ при $p = 0,003$), использование инструментальной социальной поддержки ($10,96 \pm 2,95$ против $10,00 \pm 2,82$ при $p = 0,040$), отрицание ($7,70 \pm 2,05$ против $7,06 \pm 2,03$ при $p = 0,049$), использование эмоциональной социальной поддержки ($10,70 \pm 3,24$ против $9,56 \pm 3,37$ при $p = 0,032$), использование «успокоительных» ($7,15 \pm 3,39$ против $6,13 \pm 2,70$ при $p = 0,036$).

Дисперсионный анализ показал, что испытуемые из подгруппы «высокой эмпатии» отличаются более высоким уровнем переживаемого стресса, в том числе у них выше тревога, депрессивная симптоматика, межличностная сенситивность. Таким образом наши результаты подтверждают данные о том, что при более высоких показателях переживаемого стресса выше показатели эмоциональной эмпатии. Противоречивость данных, полученных в других исследованиях, может объясняться тем, что в них исследуются различные аспекты стресса. Так, например, «острый стресс», вызываемый в лабораторных исследованиях, отличается от «социального стресса», в ситуации которого оказались наши испытуемые в начале пандемии COVID-19.

Различия в копинг-стратегиях и особенностях мышления подчеркивают личностные особенности людей с высокой эмпатией, которые оказывают влияние на снижение стрессоустойчивости. Сочетание концентрации на собственных эмоциях и снижения эмоционального совладания не позволяет регулиро-

вать свое эмоциональное состояние в условиях стресса. При этом можно отметить наличие конструктивных копингов – поиск различных видов социальной поддержки, обращение к которым, возможно, связано с общей ориентацией на людей, чему способствует высокий уровень эмпатии. Однако в ряде стрессогенных ситуаций данные стратегии совладания могут утяжелять состояние. Поиск социальной поддержки является конструктивной стратегией совладания с теми видами стресса, в которых можно найти компетентного другого, сохраняющего спокойствие и знающего правильное решение. При этом, вопросы, входящие в шкалу «обращение за инструментальной социальной поддержкой» фактически отражают обращение за информационной поддержкой, а не за помощью непосредственно действием. А такого рода стратегия может усилить психическую декомпенсацию в условиях, подобных сложившихся в самом начале пандемии COVID-19, когда продуцируемый ею стресс был связан не только с непосредственной угрозой жизни и здоровью, но и с высокой долей неопределенности, с обилием разнонаправленных рекомендаций и их быстрой сменой, отсутствием единого взгляда на превентивные и терапевтические мероприятия, последствия заболевания. Стратегия «обращение за эмоциональной поддержкой» могла утяжелять психическое состояние за счет фрустрации между требованием соблюдать режим самоизоляции, которой использовался как средство прерывания эпидемических цепочек, и потребностью во взаимодействии с другими людьми, необходимом для получения эмоциональной поддержки. Одновременно с этим отмечается увеличение частоты использования копинг-стратегий, направленных на избегание (мысленный уход, отрицание, прием «успокоительных»), что также может объясняться субъективно непереносимо высоким уровнем стресса, связанным с сильным эмоциональным включением в ситуацию. Это дает возможность предположить, что одним из направлений психологической помощи людям с высокой эмпатией в стрессовой ситуации может быть расширение их багажа методов эмоциональной регуляции, с избеганием неконструктивных копингов.

Выводы. Испытуемые с «высокой эмпатией» отличаются более высоким уровнем переживаемого стресса, который может быть связан как со сниженной способностью к эмоциональному совладанию. Кроме того, при высокой эмпатии характер стрессогенной ситуации может усиливать ее патологическое воздействие.

Литература

Epstein S. CTI : Constructive Thinking Inventory: professional manual. / S. Epstein – Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, 2001. – URL: <https://www.prasadpsycho.com/product/constructive-thinking-inventory-cti/> (дата обращения: 16.10.2023).

Gonzalez-Lienres C. Sex-dependent effects of stress on brain correlates to empathy for pain. / C. Gonzalez-Lienres, A. Breidenstein, O.T.Wolf et al. // Int J. Psychophysiol. – 2016. – Vol. 105 – Pp. 47–56. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2016.04.011.

Nitschke J.P. The association between acute stress & empathy: A systematic literature review. / J.P. Nitschke, J.A. Bartz. // Neurosci. Biobehav. Rev. – 2023 – Vol. 144. doi: 10.1016/j.neubiorev.2022.105003.

Tomova L. Increased neural responses to empathy for pain might explain how acute stress increases prosociality. / L. Tomova, J. Majdandzic, A. Hummer et al. // Soc Cogn Affect Neurosci. – 2017. – 12 (3). – Pp. 401–408. doi: 10.1093/scan/nsw146.

Wolf O.T. Enhanced emotional empathy after psychosocial stress in young healthy men / O.T. Wolf, J.M. Schulte, H. Drimalla et al. // Stress. – 2015. – Vol. 18 (6). – Pp. 631–637. doi: 10.3109/10253890.2015.1078787.

EMPATHY DURING STRESS

Boyko O.M., Medvedeva T.I., Enikopov S.N., Vorontsova O.Yu.

Mental Health Research Center (Moscow)

Abstract. Empathy is an important component of interpersonal interaction that makes it relevant to study the influence of empathy to experience of stress. Materials. The data of internet study for the first few weeks of COVID-19 pandemic of 127 respondents (139 women, 18 men) overall age $41,12 \pm 12,07$. Methods. The “empathy” scale of “impulsivity 7” questionnaire, *SCL-90-R*, *COPE*, *CTI*. Results. A group of respondents with a high level of empathy has a higher indexes of stress and psychopathological statement (*SCL-90-R*); a lower level of “Emotional coping” and higher level of “Behavioral Coping”, “Naive Optimism”, “Personal Superstitious Thinking” (*CTI*). They often use copings, focused to avoidant and to change their own emotional state.

Keywords: empathy, stress, emotional coping, coping strategies, *COPE*, *SCL-90-R*, *CTI*

ОБЩИЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ СТРЕССА И ПОДДЕРЖАНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТАМИ В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

Бондарчук О.А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо-Улугбека

(г. Ташкент, Узбекистан)

olesya201991@mail.ru

Аннотация. В данной работе приводится факторный анализ способов регуляции стресса и поддержания активности у студентов в период сессии. Фак-

торы, полученные на трех группах испытуемых, анализировались и сопоставлялись друг с другом. В ходе проведения исследования у студенток 20–30 лет, студентов 21–27 лет и студенток 33–47 лет были обнаружены как схожие, так и отличительный факторы регуляции стресса и поддержания активности.

Ключевые слова: фактор, способы регуляции стресса, категория, студенты.

В исследовании, проводимом в декабре 2021 года, участвовали 47 испытуемых, которые являлись студентами 2-го курса вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология». Для дальнейшего анализа полученных данных респонденты были разделены на 3 группы по возрастным и гендерным критериям. В первую и третью группы вошли по 16 студенток 20–30 лет и 33–47 лет, а вторую составили 15 студентов 21–27 лет.

В начале исследования мы предложили испытуемым заполнить таблицу, в которых с левой стороны от них требовалась написать не меньше 10 способов регуляции стресса и поддержания активности, а с правой отметить в какие из 16-и часов бодрствования респондент применяет эти способы регуляции (Прохоров, 2011).

В более ранних работах с помощью с помощью контент анализа мы сравнивали способы регуляции стресса и поддержания активности у женщин 20–30 лет, женщин 33–47 лет и мужчин 21–27 лет (Бондарчук, Шодиметова, 2022). Теперь же будем применять факторный анализ, а чтобы определить количество факторов, объясняющих названные испытуемыми способы регуляции стресса и поддержания активности в период сессии, мы выбирали то количество факторов, которое объясняло свыше 70 % результатов. А поскольку способы регуляции стресса и поддержания активности в период сессии у студентов вечернего отделения специализации: «Практическая психология» и «Семейная психология» независимы друг от друга, мы применяли косоугольное вращение (Varimax). После этого мы смотрели модульное значение факторных нагрузок, каждого из факторов, категории больше 0,6 и составляли отдельные факторы.

Вначале проанализируем данные, полученные от первой группы, студенток 20–30 лет. В ходе математической обработки нами было выделено у данной группы 6 факторов.

Первый фактор мы решили назвать самостоятельный внешний способ регуляции. Он состоит из 5-и способов регуляции стресса и поддержания активности: езда за рулем; душ; плакать или кричать; просмотр сериалов или фильмов; проведение религиозных ритуалов. Как видим, все эти способы регуляции имеют внешне выражение, не обязательно подразумевающее наличие других людей.

Второй фактор включает в себя 3 категории: любая спортивная деятельность; сон или дремота, слушание музыки или пение. Все названные элементы можно отнести к отдыху, не требующему умственной деятельности.

В третий фактор входят: чтение книг, личностные раздумья или отводить время на себя (заниматься собой), не разговаривать по телефону. Данный фактор мы решили охарактеризовать как внутренний способ регуляции. Поскольку именно не отвлекаясь на телефонные звонки, читая книги, размышляя о чем-то можно познать свой внутренний мир.

Четвертый фактор под названием: «Проводить время с близкими людьми» включает в себя: объятия, прогулки, выполнение домашних дел, общения в социальных сетях.

В пятый фактор были включены 3 способа: отсутствие похода в магазин, но при этом употребление фастфуда и напитков (чай, кофе, молоко). Так как все вышеописанное связано употреблением пищи, мы назвали этот фактор: «Прием пищи».

Шестой фактор отражает заботу о личных психологических и физиологических потребностях через медитацию, приготовлении пищи и отсутствия общения с близкими людьми.

Описав факторы, выделенные у молодых студенток, перейдем к 5 факторов, которые состоят из способов регуляции стресса и поддержания активности в период сессии у студентов 21–27 лет направлений: «Практическая психология» и «Семейная психология».

Первый фактор под названием: «Проводить время с близкими людьми» по своим компонентам похож на 4-й, выше нами описанный у женщин 20–30 лет. У женщин интимные отношения заменены объятиями. Кроме душа, остальные способы регуляции: пить пиво, играть, заниматься в спортивном зале, интимные отношения практически невозможны без другого человека.

Второй фактор составляют такие 3 категории как: пить кофе или энергетик, не водить машину и не перекусывать сладостями оставляют один фактор, которому мы присвоили имя: «Поддержание своей работоспособности». Мужчины пьют эти напитки, чтобы держать себя в тонусе, с этой же целью они не едят сладости.

Третий фактор схож со вторым, выделенным у студенток 20–30 лет. Как говорилось ранее, мы назвали его: «Отдых, не требующий умственной деятельности». В обоих случаях встречается сон и слушание музыки, однако, в данном случае, у мужчин одним из элементов фактора является курение, в отличие от женщин, у которых на этом месте любая спортивная деятельность. Также у

студентов наблюдается отрицательное сочетание прослушивание музыки со сном и курением.

Четвертый фактор составляют отрицательные способы регуляции стресса и поддержания активности в период сессии. Поэтому мы решили не работать, не гулять одному и не пить чай отнести к не внешним способам, домашним так, как и работа и прогулки невозможны дома.

Пятый фактор включает в отдых с использованием технических средств. В этот фактор вошли пользование социальными сетями и просмотр сериалов, фильмов, кино не во время приема пищи.

У студенток 33–47 лет мы так же, как и у студентов, выявили 5 факторов, которыми можно описать их способы регуляции стресса и поддержания активности. Ниже мы опишем эти данные.

Первый фактор является самым компонентным, так как в него вошли 7 способов. Данный фактор с похожими по смысловому содержанию способами регуляции стресса и поддержания активности встречается как фактор 4 у студенток 20–30 и фактор 1 у студентов 21–27 лет под названием: «Проводить время с близкими людьми». У женщин 20–30 лет была категория объятия, у мужчин 21–27 лет интимные отношения, тут же мы можем заметить такие способы как: общение с любимым, под которым могут пониматься объятия или интимные отношения; общение с детьми; обнимать родных. Появление в данном факторе детей, скорее всего, связано со статусом, которым уже обладают женщины, составляющую эту группы у них уже есть дети, а у некоторых даже внуки. Возможно, именно с семьей они смотрят сериалы и фильмы и пьют АЧК, а с детьми читают книги. В отличие от них, у женщин 20–30 лет просмотр сериалов и фильмов был отнесен к самостоятельным внешним способам регуляции, а чтение книг к внутренним, у мужчин 21–27 лет же к способам регуляции с помощью технических средств. Медитацией женщины 33–47 лет занимаются, скорее всего, с кем-то из близких, а вот женщины 20–30 лет делают ее для заботы о личных психологических и физических потребностях.

Второй фактор похожим смысловым содержанием на фактор встречается у студенток 20–30 лет под наименованием: «Забота о личных психологических потребностях». В данном факторе эта забота проявляется не только о себе, но и о питомце во время занятия спортом. Также вышеприведенный фактор составляют слушание аудио книг или музыки и прием пищи. У женщин 20–30 лет прием пищи был отдельным фактором.

Третий фактор состоит из таких 3-х способов регуляции стресса и поддержания активности у студенток 33–47 лет как: разговор, побыть одной, есть

шоколад или сладости. Мы решили отнести эти способы, как к внутреннему, так и к внешнему общению.

Четвертый фактор, именуемый как: «Отдых, не требующий умственной нагрузки» был замечен у и других 2-х групп респондентов. Во всех трех группах испытуемых в этот фактор входит сон или дремота, у студенток 20–30 лет в данном факторе есть спортивная деятельность, вследствие, возможно, возрастных физических ограничений студентки 33–47 лет назвали прогулку. Также к данному фактору относится рутинная работа, в которой умственные нагрузки практически отсутствуют.

Пятый фактор по своим смысловым характеристикам схож с фактором, выявленным у студентов 21–27 лет под названием: «Не внешние (домашние) способы». Как видим, этот фактор не включает в себя употребление чая, кофе или воды, у мужчин также отсутствовало употребление чая. У женщины 33–47 лет в данном факторе были выявлены домашние дела и магазин, т.е. то, что будет способствовать благополучие семьи в отличие от мужчин, у которых с этим фактором связано отсутствие работы и прогулок в одиночестве.

Проведя факторный анализ, мы подтвердили свою гипотезу лишь частично. Всего было выделено 16 факторов, 11 из них включали в себя по три способа регуляции стресса и поддержания активности в период сессии студентами, 2 фактора по 4 способа и один – 5 категорий.

Несмотря на различное содержание, были выделены для всех 3 групп испытуемых, факторы общие по своему смысловому наполнению. К ним относятся: проводить время с близкими людьми и отдых, не требующий умственной нагрузки. Между женщинами 2-х групп нами был установлен фактор заботы о личных психологических потребностях. У женщин 33–47 лет и мужчин 21–27 лет мы выявили фактор не внешние (домашние) способы регуляции стресса.

Остальные 6 факторов специфичны для каждой из групп нашего исследования. У женщин 20–30 лет мы установили 3 специфических фактора: самостоятельный внешний способ регуляции стресса и поддержания активности, внутренний способ, прием пищи. Мужчины 21–27 лет получили 2, характерных для их группы способа: поддержание своей работоспособности и отдых с использованием технических средств. У женщин 33–47 также был выявлен лишь один, специфичный для них фактор внутреннего и внешнего общения.

Литература

Бондарчук О.А. Выявление способов регуляции стресса и поддержания активности в период сессии у студентов / О.А. Бондарчук, М.З. Шодиметова // 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: Казанский университет, 2022. – Вып. 16. – С. 67–72.

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

GENERAL WAYS TO REGULATE STRESS AND MAINTAIN ACTIVITY BY STUDENTS DURING THE SESSION PERIOD

Bondarchuk O.A.

National University of Uzbekistan named after Mirzo-Ulugbek (Tashkent)

Abstract. This paper provides a factor analysis of ways to regulate stress and maintain activity in students during the session. Factors obtained from three groups of subjects were analyzed and compared with each other. During the study, both similar and distinctive factors for regulating stress and maintaining activity were found in female students aged 20–30 years old, students aged 21–27 years old and female students aged 33–47 years old.

Keywords: factor, methods of stress regulation, category, students.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОПАСНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Быховец Ю.В., Гриценко А.С.

Институт психологии РАН (г. Москва)

bykhovets@yandex.ru

Аннотация. Данная работа посвящена изучению особенностей социальных представлений об опасности у дошкольников. В исследовании принял участие 51 ребенок в возрасте от 4 до 7 лет. Использовалась авторская анкета по изучению представлений детей об опасности. Описаны особенности социальных представлений об опасности в дошкольном возрасте с учетом таких факторов как несформированность абстрактного мышления, стереотипность восприятия, способность к рефлексии собственного чувства страха.

Ключевые слова: представление об опасности, дошкольный возраст, страх, стереотипность восприятия, абстрактное мышление.

Проблема изучения социальных представлений об опасности у детей дошкольного возраста представляется важной с точки зрения понимания того,

насколько хорошо дети осведомлены о возможных угрозах. В процессе освоения мира ребенку часто необходимо напрямую с ним взаимодействовать через касания, запахи, вкусовые ощущения. Тем не менее, далеко не все опасное возможно потрогать или даже увидеть. В таких случаях важно правильно донести до ребенка содержание угрозы, исходящей от тех или иных вещей и явлений.

Цель настоящей работы заключается в определении социальных представлений об опасности у детей дошкольного возраста.

Согласно некоторым исследованиям, в целом, дошкольники имеют адекватное представление об опасности. Они приводят в качестве примера как объекты живой природы, так и созданные человеком. В меньшей степени детьми упоминается опасность, исходящая от человека (Николаева, 2011).

В соответствии с результатами зарубежных исследований, направленных на изучение «concept of danger» («представление об опасности»), значимость опасности для человека возрастает по мере взросления. В работе британских психологов Р. Хилла, В. Льюис и Дж. Данбара исследовалось понимание детьми опасности с помощью сортировки предъявляемых ситуаций на опасные и безопасные. Не только дети дошкольного возраста, но и относительно большое количество детей более старшей возрастной категории в меньшей степени, чем взрослые, демонстрировали значимость опасности. Такая закономерность действует при условии, что ребенку не давались подсказки относительно наличия опасности. При условии, что ребенка предупреждают, чувствительность к опасной ситуации в некоторой степени возрастает. Дети всех возрастных групп от 5 до 10 лет оказываются способными к пониманию опасности, однако, к 7–8 годам степень осознанности возрастает. Понимание детьми опасности связано также и с тем, насколько сложно преподносится ситуация. Наличие в описании опасной ситуации нерелевантных признаков усложняет понимание определенных аспектов опасности. Кроме того, дети, имеющие реальный опыт, связанный с участием в определенных ситуациях, лучше способны классифицировать их как опасные или безопасные. Понимание опасности и значимость опасной ситуации не связано с полом ребенка или уровнем образования родителей (Hill et al., 2000).

Более ранние исследования показывают, что восприимчивость к опасности развита лучше у детей из семей с высоким социально-экономическим статусом. Результаты исследования Р. Грива и А. Уильямс показали отсутствие прямой взаимосвязи между частотой несчастных случаев и способностью воспринимать опасность (Grieve, Williams, 1985).

Методика. В исследовании участвовал 51 ребенок-дошкольник в возрасте от 4 до 7 лет (средний возраст – 5 лет) без диагностированных психиче-

ских заболеваний и отклонений в развитии: 22 мальчика и 29 девочек. Исследование проводилось в ФГБДОУ «Детский сад № 2243», г. Москва, подготовительная группа дошкольного образования на базе «Соседского центра» д. Сапроново, ФГБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Центр реабилитации» УД ПРФ.

Использовалась авторская анкета по изучению представлений детей об опасности, включающая следующие вопросы: Что такое опасность? Можешь привести пример, что опасно? Как думаешь, электричество опасно? А почему опасно? Откуда ты это знаешь? Как ты думаешь, вирусы опасны? Почему? Откуда ты это знаешь? Ты сам чего-нибудь боишься?

Результаты.

Исходя из полученных данных, нами были выделены **4 категории ответов**: «**Определение опасности**», «**Причины опасности**», «**Модераторы информации об опасности**» и «**Собственные страхи**».

Первая категория ответов – «Определение опасности». Были выявлены несколько групп ответов, в зависимости от того, как дети определяли и описывали опасность: **1 группа - «конкретные примеры опасности»** (пожар, спички, зажигалки, бегать по дороге, огонь, динозавры и пр.) – 14 детей, **2 группа- «когда страшно»** («когда тебе страшно», «это когда кто-то испугался», «это то, что пугает», «когда человек что-то боится») – 8 детей, **3 группа «когда опасно»** («что-то опасное», «когда что-то опасно», «это то, что опасно») – 5 детей, **4 группа «нападение»** («когда на тебя кто-то нападает») – 4 ребенка, **5 группа «неожиданность»** («когда случается что-то непредвиденное», «когда может что-то случиться», «когда кто-то рискует») – 4 ребенка, **6 группа «спасение»** («когда людям нужно бежать», «когда надо защищаться», «это чтобы кто-то не пострадал») – 3 ребенка, **7 группа – не знаю** – 13 детей.

Наиболее многочисленные группы ответов – это конкретные примеры опасности и отсутствие ответа. Можно предположить, что в связи с тем, что опасность – это абстрактное понятие, детям 4–7 лет сложно передать свои знания этого понятия в виде определений, поэтому они обращаются к конкретному примеру опасностей. Эти данные могут свидетельствовать о том, что детям данной возрастной группы трудно перейти от конкретики к абстрактному определению понятия. Они размышляют в переменных реального мира, который они могут увидеть и пощупать, поэтому они используют для определения понятия опасность простые слова, значения которых им понятны.

16 % детей связывают опасность с чувством страха. Эти полученные данные интересны в связи с тем, что по данным наших ранних исследований, для

взрослых также чувство страха является самым частотным при определении опасности (Быховец, 2007; 2022). Получается, что чувство страха, связанное с базовой потребностью выжить, т.к. огораживает нас от опасностей, осознается детьми уже в дошкольном возрасте.

25 % детей затрудняются дать определение опасности, что может быть связано с низким уровнем развития абстрактного мышления, либо характеризовать контракт экспериментатора и ребенка как дистантный, с отсутствием необходимого для установления рабочего контакта уровня доверия.

В целом, большая часть детей была способна каким-либо образом охарактеризовать опасность, что соотносится с данными других исследований на тему понимания детьми опасности (Grieve, Williams, 1985; Hill et al., 2001).

Следующая категория – «Причины опасности» основана на ответах детей о том, почему электричество может быть опасно. Все ответы распределены нами по следующим группам: **1 группа «удар током»** («может ударить током», «может обжечь током», «от него током будет электрошок») – 29 человек, **2 группа «смерть»** («потому что может током убить», «можно дотронуться и умереть», «если ударит – тебе конец») – 10 детей, **3 группа ответов «опасность»** («нельзя засовывать туда пальцы», «там есть заряд», «опасно для детей», «потому что это очень опасно») – 5 детей, **4 группа ответов «боль»** («если ударит, будет больно», «может сильно ужалить») – 3 ребенка, **5 группа ответов «потеря сознания»** («можешь потерять сознание») – 2 ребенка, **6 группа ответов «видно кости»** («потому что в косточки превращаются», «тогда будет видно кости») – 2 ребенка и прочие единичные ответы («опасно, потому что может случиться пожар», «не знаю, почему»), **7 группа ответов «это не опасно»** – 2 ребенка.

Большинство детей описывали причину, по которой электричество может быть опасным, говоря о том, что при прикосновении может ударить током. Однако далеко не все смогли объяснить, что будет с человеком дальше, если это произойдет. Объяснением этому может стать предположение о том, что, являясь абстрактным понятием из области знаний, о которой дети дошкольного возраста практически не осведомлены, дети лишь номинально знают о его вреде, без понимания физики этого явления. Также эти ответы могут быть обусловлены теми объяснениями, которые ребенок наиболее часто слышит от взрослых при объяснении того, почему игры с электричеством опасны. В этой связи мы получили те стереотипы восприятия причины опасности электричества, которые у ребенка сформировались.

Дети, чьи ответы «пожар», «боль», «потеря сознания» и «смерть», были способны описать конкретные последствия опасности, которую несет в себе взаимодействие с электричеством. Всего один ребенок не смог назвать ни одной причины, по которой электричество считается опасным. Также 2 ребенка не посчитали электричество опасным.

Третья категория – «Модераторы информации об опасности», включает в себя ответы на вопрос о том, откуда ребенок узнал об опасности. Учитывались ответы на вопрос анкеты – «Откуда ты знаешь, что электричество опасно?» Были выделены следующие группы ответов: **1 группа – «сам знаю»** («сам знаю», «из головы», «просто знаю», «не знаю, откуда») – 19 детей, **2 группа – «семья»** («родители рассказали», «мама запрещала засовывать пальцы в розетку», «бабушка рассказала», «брат сказал») – 16 детей, **3 группа – «развлечения»** («из мультика», «из компьютерной игры») – 8 детей, **4 группа ответов «собственный опыт»** («услышал, как кошка ударилась током», «видел ток», «в доме выключали свет») – 5 детей, **5 группа «воспитатель/педагог»** («в садике рассказывали», «на уроке узнал») – 3 ребенка.

Таким образом, 37 % опрошенных детей указали, что сами знают об опасности электричества, что может быть связано эгоцентризмом ребенка в понимании мира, т.е. тенденции рассматривать до 7–8 лет внешний мир исключительно с позиции «я сам знаю». Однако, 63 % дошкольников все-таки указывали на конкретный источник своих знаний о мире (родитель, герой мультфильма, воспитатель) и это свидетельствует о том, что большая часть детей может преодолевать свой эгоцентризм и видеть объективную причинно-следственную связь происхождения своих знаний.

Четвертая категория, **«Собственные страхи»**, включает в себя информацию о том, чего боятся дети: **1 группа – ничего не боюсь** – 17 детей, **2 группа – страх темноты** – 9 детей, **3 группа – вымышленные существа** (монстры, призраки, гремлины, «красные глаза из страшилок») – 8 детей, **4 группа – страх высоты** – 6 детей, **5 группа – страх насекомых** – 5 детей, **6 группа – страх животных** (лошади, волки, тигры и бегемоты, кобра, собака) – 5 детей, **7 группа – страх вирусов** – 3 ребенка, **8 группа – страх явлений природы** – 2 ребенка, **9 группа – единичные ответы** (аттракционы, электричество) – человека

Треть ответов (33 %) пришлась на группу «отсутствие страха», что может быть связано с отсутствием близкого контакта с экспериментатором, т.к. разговор о собственных страхах – это очень личная тема, на которую готов не каждый ребенок. Тем не менее, остальные 67 % опрошенных смогли указать конкретную причину страха. Только 1 ребенок указал, что боится электричества,

т.е. мы видим в данном случае, что знания об опасности совпадают с его собственным переживанием страха данной угрозы. Точно такое же совпадение мы видим относительно страха вирусов – 3 ребенка считают, что вирусы опасны и боятся их.

Таким образом, полученные в исследовании данные показывают, что, во-первых, в дошкольном возрасте дети способны к осознанию своего страха при столкновении с опасными ситуациями. Однако, когнитивное осознание возможно только на уровне отдельных примеров, без понимания причинно-следственных связей явления. Во-вторых, социальные представления об опасности состоят из стереотипов восприятия явления, полученных детьми от взрослых (семья, героя мультфильмов и пр.). Во-вторых, при понимании опасности дети способны преодолевать свою эгоцентричность восприятия и указывать источники своих представлений об опасности. В-третьих, наблюдается расхождение примеров социальных представлений об опасности и тех источников страха, о которых сообщают дети. Т.е. то, чего боятся дети, не указывается ими в качестве примера опасности. Скорее всего, термин опасность искусственно сконструированный и объединяющий в себя те ситуации, о которых дети слышат от взрослых. Таким образом, мы видим феномен приписывания взрослыми/героями телепередач ситуации угрожающего статуса. Наиболее частыми страхами детей дошкольного возраста являются страх высоты и вымышленных существ.

Благодарность. Исследование выполнено в соответствии с Государственным заданием Минобрнауки РФ № 0138-2023-0005.

Литература

Быховец Ю.В. Представления о террористическом акте и переживание террористической угрозы жителями разных регионов РФ: автореф.дис... канд. психол. наук / Ю.В. Быховец. – М., 2007. – 24 с.

Быховец Ю.В. Эмпирическое исследование представлений о невидимых угрозах: вирусная угроза и террористические акты / Ю.В. Быховец // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской Академии наук: материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН, 16–18 ноября 2022 г. Москва / отв. ред. Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач и др. – М.: Институт психологии РАН, 2022. – 949 с. – С. 633–635.

Николаева Л.В. Представления об опасностях и типические особенности реагирования в ситуациях угрозы у детей старшего дошкольного возраста /

Л.В. Николаева // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 140–144;

Grieve R. Young children's perception of danger / R. Grieve, A. Williams // British Journal of Developmental Psychology. – 1985. – №. 3. – Pp. 385–392;

Hill R. Young children's concepts of danger / R. Hill, V. Lewis, G. Dunbar // British Journal of Developmental Psychology. – 2000. – №. 18. – Pp. 102–119.

FEATURES OF SOCIAL PERCEPTIONS OF DANGER IN PRESCHOOL CHILDREN

Bykhovets Yu.V., Gritsenko A.S.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences (Moscow)

Abstract. This work is devoted to the study of the peculiarities of social perceptions of danger in preschoolers. The study involved 51 children aged 4 to 7 years. The author's questionnaire was used to study children's perceptions of danger. The features of social perceptions of danger in preschool age are described, taking into account such factors as the lack of formation of abstract thinking, stereotypical perception, the ability to reflect one's own feelings of fear

Keywords: the idea of danger, preschool age, fear, stereotypical perception, abstract thinking.

ПРЕДИКТОРЫ ВЫГОРАНИЯ И СРЕДСТВА КУПИРОВАНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В РАБОТЕ ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Бычкова В.И.

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (г. Москва)

vbychkova23@gmail.com

Аннотация. В статье проанализированы профессиональные стандарты «психолог-консультант» и «психолог в образовании». Проведено профессиографическое исследование данных профессий с целью выявления предикторов выгорания практикующих психологов, обусловленных процессом работы. В результате исследования зафиксированы представления респондентов о предикторах выгорания и применяемые средства профилактики неблагоприятных функциональных состояний.

Ключевые слова: предикторы выгорания, профессиональный стандарт, средства саморегуляции, выгорание, функциональное состояние.

В современном обществе растет запрос на квалифицированную психологическую помощь. По результатам анализа профессиональных стандартов профессий «психолог в образовании» и «психолог-консультант», опубликованных на официальном Интернет-портале Министерства труда и социальной защиты РФ, выявлено, что осуществлять психологическую помощь могут представители следующих профессий: психолог, педагог-психолог, психолог образовательной организации (Профессиональный стандарт «Педагог-психолог», 2015, с. 16), а также психолог-консультант, психолог-консультант трудового коллектива и психолог-профконсультант (Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», 2022, с. 3) Все представители данных профессий относятся к группе «практикующий психолог».

Для ответа на вопросы о психологических аспектах труда данных специалистов было проведено профессиографическое исследование. Отдельные блоки исследования посвящены вопросам выгорания и саморегуляции функционального состояния (ФС) практикующих психологов. Некоторые результаты данного исследования будут приведены ниже.

Российские исследователи проблемы выгорания Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова отмечают, что «синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций» (Водопьянова, Старченкова, 2008, с. 29). Эффективным средством профилактики выгорания является саморегуляция ФС работника (Леонова, Кузнецова, 2009).

В профессиональном стандарте профессии «психолог-консультант» указано требование к профессиональным умениям: применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса, обучать навыкам психологической саморегуляции функциональных состояний, обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса (Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», 2022, с. 3). Таким образом, для профессии психолог-консультант компетенция «саморегуляция ФС» является профессионально-важным качеством.

В рамках проведенного исследования удалось выявить представления практикующих психологов о факторах в их работе, провоцирующих выгорание, а также о средствах и техниках, которые практикующие психологи используют

для саморегуляции. Изученные представления практикующих психологов отчасти сравнимы с ментальными репрезентациями различных психических состояний (Прохоров, 2021, с. 30).

В исследовании приняли участие 20 практикующих психологов: психологи-консультанты, психологи социальных и медицинский учреждений, педагоги-психологи (учреждения дошкольного и школьного образования). Все психологи из представленной выборки оказывают психологическую помощь в рамках частной практики, 50% психологов совмещает частную практику и работу в организации. Средний возраст участников исследования составил $39,4 \pm 7,63$ года; среднее количество лет в практике $10,72 \pm 9,2$. Среди респондентов преобладали женщины (95 %), мужчины – 5% выборки. Большинство респондентов – 75 % – замужем / женаты, 15 % – в разводе, 10 % – холосты. Все психологи имеют высшее психологическое образование, 95 % респондентов проходят повышение квалификации каждые 1–2 года, 5 % респондентов проходят повышение квалификации раз в 3–5 лет. Все психологи дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

В рамках исследования проведено онлайн-анкетирование респондентов с применением GoogleForms, а также стандартизованное интервью. Анкета, а также вопросы к интервью – авторские. Интервью проводились посредством Zoom, с согласия респондентов велась аудиозапись. Полученные аудиозаписи были расшифрованы в текст. Тексты аудиозаписей обработаны методом контент-анализа: выделены категории и подкатегории ответов респондентов; категории и подкатегории описаны; частоты встречаемости категорий и подкатегорий рассчитаны в программе MS Excel. Результаты анкетирования представлены в числовом виде и обработаны статистически в программе MS Excel.

Обсуждая полученные результаты, можно отметить, что ответы респондентов на вопрос «Какие, на ваш взгляд, основные причины развития выгорания у специалистов нашей профессии?» делятся на 11 категорий. Категории и частоты их встречаемости в ответах респондентов: дисбаланс между работой и личной жизнью (0,22); отсутствие обратной связи от клиентов (0,03); низкая оплата труда (0,12); ведение административной работы (администрирование, отчетность) (0,08); негативный образ профессии в глазах общества (0,07); одиночество в профессии (0,07); особенности корпоративной культуры организации (0,12); несоответствие личных характеристик психолога задачам профессии (0,12); обесценивание работы психолога со стороны родителей клиентов-детей (0,03); отсутствие личной терапии и супервизии (0,08).

Наиболее часто встречающаяся категория в ответах респондентов – «Дисбаланс между работой и личной жизнью». При этом по результатам анкетирования 15 % респондентов полностью удовлетворены своей рабочей нагрузкой, 70 % – скорее удовлетворены, 5 % затруднились ответить, 10 % – скорее не удовлетворены.

По степени удовлетворенности уровнем дохода ответы респондентов распределяются следующим образом: полностью удовлетворен(а) – 5 %, скорее удовлетворен(а) – 45 %, затрудняюсь ответить – 15 %, скорее не удовлетворен(а) – 25 %, не удовлетворен(а) – 10 %.

В ответах респондентов часто отражена специфика работы в системе образования и социальной сфере: психологи не ощущают свой вклад в работу организации-работодателя, не чувствуют себя нужными системе, в которой несут службу и при этом сталкиваются с тяжелыми жизненными ситуациями своих клиентов, а также ограниченными возможностями помощи своим клиентам в рамках системы.

Третья категория с частотой упоминания 0,12 – «Неоправданное нормами профессии стремление к объему помощи, превышающему запрос клиента». Данная категория отражает чрезмерное эмоциональное погружение специалиста в свою работу с установкой, суть которой можно сформулировать словами: «догнать клиента и причинить добро». Как следствие, специалист-психолог не соблюдает необходимую психогигиену, т.е. не уделяет внимания саморегуляции своего ФС и заботе о себе.

В обществе бытует немало мифов о профессии психолога и связанного с этим настроенного, недоверчивого, иногда – предвзятого отношения. Что также может стать дополнительным стресс-фактором. Но анализ ответов респондентов показал, что на работе психологам также необходимо доказывать свою компетентность коллегам-педагогам, врачам, социальным работникам, администрации и даже клиентам, и помимо этого – продолжать выполнять свои трудовые обязанности.

Отдельно стоит отметить фактор выгорания, названный респондентами «отсутствие личной терапии и супервизии». В работе практикующего психолога важно уделять особое внимание психогигиене и работать с собственными чувствами и эмоциями, чтобы не навредить клиенту. Цель поддержания психогигиены для психолога выполняет его личная психотерапия. Результаты анкетирования показали, что лишь 45 % респондентов проходят личную психотерапию в настоящее время, а 55 % – проходили ее более полугода назад. В то же время, прохождение супервизии для практикующего психолога является одной

из характеристик его работы: «Рекомендуется участие в групповой и (или) индивидуальной супервизорской практике не реже одного раза в три месяца. Рекомендуется в течение первых трех лет работы ведение практической консультационной деятельности под руководством супервизора».

Также в рамках проведенного исследования изучались ответы на вопрос «Какие приемы работы со своим состоянием вы используете особенно часто?» Ответы представлены следующими категориями (с частотами их упоминания): супервизия (0,19); личная терапия (0,17); письменные практики, самотерапия, ведение дневника (0,08); варьирование нагрузки и запросов клиентов в работе (0,08). В отдельную категорию вынесены «Навыки и методы саморегуляции» (0,47), данная категория разделяется на подкатегории: «Оценка и контроль своего состояния» (0,15); «уменьшение нагрузки» (0,06); «дыхательные практики» (0,13); «прогулки пешком» (0,13); «переключение на нерабочие занятия» (0,17); «занятия спортом» (0,15); «забота о теле» (0,13); «Дисциплина и соблюдение графика работы и отдыха» (0,04).

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Выявлено большое количество факторов, вызывающих выгорание в профессии практикующего психолога. Несмотря на различный профессиональный и жизненный опыт респондентов, были найдены общие категории факторов выгорания в профессии. Наиболее частые предикторы выгорания в профессии «практикующий психолог»: дисбаланс между работой и личной жизнью; низкий уровень оплаты труда; несоблюдение психогигиены и «несоответствие личных характеристик психолога задачам профессии»;

2. Показано, что наиболее часто используемые средства купирования выгорания – это приемы саморегуляции ФС;

3. Проведенное исследование отражает многогранность профессии практикующего психолога, а также наличие большого количества факторов выгорания, связанных со спецификой профессии.

Благодарность. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14.09.2022 №537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» (зарегистрировано в Министерстве Юстиции России 14.10.2022 №70506) URL: profstandart.rosmintrud.ru

Профессиональный стандарт «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 №514н URL: profstandart.rosmintrud.ru.

Литература

Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.– 299 с.

Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2019. – № 1. – С. 13–33.

Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: теоретические и экспериментальные аспекты / А.О. Прохоров // Познание и переживание. – 2021. – Т. 2. – № 2. – С. 28–52.

PREDICTORS OF BURNOUT AND MEANS OF THEIR MANAGEMENT IN THE WORK OF PRACTICING PSYCHOLOGISTS

Vychkova V.I.

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. The article analyzes professional standards "psychologist-consultant" and "psychologist in education". The professiographic research of the professions of psychologist-consultant and psychologist in education is carried out; as a result, the respondents' perceptions of burnout predictors and applied means of burnout prevention are revealed.

Keywords: burnout predictors, professional standard, self-regulation means, burnout, human functional state.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ КАК РЕЗУЛЬТАТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФАКТОРОВ СУБЪЕКТНОСТИ «Я-КОНЦЕПЦИИ» И «СМЫСЛА ЖИЗНИ»

Валеева Г.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет (г. Челябинск).

valeevagv@cspu.ru

Аннотация. В статье процесс саморегуляции рассматривается как атрибут субъектности, определяющийся внутренней системой факторов «Я-концепция», «смысл жизни». На основе теоретического анализа психологических работ конкретизируется понятие «саморегуляция психических состояний». Исследование включает проективную моторно-экспрессивную методику и стандартизованные методы: опросники состояний, анкеты. Основное содержа-

ние статьи составляет анализ взаимодействия «Я-концепции» и «Смысла жизни», определяющего развитие саморегуляции психических состояний. В результате проведенного исследования выявлено как взаимодействие между «Я-концепцией», «Смыслом жизни» определяет особенности саморегуляции состояний личности.

Ключевые слова: саморегуляция психического состояния, «Я-концепция», «Смысл жизни», психоэмоциональный показатель, когнитивный показатель, психофизический показатель, ценностно-мотивационный показатель.

Развитие включает ко-адаптацию личности и среды, которая невозможна вне процесса саморегуляции. Изучение саморегуляции психических состояний в парадигме психопрактической проблемы позволяет понять, как психологические регуляторы жизнедеятельности личности определяют характер этой деятельности в аспекте опасности – безопасности и направить развитие личности по безопасному пути.

Большинство исследователей под безопасностью понимают устойчивость личности к деструктивным воздействиям и выделяют интегрирующую роль ментального субъективного опыта личности в обеспечении этой устойчивости, основа, которого «система Я», управляющая саморегуляцией состояний (Прохоров, Карташева, 2020).

Основываясь на принципах детерминизма и субъектности, мы предполагаем, что саморегуляция, определяется внутренней системой факторов «Я-концепция», «Смысл жизни», обеспечивающей динамическое равновесие между адаптационными возможностями субъекта и изменяющимися условиями природно-социальной среды, проявляющееся в психических состояниях и поведении. Процесс саморегуляции психических состояний личности может быть дестабилизирован противоречиями между «Я-концепцией», «Смыслом жизни», что приводит к нарушению безопасности личности (Валеева, Тюмасева, 2014, 2022).

В связи с этим, считаем необходимым изучить как «Я-концепция», «Смысл жизни» и взаимодействие между ними определяют выраженность психических состояний и возможности саморегуляции.

Основываясь на принципе субъектности, мы понимаем саморегуляцию состояний личности, как процесс, субъективного отражения самоосознанным и целостным индивидом объективной реальности самого себя, позволяющее ему сохранять динамическое равновесие между своими адаптационными возможностями и изменяющейся средой. Критерием качества саморегуляции состояний личности является сохранение ее устойчивости к деструктивным воздей-

ствиям, выраженное в психоэмоциональном (выраженность тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости), когнитивном (сформированность представления о саморегуляции и потребностного напряжения ней), психофизическом (удовлетворённость состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой системы, сформированность потребностного напряжения в саморегуляции) и ценностно-мотивационном (ценности: цели и средства; уровень агрессии) показателях (Валеева, Тюмасева, 2014; Прохоров, Карташева, 2020).

Саморегуляция, как атрибут субъектности, развивается на основе взаимодействия «Я-концепции» и «Смысла жизни», ядром которого является «Я-концепция» – существующая в сознании субъекта система представлений о себе определяющая характеристики существования личности в определенные моменты времени. Она состоит из: «Я-идеального», выраженного в проблеме развития – актуальной потребности – программы развития – мечте; «Я-зеркального», проявляющегося в «ограничивающей установке», формирующей страхи; «Я-реального» – внутренние ресурсы субъекта. Зона напряжения «Я-концепция» между мечтой («Я-идеальное») и страхом («Я-зеркальное») определяет направление развития человека. Ресурс («Я-реальное») – это точка «опоры» для сохранения динамического равновесия между мечтой и страхом. Процесс разрешения этого напряжения происходит в процессе развития на основе ресурсов субъекта («Я-реальное»). «Я-концепция», взаимодействуя с социальными условиями жизни, формирует смысл жизни как витальную мотивацию субъекта. В нашем исследовании мы рассматриваем «Смысл жизни» с практической точки зрения, как сохранение динамического равновесия между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов (Валеева, Тюмасева, 2022).

Для изучения «Я-концепции» и выявления «Смысла жизни» использовались «Технология личностного развития «Психология образа», в основе которой сочетание сказкотерапии и техники фрактального рисунка, отражающего связь между моторикой человека и его психическими и психофизиологическими состояниями (Валеева, Тюмасева, 2022).

Для исследования выраженности психических состояний применялась программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» (свидетельство № 2014661107, 2014 г.), включающая: «Методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге»; «Методику оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева); «Методику самооценки психического состояния (по Айзенку)»; «Методику «Ценностные ориентации» (М. Роккич); анкеты «Потреб-

ностное напряжение в отношении оздоровления» (З.И. Тюмасева, и др, 2003 г.); «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» (Г.В. Валеева и др, 2006 г.) (Валеева, Тюмасева, 2014.).

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета в 2019–2023 годах. В нем приняли участие 65 студентов в возрасте от 18 до 19 лет.

У всех респондентов выявлена высокая стрессонапряженность (208–574 б.) и повышенная утомляемость, тревожность, фрустрация и агрессия (9–14 б.): 75 % из них имеют «неодушевленную» «Я-концепцию» («Полет фантазий», «Мир», «Пистолет», «домик», «осень», «Поляна»), у 63 % выражен эгоцентризм. Респонденты мечтают о саморазвитии (40 %); о том, чтобы «быть нужной» (40 %); об эмоциональном разнообразии (20 %); боятся потерять контроль (60 %); стать ненужными (40 %); ресурс видят в своих эмоционально-волевых особенностях (70 %) и в отношении к жизни (10 %), не осознает ресурс 20 % респондентов.

Для более детального исследования факторов «Я-концепция», «Смысл жизни», определяющих развитие саморегуляции нами был выбран рисунок с авторской сказкой, представляющей «Я-концепцию» – «Иные размеры». Автор успешный, социально активный, профессионально реализующийся, имеет поддержку в студенческой группе и принимающий себя человек (отмечает свое название рисунка «Иные размеры» плюсом).

Авторская сказка респондента (сохранен авторский стиль).

«У меня иные размеры по отношению к моим сородичам, из-за чего меня все сторонятся и боятся. Моя мечта – подружиться со мне подобными. Я боюсь остаться за бортом, потеряться в лабиринте и быть отвергнутым. Я живу на острове «Африка» и моя сила в том, что я могу добраться до верхних деревьев и разговаривать с грифами. Там есть много еды, обычно не доступной для моих родичей, так что я могу делиться ей с ними и быть полезным».

«Я-концепция» «Иные размеры», как субъективное отражения объективной реальности самого себя крайне неопределенное: термин «размер» является объективной, неодушевленной и измеряемой характеристикой. Использование множественного числа подразумевает сложную и разнообразную, но не познанную сущность «Иного». Законы этого мира не могут быть применимы к «Иным размерам». Автор внутренне активно сопротивляется законам этого мира Напряжение, возникающее между мечтой «найти себе подобных» и страхом быть «отвергнутым», «остаться за бортом» является источником развития автора. Ресурс автора – это уникальность его возможностей, позволяющих ему быть полезным.

Свой «Смысл жизни» он сформулировал как «определение своего места в жизни на основе своей уникальности». Однако «Я-концепция» автора, препятствует реализации смысла жизни, нарушая регуляцию динамического равновесия между адаптационными возможностями личности и изменяющейся средой.

Нарушение саморегуляции, выражается в повышенных показателях психоэмоциональных (истощаемость – 9 б, ригидность – 14 б.); психофизических (средняя удовлетворённость психофизическим самочувствием – 12 б.); когнитивных (несформированности представления о саморегуляции); ценностно-мотивационном (автор стремится к деятельной жизни и самореализации (ценности – цели), однако его потребность в защите и безопасности не удовлетворена, что приводит к повышенной агрессии (14 б.) и крайне высокой стрессонапряженности – 300 б., (переход к фазе нервного истощения).

Для развития саморегуляции психических состояний автора необходимо устранить дисгармоничные тенденции в системе субъективных факторов, то есть трансформировать «Я-концепцию» «Иные размеры», так, чтобы можно было ответить на вопрос «Кто Я?». Это позволит реализовать смысл жизни: «поиск своего места в жизни на основе своей уникальности», поскольку будет понятно, где «его» место и в чем «его» уникальность. Развитие саморегуляции это «базовый» результат процесса консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья.

Консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья, представляющее собой организацию и сопровождение процесса осознания и разрешения субъектом страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между субъективным отражением объективной реальности самого себя и постоянно трансформирующейся социальной средой (Валеева, Тюмасева, 2022).

Анализ эффективности консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья показал статистически значимое снижение дезадаптации по психоэмоциональному, когнитивному, психофизическому компонентам, ($p < 0,03$ (0,025); $p < 0,02$ (0,011); $p < 0,01$ (0,002) (0,000); (0,000; 0,001) (0,002)); с пятнадцатой консультации снижается фрустрационная напряженность, с тридцатой консультации – тревожность, ригидность и агрессия (переход из высокой зоны в повышенную).

Литература

Валеева Г.В. Психологическая готовность к оздоровительной деятельности: монография. / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 140 с.

Валеева Г.В. Технология консультирования в области субъективного здоровья. / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Южно-Урал. науч. центр РАО, 2022. – 238 с.

Прохоров А.О. 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.

SELF-REGULATION OF PERSONALITY STATES AS A RESULT OF INTERACTION BETWEEN THE FACTORS OF SUBJECTIVITY "I CONCEPT" AND "MEANING OF LIFE"

Valeeva G.V.

South Ural State Humanitarian-Pedagogical university (Chelyabinsk).

valeevagv@cspu.ru

Abstract. In the article, the process of self-regulation is considered as an attribute of subjectivity, determined by the internal system of factors "Self-concept", "Meaning of life". On the basis of theoretical analysis of psychological works the concept of "self-regulation of mental states" is specified. The research includes projective motor-expressive technique and standardised methods: questionnaires of states, questionnaires. The main content of the article is the analysis of the interaction between "Self-concept" and "Meaning of life", which determines the development of self-regulation of mental states. As a result of the research, it is revealed how the interaction between "Self-concept", "Meaning of life" determines the peculiarities of self-regulation of personality state

Keywords: self-regulation of mental state, "self-concept", "Meaning of life", psychoemotional indicator, cognitive indicator, psychophysical indicator, value-motivational indicator.

КОММУНИКАТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Валеева К.Р., Федотова М.С.

Казанский федеральный университет (г. Казань)

xxxvaleeva@mail.ru, mashfedot@gmail.com

Аннотация. В статье обзревается источники на тему «Коммуникативные состояния». За основу анализа был взят учебник «Психология общения» Н.А. Корягиной, Н.В. Антоновой, С.В. Овсянниковой, а также статьи Д.К. Разгулова и А.В. Чернова «Коммуникативные психические состояния: постановка

проблемы» и Л.А. Шимровой, Ю.Г. Токрановой «Коммуникативные состояния при взаимодействии человека с роботом».

Ключевые слова: коммуникативные состояния, психология, общение, психическое состояние человека.

Коммуникативные состояния изучаются в рамках психологии общения. Для более расширенного обзора коммуникативных состояний рассмотрим психологию общения в рамках исторического развития психологии.

Коммуникативные состояния – это состояния, которые возникают у человека в процессе общения. Однако сам процесс общения еще не являлся предметом психологического исследования. С начала двадцатого века и до 1970-х годов наблюдается развитие теоретико-философского подхода, которое включает в себя проблемы социальной обусловленности общения, опосредованности психики человека. Продолжается теоретический анализ роли и функций общения в психическом развитии человека, намечаются вопросы, связанные с разработкой проблемы психологической сущности и структуры общения, специфики процессуальных характеристик общения. Общение выступает в качестве основы социализации личности. В этот период общение занимает одно из ведущих мест в концепциях Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна. Например, С.Л. Рубинштейн писал, что речь первично отображает не сам по себе предмет вне людских отношений, с тем чтобы затем служить средством духовного общения между людьми вне реальных практических отношений к предметам действительности. Значимость предмета в реальной деятельности и слова в процессе общения представлены в речи в единстве и взаимопроникновении. Носителем значения всегда служит данный в восприятии или представлении чувственный образ – слуховой (звучание), зрительный (графический) и т.д. Функция общения или сообщения – коммуникативная функция речи – включает в себя ее функции как средства выражения и как средства воздействия. Эмоциональная функция речи принадлежит к генетически первичным ее функциям. (С.Л. Рубинштейн, 1998.)

В качестве важнейшей задачи психологии общения было принято последовательное интерпретирование общения, и прежде всего речевого общения, под углом зрения психологической теории, уделяя особое внимание аспекту взаимоотношений личности и общества через посредство речи.

Изучением коммуникативных состояний с 1950-х годов занималась психолингвистика. В нашей стране психолингвистика стала распространяться с начала 1960-х годов. В основном она развивалась в соответствии с отечествен-

ной психологической традицией, где исследование речи привлекало пристальное внимание ученых: Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Д.Н. Узнадзе. Несмотря на различия во взглядах и психологических направлениях, которым ученые положили начало, их объединяло общее понимание речи как органического звена в системе деятельности человека. Поэтому психолингвистика в нашей стране развивалась как часть общей психологической теории деятельности, а речь с самого начала понималась как «речевое действие», подчиненное задачам, функциям и структуре обслуживаемой ею неречевой деятельности.

В.Н. Мясищев рассматривает общение как процесс взаимодействия конкретных личностей, определенным образом отражающих друг друга, относящихся друг к другу и воздействующих друг на друга.

Согласно взглядам Б.Ф. Ломова, общение составляет внутренний механизм жизни коллектива (или социальной группы). По предмету исследования психологии общения были высказаны основные положения, например: «не передача информации, а взаимодействие с другими людьми как внутренний механизм жизни коллектива. Не передача информации, а именно обмен (по Марксу) идеями, интересами и т. п., формирование установок, усвоение общественно-исторического опыта».

Обращение к теоретическим источникам позволяет сделать выводы о степени изученности коммуникативных состояний в современной психологии. Так, в работе Разгулова Д.К. и Чернова А.В. представлены результаты анализа проблемы выделения отдельного класса психических состояний личности – коммуникативных состояний.

В статье изложено, что немаловажным является изучение не только класса коммуникативных состояний как такового, но и других состояний человека, способных повлиять на процесс коммуникации или определенным образом его обусловить.

На данный момент ни одна классификация не включает в себя класс коммуникативных состояний, но имеющиеся информация и исследования позволяют определить, что коммуникативные состояния – это те психические состояния, которые возникают у человека в процессе общения.

Разгулов Д.К. и Чернов А.В. выделили критерии, которые необходимо учитывать при отнесении того или иного психического состояния к классу коммуникативных:

- 1) Во-первых, это психическое состояние должно возникать либо в самом процессе общения, либо оказывать влияние на планирование предстоящего контакта с человеком;

2) Во-вторых, это психическое состояние должно влиять на все элементы структуры общения (в общении выделяют три взаимосвязанных стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную);

3) В-третьих, формирование этого психического состояние обусловлено проявлениями индивидуальности другого человека, например, поведением, голосом и т.д.

Состояние можно отнести к классу коммуникативных, если оно отвечает всем трем критериям. В случае несоответствия характеристик состояния одному из них или сразу нескольким критериям из представленных, его относят к классу условно коммуникативных состояний.

Также в работе были представлены некоторые состояния, которые авторы соотнесли с классом коммуникативных состояний. Среди них можно встретить состояния ревности, зависти, смущения, обиды и т.д. Все указанные состояния соответствуют упомянутым ранее критериям принадлежности состояний к классу коммуникативных, а также задевают три стороны процесса общения, оказывая на них существенное влияние.

Помимо данных состояний, с помощью теоретического анализа были выделены в том числе состояния вины, гнева, стыда и тревоги. Отличие этих состояний заключается в том, что они отвечают не всем трем критериям, а лишь одному или некоторым из них, что позволяет отнести их к классу условно коммуникативных состояний. Помимо прочего, эти состояния способны возникать не только в ходе коммуникации между людьми, что также не дает причислить их исключительно к коммуникативным.

Таким образом, на основе приведенной статьи и указанных в ней источников, можно говорить о некотором наборе параметров, с помощью которых становится возможным выделение класса коммуникативных состояний. Подобное деление является неточным, так как тема коммуникативных состояний нуждается в дальнейшем развитии и теоретическом и практическом обогащении.

Литература

Артищева Л.В. Психология состояний общения: к постановке проблемы / Л.В. Артищева. // Психология психических состояний: сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 16–17 февраля 2023 г.) / под общ. ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Казанский университет, 2023. – Вып. 17. – С. 38–41

Корягина Н.А. Психология общения: учебник и практикум для академического бакалавриата. / Н.А. Корягина, Н.В. Антонова, С.В. Овсянникова. – М.: Юрайт, 2015. – 440 с.

Разгулов Д.К. Коммуникативные психические состояния: постановка проблемы / Д.К. Разгулов, А.В. Чернов // Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Казан. ун-тет, 2019. – Вып. 13. – 422 с. – С. 68–72.

Шимрова Л.А. Коммуникативные состояния при взаимодействии человека с роботом / Л.А. Шимрова, Ю.Г. Токранова // Индивидуальное, национальное и глобальное в сознании современного человека: новые идеи, проблемы, научные направления. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – С. 488–494.

COMMUNICATIVE STATES

Valeeva K.R., Fedotova M.S.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article reviews sources on the topic “Communicative States”. The analysis was based on the textbook “Psychology of Communication” by N.A. Koryagina, N.V. Antonova, S.V. Ovsyannikova., as well as articles by D.K. Razgulov and A.V. Chernova “Communicative mental states: problem statement” and L.A. Shimrova, Yu.G. Tokranova “Communicative states in human-robot interaction.”

Keywords: communicative states, psychology, communication, mental state of a person.

СОСТОЯНИЯ ОБЩЕНИЯ УЧЕНИКА И УЧИТЕЛЯ

Валеева К.Р., Федотова М.С., Артищева Л.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

xxxvaleeva@mail.ru, mashfedot@gmail.com,

ladylira2013@yandex.ru

Аннотация. В статье описываются типичные психические состояния, переживаемые учителями и учениками при общении в различных ситуациях в рамках учебной деятельности. Выявлено, что общение между учителем и учениками в основном сопровождается положительными состояниями, в ситуациях конфликта находились более половины испытуемых. Показано, что внеурочное время более благоприятно для общения, большинство находятся в по-

ложительных состояниях. Состояния общения во время урока различны, в основном это положительные состояния.

Ключевые слова: состояния общения, психические состояния, ученик, учитель, ситуации общения

Состояния общения пронизывают все сферы деятельности человека. Одной из значимых и ведущих сфер детей школьного возраста является учебная деятельность. Участниками образовательного процесса в школе выступают учителя и ученики, чье взаимодействие обусловлено не только общением на уроках, но и внеурочным общением. Общение не является статичным результатом взаимодействия людей, оно всегда динамично, обусловлено личностью каждого участника общения, их мотивами, целями, установками, а также можно выделить и внешние факторы — ситуация и условия общения, этапы и стадии общения.

А.А. Бодалев (1995) отмечает, что эмоциональные состояния, возникающие в процессе общения или сопровождающие его, могут быть очень неоднозначными, зависящие от ряда факторов (манера и стиль общения, выработанные способы поведения, личностные характеристики, ожидания и требования сторон общения). Имеются очень частные исследования состояний общения, или коммуникативных состояний. Они затрагивают особенностей коммуникативных состояний и их регуляция в различных ситуациях общения: при взаимодействии с роботом (Шимрова, Токранова, 2020), в профессиональном общении юристов и операторов (Сербиновская, Сербиновский, Тимохина, 2020), при общении родителей с детьми (Ложкина, 2019), в межличностном общении (Кузнецова, 2019), в которых показана специфика влияния состояний на эффективность общения, выстраивания взаимодействия в различных ситуациях.

Наше исследование направлено на изучение психических состояний, сопровождающие общение и взаимодействие между учителем и учениками в различных ситуациях образовательного процесса. Ситуации были отражены в авторском опроснике, включающим в себя 15 вопросов. Исследование проводилось в сентябре 2023 года. Основной метод исследования – анкетирование. В исследовании приняло участие 60 человек: 48 учеников (16–17 лет) и 12 учителей (21–29 лет). 86 % опрошенных женского пола, 14 % мужского пола. Диагностика была представлена в виде анкеты в google форме.

Анализ результатов. По итогам исследования были выведены определенные закономерности. Из 60 опрошенных лишь 13,3 % испытывают стресс при общении с учеником или учителем. То есть можно говорить о достаточно бла-

гоприятных учительско-ученических отношениях в школе. В то же время больше половины (55 %) утверждают, что они не испытывают страх при общении с учеником или учителем, что еще раз подтверждает наше предположение. Половина участников опроса (50 %) отметили, что испытывают радость при общении с учеником или учителем.

Далее участникам исследования были даны ситуации общения, проанализировав которые, им необходимо было описать свое состояние.

Ситуация 1. Ученик или учитель звонит без предупреждения во внеурочное время. Большинство (52 %) испытывают негативные состояния, например, стресс, тревогу, страх, смутение, волнение. 10 % оценивают свое состояние положительно, так как имеют хорошие отношения с преподавателями, переживают обычно заинтересованность или приятное удивление. 3,3 % ответили нейтрально, так как видят зависимость состояния от темы разговора.

Ситуация 2. Вы остались после урока для общения с учеником или учителем. Большинство участников опроса оценивали свое состояние как положительное. Из состояний отметили: комфорт, интерес, спокойствие, любопытство, радость, умиротворение. 28,3 % отметили, что испытывают стресс и волнение при общении с учеником или учителем после урока. 13,3 % ответили нейтрально, так как состояние зависит от учителя, с которым придется вести разговор. Также, один человек отметил, что никогда не общается ни с кем после урока.

Проанализировав первые две ситуации, прослеживается зависимость хороших отношений между учеником и учителем и положительных состояний общения.

Такая же зависимость подтверждается следующими данными. 56,7 % опрошенных отмечают, что хотели бы больше общения только с определенным учителем. 30 % ответили, что хотели бы больше общения с учителем или учениками в целом. И 13,3 % не хотят общения с учеником/учителем.

Таким образом, состояния общения тесно связаны с коммуникативными способностями учителя. 98,3 % опрошенных считают, что учителю крайне необходимо обладать коммуникативными умениями для ведения профессиональной деятельности. 91,7 % участников исследования считает, что именно учитель должен находить подход к каждому ученику, чтобы выстраивать коммуникацию. При этом и ученики, и учителя (96,7 %) отмечают, что состояния общения (положительные или негативные) зависят от ученика или учителя, с которым придется вести беседу.

Еще одним аспектом нашего опроса стало общение ученика и учителя во время урока и после него. Во время общения в течение урока 45 % опрошенных

испытывают положительные состояния (удовольствие, радость, интерес, спокойствие), 25 % испытывают негативные состояния (волнение, тревогу, напряжение, неуверенность, страх), а 30 % отмечают, что состояние зависит от учителя, его отношения к ученикам и предмету.

Во внеурочное время большее количество учеников и учителей (60 %) испытывают положительные состояния: радость, спокойствие, удовольствие, воодушевление, мотивацию, интерес. 15 % испытывают негативные состояния: раздражение, тревогу, страх, волнение. 6,7% отмечают, что никогда не остаются для общения после занятий. 18,3 % утверждают, что их психическое состояние зависит от учителя и его состояния, то есть происходит иррадиация, первоначальным источником которой является преподаватель.

Большинство участников исследования (80 %) считают, что учитель не должен повышать голос на ученика ни в какой ситуации. 91,7 % опрошенных считает, что конфликт возможен по вине учителя. При этом большинство (73,4 %) ответили, что проживали конфликт с учеником или учителем. Каждый участник конфликта переживал только негативные состояния: злость, обиду, вину, унижение, гнев, раздражение, злость, страх, неприязнь, стресс.

Для того, чтобы таких ситуаций не возникало, 80 % участников опроса считают, что учитель должен всегда по-доброму относиться к ученику.

Таким образом, результаты опроса приводят к нескольким выводам:

от учителя зависит, какие состояния будет переживать ученик во время общения с ним;

большинство опрошенных учеников положительно относится к учителям; общение ученика и учителя более благоприятно после урока;

конфликт ученика и учителя приводит к негативному состоянию обеих сторон.

Полученные результаты могут быть использованы для дальнейшего изучения состояний общения ученика и учителя.

Литература

Бодалев А.А. Личность и общение. / А.А. Бодалев. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.

Кузнецова Д.А. Эмоциональное состояние собеседников и его регулирование в процессе общения. / Д.А. Кузнецова // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 229–233.

Ложкина А.М. Самоконтроль эмоционального состояния родителей в доверительном общении с детьми дошкольного возраста. / А.М. Ложкина // в сборнике: Студент и наука (Гуманитарный цикл). Материалы международной студенческой

научно-практической конференции. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. – 2019. – С. 1150–1153.

Сербиновская Н.В. Повышение эффективности речевого общения оператора в состоянии эмоционального напряжения. Теория и методика / Н.В. Сербиновская, Б.Ю. Сербиновский, С.С. Тимохина // Вестник науки и образования Северо-Запада России. – 2020. – Т. 6. – № 3. – С. 35–44.

Шимрова Л.А. Коммуникативные состояния при взаимодействии человека с роботом. / Л.А. Шимрова, Ю.Г. Токранова // Индивидуальное, национальное и глобальное в сознании современного человека: новые идеи, проблемы, научные направления. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – С. 488–494.

COMMUNICATIVE STATES BETWEEN STUDENT AND TEACHER

Valeeva K.R., Fedotova M.S., Artishcheva L.V.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article describes typical mental states experienced by teachers and students when communicating in various situations within the framework of educational activities. It was revealed that communication between the teacher and students is mainly accompanied by positive states; more than half of the subjects were in conflict situations. It has been shown that after-hours time is more favorable for communication. The majority are in positive states. The states of communication during the lesson are different, mostly positive states.

Keywords: communication states, mental states, student, teacher, communication situations.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ И ИХМЕНТАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В КОНТЕКСТЕ СИТУАТИВНОГО ПОДХОДА

Валиуллина М.Е.

Казанский федеральный университет (г. Казань)

marina_val_63@mail.ru

Аннотация. Специфика переживания различных функциональных состояний в зависимости от ситуации жизнедеятельности, а также взаимовлияние состояний и различных показателей ментальной регуляции остаются до сих пор темами, вызывающими интерес учёных. В статье приведены данные о субъективно оцениваемой частоте переживаний ряда функциональных состояний у старшеклассников и показаны особенности ментальной регуляции этих состояний в зависимости от эмоцио-

нального фона и уровня стрессогенности переживаемых событий. Обнаружены отличия как в частоте переживаний, так и в характере ментальной регуляции в зависимости от предлагаемых моделей ситуаций.

Ключевые слова: ментальная регуляция, функциональные состояния, ситуативный подход, взаимосвязь, старшеклассники.

Психологические аспекты переживания функциональных состояний, особенно в рамках профессиональной деятельности, привлекают пристальное внимание учёных уже достаточно давно. Широко известны исследования А.Б. Леоновой, посвящённые описанию структурно-интегративного подхода к анализу функциональных состояний (Леонова, Кузнецова, 2019). Изучаются различные аспекты функциональных состояний в условиях рабочей среды – их виды, психологическая нагрузка и т.п. (Машин, 2011). Так же достаточно известны публикации, отражающие вопросы саморегуляции состояний человека. Так, в книге «Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса» авторы подробно описывают функциональные состояния человека в условиях стресса (Марищук, Евдокимов, 2001). Монография Л.Г. Дикой посвящена психической саморегуляции функционального состояния человека (Дикая, 2003). Вопросам саморегуляции психических состояний посвящено немало публикаций А.О. Прохорова и его коллег. В последнее время приобретают всё больший вес исследования, посвящённые ментальной регуляции психических состояний, в рамках которых психологические аспекты функциональных состояний так же требуют пристального внимания (Прохоров, 2021). Несмотря на то, что большинство работ, в которых рассматриваются психологические компоненты функциональных состояний, описывают ситуации профессиональной или учебной деятельности, необходимо помнить, что в любой ситуации жизнедеятельности функциональные состояния являются важной составляющей, влияющей на формирование физического и психологического благополучия человека.

Именно психологическим аспектам переживания функциональных состояний, особенностям их ментальной регуляции с учётом специфики ситуаций жизнедеятельности было посвящено наше исследование. Анализ результатов исследования позволил, во-первых, выявить отличия в субъективных оценках респондентов частоты переживания ряда функциональных состояний в зависимости от ситуации, которая им была предложена в качестве модели. Во-вторых, был проведен анализ структуры взаимосвязей между показателями ментальной регуляции и частотой переживания функциональных состояний в зависимости от характера ситуации. Предполагалось, что в каждой ситуации несмотря на то,

что они существенно отличаются друг от друга, будут обнаружены корреляции с высоким уровнем достоверности ($p \leq 0,01$) с какими-либо характеристиками ментальной регуляции.

В исследовании приняли учащиеся 11-х классов средней школы в количестве 70-ти человек (31 юноша и 39 девушек). Им предлагалась анкета, в которой они должны были по 5-ти балльной системе оценить насколько часто они переживали то или иное функциональное состояние в одной из четырёх смоделированных ситуаций (0 – почти никогда не переживал, 1 – время от времени переживал, 2 – довольно часто переживал, 3 – часто переживал, 4 – очень часто переживал, 5 – постоянно переживал). Предлагаемые функциональные состояния: бодрость, прилив физических сил, расслабленность, напряженность, перенапряжение, разбитость (физический дискомфорт), усталость, монотонность. Предлагаемые ситуации: А) необходимость сделать генеральную уборку (эмоционально-нейтральная, малая стрессогенность); Б) нахождение там, где есть человек, которому Вам хотелось бы понравиться, но нет уверенности, что всё получится (позитивный эмоциональный фон, средний уровень стрессогенности); В) необходимость встретиться и попросить о чем-то важном человека, который Вам очень не нравится (отрицательный эмоциональный фон, средняя стрессогенность); Г) потеря дружбы, любви или сильное разочарование в ком-то или в чем-то, тяжелое расставание, утрата (травматичная ситуация с высоким уровнем стресса, с отрицательным эмоциональным фоном). Кроме того, все респонденты прошли тестирование с помощью хорошо известных психологических опросников: "Методика исследования системы жизненных смыслов" В.Ю. Котлякова, методика исследования самоотношения (тест-опросник – МИС) С.Р. Панталева и методика диагностики рефлексивности А.В. Карпов и В.В. Пономарева). Опрос проводился оффлайн, на добровольной основе, в режиме «инкогнито». Характеристики, изучаемые при помощи опросников (смыслы, рефлексивность, самоотношение) входят в состав показателей ментальной регуляции в соответствии с моделью А. О. Прохорова (Прохоров, 2021).

Ниже показаны средние арифметические частоты переживания различных функциональных состояний в зависимости от ситуации:

- Бодрость – А (2,06), Б (2,3), В (1,4), Г (0,8);
- Прилив физических сил – А (2,3), Б (2,3), В (1,0), Г (0,5);
- Расслабленность – А (1,6), Б (2,5), В (1,2), Г (0,7);
- Напряженность – А (1,0), Б (0,8), В (2,3), Г (2,6);
- Перенапряжение – А (0,8), Б (0,7), В (1,4), Г (2,0);
- Разбитость – А (0,8), Б (0,6), В (1,3), Г (1,8);

- Усталость – А (1,9), Б (1,0), В (1,3), Г (1,8);
- Монотонность – А (1,4), Б (0,4), В (0,7), Г (1,2).

Говоря о специфике частоты переживания функциональных состояний в зависимости от характера ситуации, которую представляли респонденты, опираясь на свои воспоминания о реальных подобных ситуациях, можно отметить, что эмоциональный фон, сопровождающий ситуацию, играет значительную роль для частоты переживания тех или иных функциональных состояний. В то же время и содержательный аспект ситуации, безусловно имеет влияние. Так, про ситуацию А с относительно нейтральным эмоциональным фоном можно сказать, что в ней не подразумевается обязательный контакт с окружающими людьми. Контакт с окружающими людьми не обязателен и для ситуации Г, содержание которой обладает высокой стрессогенностью и отрицательным эмоциональным фоном. Именно в этих, казалось бы, разных ситуациях, обнаруживается относительно высокая частота переживания состояния монотонности (занимает промежуточное положение между «время от времени» и «довольно часто»). Так же в ситуациях А и Г довольно часто переживается состояние усталости. Ситуации В и Г имеют, по определению, негативный эмоциональный фон, но уровень стрессогенности у них разный. Тем не менее, в ситуации Г напряженность, перенапряжение, разбитость и усталость лишь незначительно чаще переживаются, чем в ситуации В. Интересно отметить, что в ситуациях Б и В, подразумевающих обязательную коммуникацию, но имеющих разный эмоциональный фон, наиболее часто переживается расслабленность (в Б) и напряженность (в В) – противоположные функциональные состояния.

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа (по Пирсону), который использовался для выявления прочных ($p \leq 0,01$) линейных взаимосвязей между характеристиками ментальной регуляции и функциональными состояниями. В скобках написаны коэффициенты корреляции.

Ситуация А:

- рефлексия текущей деятельности – усталость (0,36);
- внутренняя конфликтность – перенапряжение(0,35);
- внутренняя конфликтность – разбитость (0,37);
- внутренняя конфликтность – усталость(0,51);
- самообвинение – перенапряжение (0,36);
- самообвинение – разбитость (0,37);
- самообвинение – усталость (0,48).

Ситуация Б:

- гедонистические смыслы (ценности) – разбитость (0,31);
- самоуважение – усталость (-0,34);

- отраженное самоотношение – усталость (-0,39);
- самооценność – усталость (-0,39);
- самооценność – монотонность (-0,32);
- самообвинение – усталость (0,32);
- самопривязанность – монотонность (-0,33).

Ситуация В:

- статусные смыслы (ценности) – расслабленность (-0,31);
- внутренняя конфликтность – перенапряжение (0,36);
- внутренняя конфликтность – усталость (0,46);
- самообвинение – перенапряжение (0,34);
- самообвинение – усталость (0,36).

Ситуация Г:

- экзистенциальные смыслы – прилив физических сил (0,32);
- рефлексия текущей деятельности – напряженность (0,35);
- рефлексия текущей деятельности – усталость (0,38);
- рефлексия будущей деятельности – напряженность (0,37);
- рефлексия будущей деятельности – разбитость (0,32);
- рефлексия общения – усталость (0,37);
- самообвинение – разбитость (0,40);
- самообвинение – усталость (0,32);
- самообвинение – монотонность (0,32).

Предположение о том, что независимо от содержания той или иной ситуации обязательно обнаружатся прочные взаимосвязи между отдельными показателями ментальной регуляции и частотой переживания некоторых функциональных состояний подтвердились. Тем не менее, стоит отметить, что вклад показателей ментальной регуляции в формирование прочных связей с функциональными состояниями различен.

В ситуациях Б, В и Г общим является то, что у них более насыщенный эмоциональный фон по сравнению с А. Для этих ситуаций обнаружены связи между показателями жизненных смыслов и функциональными состояниями, но в зависимости от содержания ситуации, смыслы разные.

Следует отметить, что только в ситуациях А и Г выявлены прямые прочные взаимосвязи между различными видами рефлексии и непродуктивными функциональными состояниями. Обращает на себя внимание и тот факт, что только характеристики самоотношения имеют взаимосвязи с частотой переживания функциональных состояний во всех ситуациях, предлагаемых в данном исследовании, несмотря

на их существенные различия. Причём, во всех ситуациях актуализация склонности к самообвинению приводит к более частому переживанию усталости.

Данное исследование служит подтверждением правомерности существования теоретической модели ментальной регуляции состояний, описываемой профессором Казанского (Приволжского) университета, доктором психологических наук – А.О. Прохоровым в целом ряде публикаций.

Благодарность. «Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

Литература

Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. – Москва: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.

Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2019. – № 1. – С. 13–33.

Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

Машин В.А. К вопросу классификации функциональных состояний человека. / В.А. Машин // Экспериментальная психология. – 2011. – Том 4. – № 1. – С. 40–56.

Прохоров А.О. Функциональные структуры ментальной регуляции психических состояний. / А.О. Прохоров // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. – 2021. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-struktury-mentalnoy-regulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy> (дата обращения: 24.09.2023).

FUNCTIONAL STATES OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND THEIR MENTAL REGULATION IN THE CONTEXT OF THE SITUATIONAL APPROACH

Valiullina M.E.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The specificity of experiencing various functional states depending on the situation of life, as well as the mutual influence of states and various indicators of mental regulation still remain topics of interest to scientists. The article presents data on the subjectively estimated frequency of experiences of a number of functional states in high school students and shows the features of mental regulation of these

states depending on the emotional background and the level of stress of the events experienced. Differences were found both in the frequency of experiences and in the nature of mental regulation, depending on the proposed models of situations.

Keywords: mental regulation, functional states, situational approach, relationship, high school students.

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКАМИ ПОКОЛЕНИЯ Z

Ванюхина Н.В., Климанова Н.Г., Старовойтова С.Ю., Панфилова А.С.

Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (г. Казань)

vanyuhina@ieml.ru, klimanova@ieml.ru,

starovoytova@ieml.ru, alanchuk@ieml.ru

Аннотация. Было выявлено, что 15–16-летние подростки более активны, спокойны и способны «взять себя в руки», имеют более высокий тонус, находятся в более комфортном физическом состоянии. Они анализируют и предупреждают свои ошибки, стараются определить и спланировать дальнейшие действия, могут осознать и спрогнозировать возможные последствия, поставить цель и построить план, способны брать ответственность на себя и принимать решения. 12–13-летние подростки более возбуждены, напряжены, нервозны, неуравновешены, фрустрированы и агрессивны, испытывают более выраженный страх, чувство вины и стыда. Полагаются на внешние факторы в управлении своим состоянием.

Ключевые слова: подростковый возраст, психические состояния подростков, управление психическими состояниями, поколение Z, тревога подростков.

В настоящее время на социальную сцену в различных областях (производстве, предпринимательстве, политике, спорте и пр.) вступает поколение Z (родились в период с 2000 года) (Зверева, 2018). Исследователи обнаруживают у них ряд особенностей, отличающих их от представителей других возрастов. Грошева Е.К. и Чуприна А.Д. пишут, что поколение Z стремится к индивидуальности в работе и жизни, отличается скептичностью, реалистичностью, свободолобием, готовностью к риску и ответственности. Оно более адаптивно и склонно к предпринимательству, чем предыдущее поколение Y (Грошева, Чуприна, 2021). Данные особенности требуется не просто учитывать, но и активно использовать в управлении персоналом для повышения эффективности компании и удовлетворенности персонала (Буханцев, 2023).

Признавая различия, существующие между поколениями, нельзя оставлять без внимания изменения, происходящие с людьми одного поколения на том или ином этапе онтогенеза. В особенности важно исследовать подростковый возраст, так как именно в нем происходит стремительное развитие. Целью данного исследования явились психические состояния подростков.

Исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Приволжанка» г. Казани. Принимали участие 80 подростков, разделенных на две возрастные группы по 40 человек: 12–13 лет и 15–16 лет. Были использованы следующие методики:

1. Опросник «Актуальное состояние» Л.В. Куликова.
2. Методика «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора.
3. Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.
4. Методика «Способность самоуправления», разработанная в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского университета под руководством Н.М. Пейсахова.

Математическая обработка проводилась с помощью Т-критерия Стьюдента.

По методике «Актуальное состояние» выявлены достоверные различия по шкалам: «активация – деактивация», «тонус: высокий – низкий», «самочувствие физическое: комфортное – дискомфортное» и «эмоциональное возбуждение». 15–16-летние подростки более активны, имеют более высокий тонус и находятся в более комфортном физическом состоянии. 12–13-летние подростки, в свою очередь, более возбуждены, напряжены, нервозны и неуравновешенны.

Обе методики, измеряющие тревогу («Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора и соответствующая шкала в методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка), выявили, что 15–16-летние подростки достоверно более спокойны и способны «взять себя в руки».

Также обнаружено, что 12–13-летние подростки более фрустрированы и агрессивны, сильнее переживают различные обстоятельства, испытывают более выраженный страх, чувство вины и стыда.

Рассматривая управление психическими состояниями подростков разных возрастов, было выявлено, что у подростков старшей возрастной группы более выражена способность к аналитическому мышлению, они анализируют и разбирают свои ошибки, способны к действию. В 15–16 лет подростки в большей степени, чем ранее, стараются определить и спланировать дальнейшие действия, могут спрогнозировать возможные последствия, а также поставить цель и построить план дальнейших действий по ее достижению. Подростки младшей возрастной группы достаточно инертны и полагаются на внешние факторы, в то

время как подростки старшей возрастной группы, способны брать ответственность на себя и самостоятельно принимают те или иные решения. Достоверные различия получены непосредственно по шкале «самоконтроль», что позволяет говорить, что подростки старшей возрастной группы предупреждают совершение ошибок, осознают правильность своих действий, способны «быстро брать себя в руки» по сравнению с более ранним возрастом.

Таким образом, можно заключить, что подростки поколения Z преодолевают внутренний кризис к 15–16 годам и становятся более активными, работоспособными, спокойными и расслабленными. К этому возрасту они способны поставить цель, спланировать дальнейшие действия, спрогнозировать возможные последствия, предупредить ошибки, способны брать ответственность на себя и самостоятельно принимать те или иные решения.

Литература

Буханцов А.В. Методики работы с поколениями (X–Z) в организации / А.В. Буханцов // Вестник науки. – 2023. – № 5. – (62). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-raboty-s-pokoleniyami-x-z-v-organizatsii> (дата обращения: 21.08.2023).

Грошева Е.К. Отличительные черты и особенности поколения Z / Е.К. Грошева, А.Д. Чуприна // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2021. – № 3 (20). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otlichitelnye-cherty-i-osobennosti-pokoleniya-z> (дата обращения: 21.08.2023).

Зверева Е.А. Особенности медиапотребления «поколения Y» и «поколения Z» / Е.А. Зверева // Социально-гуманитарные знания. – 2018. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-mediapotrebleniya-pokoleniya-y-i-pokoleniya-z> (дата обращения: 21.08.2023).

MANAGEMENT OF MENTAL STATES OF GENERATION Z ADOLESCENTS

Vanyukhina N.V., Klimanova N.G., Starovoytova S.Yu., Panfilova A.S.

Kazan Innovative University named after V.G.Timiryasov (Kazan)

Abstract. It was revealed that 15–16-year-olds are more active, calm and able to "pull themselves together", have a higher tone, are in a more comfortable physical condition. They analyze and prevent their mistakes, try to identify and plan further actions, can realize and predict possible consequences, set a goal and build a plan, are able to take responsibility for themselves and make decisions. 12–13-year-olds are more excited, tense, nervous, unbalanced, frustrated and aggressive, experience more

pronounced fear, guilt and shame. They rely on external factors to manage their condition.

Keywords: adolescence, mental states of adolescents, management of mental states, generation Z, adolescent anxiety.

ТРУДНЫЕ УСЛОВИЯ ПЕРЕЖИВАНИЕ АДАПТАЦИИ (СТРЕСС, ФРУСТРАЦИЯ, ОДИНОЧЕСТВО) ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ

Вега Гевара Г.И.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

irenevegapsicologia@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются трудности адаптации латиноамериканских студентов в России, особое внимание уделяется стрессу, фрустрации и одиночеству. Методика, основанная на исследованиях переживания студентов, используется для продвижения межкультурного образования. В исследовании подчеркиваются проблемы адаптации из-за культурных и академических различий. Цель состоит в том, чтобы продвигать успешные стратегии адаптации, включая институциональную поддержку и студенческие сообщества, для улучшения образовательного опыта этих студентов в России.

Ключевые слова: адаптация, межкультурное образование, студенческий переживания, академический стресс, культурный шок, одиночество, институциональная поддержка.

Введение. Интернационализация высшего образования открыла двери для широкого спектра академических возможностей для студентов со всего мира. С годами Россия становится страной, которая привлекает все больше и больше иностранных студентов. Среди них латиноамериканские студенты. Однако этот захватывающий поиск знаний сопряжен со значительными проблемами.

Цель этой статьи – подробно изучить сложные условия адаптации латиноамериканских студентов в российских университетах, сосредоточив внимание на трех важнейших аспектах: академическом и культурном стрессе, разочаровании, вызванном культурным шоком, и одиночестве, которое часто сопровождает удаленность от их родных домов. Основанный на критическом анализе, подкрепленном текущими исследованиями, таким образом, стремясь предоставить практические рекомендации по улучшению опыта адаптации этого контингента студентов. По мере того, как глобализация и мобильность студентов продолжают расти, ста-

новится понятным, что успешная адаптация этих студентов является не только определяющим фактором их личного благополучия, но и способствует созданию богатой и разнообразной академической среды в российских университетах.

В следующих разделах этой публикации вы найдете обзор литературы по этой теме, в котором описываются существующие исследования и теоретические подходы к адаптации иностранных студентов, а также рекомендации. Этот анализ призван стать ценным вкладом как для академического сообщества, так и для образовательных учреждений, стремящихся улучшить поддержку и ресурсы, доступные иностранным студентам, тем самым способствуя более плавному и эффективному процессу адаптации.

Теоретический обзор

Переживание адаптации латиноамериканских студентов в контексте российских университетов – сложный процесс, который включает в себя ряд психологических, культурных и социальных факторов. На этот раз мы сосредоточимся на академическом и культурном стрессе, культурной фрустрации, культурном шоке и одиночестве. Понимание теоретических основ, лежащих в основе этих проблем, имеет решающее значение для эффективного решения сложных условий, с которыми сталкиваются эти учащиеся в процессе адаптации. В этом теоретическом обзоре мы объясним некоторые из основных теорий и концептуальных основ, которые помогают объяснить препятствия в адаптации латиноамериканских студентов в российском образовательном контексте.

Академический и культурный стресс

Одна из наиболее очевидных проблем, с которой сталкиваются латиноамериканские студенты в российских университетах, – это стресс. Академический стресс во многом обусловлен различиями в системе образования и академических ожиданиях в России по сравнению с их родными странами. Недавние исследования показали, что эти учащиеся часто перегружены интенсивной рабочей нагрузкой и академическими требованиями, что может привести к повышению уровня стресса. (Смит и др., 2022). Кроме того, культурный стресс усугубляет это бремя, поскольку учащиеся должны адаптироваться к совершенно другой культуре и образовательной среде. Это сочетание академического и культурного стресса может оказать значительное влияние на психическое здоровье и благополучие учащихся.

Культурное разочарование и культурный шок

Культурная фрустрация и культурный шок – другие распространенные препятствия на пути адаптации латиноамериканских студентов в России. Незнакомство с обычаями, едой, климатом и социальными нормами может сби-

вать с толку и расстраивать. В продольном исследовании, проведенном Гарсией и Лопесом (2021 г.), отмечается, что процесс культурной адаптации может потребовать времени и усилий. Студентам часто приходится учиться преодолевать культурные различия и находить способы интегрироваться в российское общество и университетское сообщество.

Одиночество и социальная поддержка

Одиночество – частое чувство среди латиноамериканских студентов в России. Удаленность от дома и отсутствие семьи и близких друзей могут заставить их чувствовать себя изолированными. Недавнее исследование, проведенное Пересом и Родригесом (2023 г.), показывает, что одиночество может вызывать стресс и негативно влиять на психическое здоровье этих студентов. Для решения этой проблемы крайне важно, чтобы латиноамериканские студенты создали сеть поддержки в принимающей стране. Создание студенческих сообществ и участие в культурных группах и мероприятиях могут помочь уменьшить чувство одиночества и обеспечить чувство принадлежности.

Рекомендации

Учитывая сложность проблем, с которыми латиноамериканские студенты сталкиваются в российских университетах, крайне важно, чтобы образовательные учреждения и соответствующие органы власти предприняли шаги для улучшения их адаптационного переживания.

Институциональная поддержка и ориентационные программы: Исследования Джонсона и др. (2022) подчеркивают важность оказания сильной институциональной поддержки этим студентам. Целевые ориентационные программы для иностранных студентов, включающие информацию о российской системе образования, культуре и доступных ресурсах, могут иметь решающее значение в процессе адаптации.

Развитие студенческих сообществ: Торрес и Мартинес (2021) предполагают, что создание студенческих сообществ, ориентированных на латиноамериканских студентов, может быть эффективной стратегией для развития чувства принадлежности и социальной поддержки. Эти группы могут обеспечить безопасное пространство для обмена опытом и совместного решения проблем.

Выводы

Исследование подтверждает существование академического и культурного стресса, а также наличие культурного шока и разочарования среди латиноамериканских студентов в российских университетах из-за различий в системах образования и ожиданиях. Для решения этих проблем рекомендуется предо-

ставлять конкретные академические рекомендации и программы поддержки для иностранных студентов.

Одиночество также является распространенным аспектом жизни этих студентов из-за удаленности от своих домов, и подчеркивается важность социальной поддержки посредством создания студенческих сообществ и групп поддержки.

Адаптация латиноамериканских студентов в России сложна, но ее можно улучшить при соответствующей поддержке, в том числе путем укрепления программ ориентации и сотрудничества между учебными заведениями и студентами. Кроме того, настоятельно рекомендуется продолжить изучение этой темы, чтобы обогатить образовательный и культурный опыт этих студентов в России.

Литература

Гарсия М. Культурная адаптация и аккультурационный стресс: лонгитюдное исследование латиноамериканских студентов в России / М. Гарсия, Х. Лопес // Международный журнал межкультурных отношений. – 2021. – Т. 55. – С. 78–94.

Джонсон Э. Усиление адаптации: роль университетских программ поддержки латиноамериканских студентов в России / Э. Джонсон и др. // Журнал мультикультурного консультирования и развития. – 2022. – 50 (2). – С. 165–180.

Перес С. Одиночество и социальная поддержка среди латиноамериканских студентов за рубежом: сравнительное исследование в России. / С. Перес, Л. Родригес // Журнал кросс-культурной психологии. – 2023. – Т. 50 – № 1. – С. 45–61.

Смит А. Академический и культурный стресс среди латиноамериканских студентов в российских университетах / А. Смит // Журнал международного образования. – 2022. – № 45 (3). С. 289–308.

Торрес Р. Формирование чувства принадлежности: студенческие организации для латиноамериканских студентов в российских университетах / Р. Торрес, С. Мартинес // Журнал разнообразия в высшем образовании. – 2021. – 14 (4). – С. 325–342.

THE DIFFICULT CONDITIONS OF THE ADAPTATION EXPERIENCE (STRESS, FRUSTRATION, LONELINESS) OF LATIN AMERICAN STUDENTS IN RUSSIAN UNIVERSITIES

Vega Guevara G.I.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. This article addresses the adaptation difficulties of Latin American students in Russia, focusing on stress, frustration, and loneliness. A methodology

based on student experiences and studies is used to promote intercultural education. The research highlights adaptation challenges due to cultural and academic differences. The goal is to promote successful adaptation strategies, including institutional support and student communities, to improve the educational experience of these students in Russia.

Keywords: adaptation, intercultural education, student experience, academic stress, culture shock, loneliness, institutional support.

ВЛИЯНИЕ МЕТАЯЗЫКА И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВЗРОСЛЫХ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Велиева С.В.

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
(г. Чебоксары)
stlena70@mail.ru

Аннотация: в статье обсуждается вопрос о значимости метаязыка описания психических состояний в развитии детей и подростков. Ставится вопрос о необходимости и возможности создания специальных условий обучения терминологии и феноменологии психических состояний детей как фактора формирования нового способа мышления и восприятия мира.

Ключевые слова: метаязык, психические состояния, дети, педагоги.

Психическое состояние представляет собой интегральную характеристику психики человека в данный конкретный момент времени. Оно рассматривается как синдром, возникающий в ответ на модификацию внешних и внутренних условий, направленный на достижение адаптации, продуктивности и мобилизации ресурсов.

Психические состояния связаны и обуславливают течение всех биохимических, физиологических, регуляторных, психических процессов, проявление личностных свойств и поведенческих особенностей человека.

R.T. Devine, A. Ribner, C. Hughes считают, что психические состояния служат одним из основополагающих элементов социального взаимодействия, детектором познания себя, другого человека и общества, дает возможность детям прогнозировать и интерпретировать поведение других, адаптироваться к социальной жизни.

В последние годы ученые поместили фокус исследования связи и влияния психических состояний родителей и педагогов на психические состояния детей

в разном возрастном периоде, в том числе в пренатальный, натальный и постнатальный периоды (Carr et al., 2018).

P.S. Chu, D. Saucier, E. Hafner (2010) установили влияние использования метаязыка психических состояний взрослыми (педагогами и родителями) на состояния детей и подростков, повышение их самооценки, самоощущения, психического здоровья, степень психологической и социальной адаптации, эффективности поведения и академической успеваемости.

Отсутствие способности ребенка к вербализации и интерпретации психических состояний своих и окружающих, приводит к восприятию и толкованию ребенком только негативных состояний, а нейтральных и позитивных как негативных, что приводит к повышенной агрессивности, тревожности, формированию асоциального поведения (Alvord, Baker, 1983).

Различными авторами установлено, что использование метаязыка при взаимодействии взрослого и ребенка, т.е. вербализация, называние, описание психического состояния взрослым своего и состояния ребенка, значительно ускоряет развитие социального познания и эмоционального интеллекта у детей (Shatz et al., 1983; Tardif, 2006; Milligan et al., 2007; Carr et al., 2018; Devine, Hughes, 2019).

Употребление метаязыка при взаимодействии взрослого и ребенка, специальное социальное и эмоциональное обучение, когнитивно-поведенческие технологии позволяют обеспечить устойчивость к негативным социальным воздействиям, жизнестойкость, повышает уровень психического здоровья (Alvord, Baker, O' Hara, 2018).

При этом от детей не требуется использование терминов в активной речи для выражения своего психического состояния. В дошкольном детстве дети усваивают конкретное состояние и используют его в качестве ориентира и оценки ситуации, меры общения, постепенного осознания своего состояния и состояния Другого (Shatz et al., 1983).

В исследовании С. Zhang обнаружено, что дети, слушающие истории, содержащие богатые характеристики психических состояний, способные выстраивать диалог с использованием терминов психических состояний, легче распознают ложные высказывания, эмоциональные убеждения и психические состояния свои и Другого.

В исследовании P.S. Chu, D. Saucier, E. Hafner установлена связь между усвоением вербальных и невербальных проявлений психических состояний, характера восприятия социальной поддержки (ее источников, видов, меры) и ощущением благополучия у детей и подростков. Показано, что чем более дифференцированы, чем лучше осознаются и вербализируются собственные психические состояния,

чем выше потребность и более развита готовность воспринять социальную поддержку, и тем более благополучным ощущает себя ребенок. С возрастом (от дошкольного до подросткового) такая связь увеличивается.

Метаанализ исследований, посвященных роли метаязыка психических состояний взрослых на развитие детей и подростков, обнаружил значительное его влияние на все стороны психического и личностного развития, на развитие познавательных процессов, социального и эмоционального интеллекта. Синхронизация взрослым с помощью метаязыка положительных или равновесных психических состояний способствует гармонизации диадного или группового пространства, благотворно влияет на здоровье, ощущение психологического благополучия участниками социального взаимодействия.

Выявленные закономерности необходимо использовать при организации коррекционно-развивающей и профилактической деятельности на всех ступенях образования.

Литература

Chu P.S. Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents / P.S. Chu, D. Saucier, E. Hafner // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2010. – 29 (6). – Pp. 624–645. doi:10.1521/jscp.2010.29.6.624.

Devine R.T. Measuring and Predicting Individual Differences in Executive Functions at 14 Months: A Longitudinal Study / R.T. Devine, A. Ribner, C. Hughes // *Child Development*. – 2019. – 90 (5). – Pp. 618–636. doi: 10.1111/cdev.13217.

Zhang C. The Development of Preschooler's Theory of Mind: From a Mental State Language Perspective / C. Zhang. – Shantou: Shantou University Press, 2018.

THE INFLUENCE OF METALANGUAGE AND MENTAL STATES OF ADULTS ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Velieva S.V.

Chuvash State Pedagogical University named after. I.Ya. Yakovleva
(Cheboksary)

Abstract. The article discusses the importance of metalanguage for describing mental states in the development of children and adolescents. The question is raised about the need and possibility of creating special conditions for teaching the terminology and phenomenology of mental states of children as a factor in the formation of a new way of thinking and perceiving the world.

Keywords: metalanguage, mental states, children, teachers.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРОВ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Ветвицкая Т.В.

ГБОУ «Центр «Динамика» (г. Санкт-Петербург)

taniu@yandex.ru

Аннотация. В статье обсуждаются психосоциальные особенности личности тренеров адаптивного спорта. Исследуются параметры качества жизни тренеров, их уровень ассертивности. Выявлены определенные особенности личности и их проявления в отношении в среде, что указывает на различные мишени оказания психологической помощи тренерам адаптивного спорта.

Ключевые слова: тренер, адаптивный спорт, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), профессиональное выгорание.

Адаптивный спорт в настоящее время – спорт высших достижений в паралимпийском движении. Адаптивный спорт развивается для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (Евсеев, 1998). Тренер по адаптивной физкультуре и спорту занимается физической и специальной подготовкой детей и взрослых с ОВЗ. Тренер развивает у спортсменов с ОВЗ двигательную активность, специфические знания о том виде спорта, в котором тренируются спортсмены.

Для того чтобы тренеры и педагоги в области адаптивного физического воспитания, работающие с детьми инвалидами, не подвергались профессиональной деформации, важно, чтобы они обладали достаточно высоким уровнем самосознания, активной жизненной позицией и развивались в различных сферах жизнедеятельности (Ильин, 2000). Становится актуальным вопрос о профилактике профессионального выгорания в тренерской среде. Одной из составляющей психологического здоровья является определение уровня качества жизни, что безусловно несет в себе влияние на все сферы жизни индивидуума, сопровождающего спортсмена с ОВЗ.

В исследовании принимали 25 человек. Все участники имели высшее специальное образование. Возраст респондентов составлял 26–35 лет ($\pm 30,5$). Опыт работы тренеров был от 2-х до 9 лет ($\pm 5,5$)

Применялись следующие методики:

- Опросник SF-36 «Оценка качества жизни»;
- Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак) (Крючков, 2007).

Все чаще говорят о необходимых компетенциях педагога – психолого-

педагогических умениях и навыках, стрессоустойчивых личностных особенностей, обучаемости, терпимости. Особое внимание уделяется вопросам психологического обеспечения профессионального здоровья педагогов.

По данным проведенного исследования, выявлено, что в большинстве случаев наибольшие проблемы связаны с эмоциональным состоянием тренеров. Так, по шкале «Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием» (Role-Emotional – RE) получены достаточно низкие показатели (42 балла), которые интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния. По шкале «Психическое здоровье» (MentalHealth – MH), также отмечено преимущество низких показателей (47), что свидетельствует о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии. Шкалы «Жизненная активность» (Vitality – VT) и «Социальное функционирование» (Social Functioning – SF), выступают как ресурсные, потому как респонденты показали средние значения по этим шкалам. Данные показатели интерпретируются как достаточно сил и энергии, высокую социальную активность тренерского состава.

По тесту ассертивности можно отметить следующие результаты, так по шкале Б, отвечающей за уверенность и решительность баллы получены невысокие (± 3), что позволяет нам предположить о некоем неуверенном поведении. По шкале В, так же показаны испытуемыми границы низких значений (± 4), что говорит за социальную желательность в поведенческих паттернах.

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса. В преподавательско-тренерской среде большее внимание уделяется вопросам высоких спортивных результатов, обучаемости юных спортсменов, укреплению и сохранению здоровья детей, к проблемам тренерского состава уделено меньшее внимание. Понимание трудностей в тренерской среде может предвосхитить профессиональное выгорание специалистов.

Литература

Евсеев С.П. Проблемы развития адаптивного спорта/ С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 12. – URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=582> (дата обращения: 15.10.2023).

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 587 с.

Крючков В.И. Три точки зрения на асертивность / В.И. Крючков // Обучение персонала. – 2007. – № 5. – С. 16–21.

PERSONALITY CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE SPORTS COACHES

Vetvitskaya T.V.

GBOU "Center "Dynamics" (St. Petersburg)

Abstract. The article discusses the psychosocial personality traits of adaptive sports coaches. The parameters of the quality of life of trainers, their level of assertiveness are investigated. Certain personality traits and their manifestations in relation to the environment have been identified, which indicates various targets for providing psychological assistance to adaptive sports coaches.

Keywords: coach, adaptive sports, athletes with disabilities, professional burnout.

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ФИНАНСОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У ЛЮДЕЙ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Викентьева Е.Н.

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
(г. Москва)

Vikentieva@mail.ru

Аннотация. Исследование посвящено изучению типов жизненных перспектив предпенсионеров и финансовой тревожности как личностного фактора. Выявлены эмпирические типы респондентов в соответствии с их жизненным перспективам, которые можно условно сгруппировать по эмоциональному состоянию: настроенные позитивно (16,3 %) – оптимистичные, имеющие позитивные перспективы, в том числе, финансовые; настроенные негативно (41,1 %) – с ощущением своей ненужности, страха, отсутствием финансовых перспектив кроме экономии; настроенные нейтрально (42,6 %) – надеются на поддержку со стороны государства и родственников, эмоциональный фон нейтральный либо наблюдается отказ от мыслей о будущем. Установлен характер предиктора финансовой тревожности по отношению к жизненным перспективам у предпенсионеров.

Ключевые слова: жизненная перспектива, предпенсионеры, представления о будущем, финансовая тревожность, эмоциональное состояние.

Предстоящий выход на пенсию, как одно из ключевых событий в жизни, воспринимается человеком как неизбежное, переломное событие, сопровожда-

ющееся прогнозами и эмоциональными переживаниями. Важным является понимание человеком перспектив завершения профессиональной деятельности, снижения своего социального статуса и финансового благополучия, усугубляющееся существующим в современном мире сопровождающиеся культом молодости и красоты, также занижающими статус пенсионера (Moen, 1996). Люди предпенсионного возраста готовятся к этому этапу в своей жизни, в том числе, создавая «психологическое портфолио» Н.К. Шлосберг (Schlossberg, 2004), обеспечивая себе своего рода психологический «буфер», цель которого состоит в том, чтобы снижать негативные переживания в связи с предстоящим событием.

Жизненная перспектива рассматривается исследователями как результат прогнозирования человеком будущего, в том числе, связанного с освоением трудных жизненных обстоятельств. К таковым можно отнести проблемы со здоровьем, потеря работы, COVID-19, ситуации безысходности, утраты, кризиса, травмы. Были обнаружены различного рода искажения в построении жизненной перспективы в подобных ситуациях. Например, трудные жизненные ситуации, связанные с чувством безнадежности, лишают будущее смысла (Уваров, 2018). Также исследовалось отношение к своему будущему в различные периоды жизни, в том числе, в период кризиса середины жизни, эмоционально сопровождавшееся тревогой (Кухта, 2017). В настоящем исследовании работе жизненная перспектива будет рассмотрена как совокупность представлений о собственном будущем, имеющая в своей структуре выраженный эмоционально-оценочный компонент.

Как потенциально сопряженная с жизненной перспективой личностная черта, определяющая направленность переживаний человеком своего финансового состояния, в данном исследовании будет рассмотрена финансовая тревожность (Дробышева, Садов, 2021).

Цель исследования – изучение типов жизненной перспективы людей предпенсионного возраста и финансовой тревожности как личностного фактора, связанного с ней. *Задачи исследования* – выявление эмпирических типов респондентов по специфике их жизненных перспектив, а также изучение характера взаимосвязи финансовой тревожности с особенностями жизненных перспектив в связи с предстоящим выходом на пенсию.

Выборка: респонденты (N = 300), проживающие в городах ЦФО России. Пол: 42,3 % – мужчины, 57,7 % – женщины. Возраст всех респондентов 45–55 лет. Уровень образования – 51,7 % высшее образование, 11 % – два и более высших образования, 16,7 % – среднее специальное, 13 % – среднее. Семейный статус – женаты (замужем), в том числе в гражданском браке, – 55,6 %, не же-

наты – 28 %, состоят в вдовец (вдова) – 3,7 %. Субъективный материальный статус: 9,7 % – денег хватает на еду и одежду, 42,7 % могут позволить себе товары длительного пользования, 37 % могут позволить себе практически все кроме покупки квартиры.

Методы исследования: авторский опросник, включающий 25 утверждений о прогнозировании перспективы своего будущего выхода на пенсию (Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н.), уровень надежности-согласованности пунктов опросника – Альфа = 0,76; «Шкала финансовой тревожности личности» Р. Лихи в адаптации Т.В. Дробышевой и В.А. Садова (Дробышева, Садов, 2021). Социально-демографические характеристики выборки и уровень субъективного материального благополучия исследовались при помощи анкетирования.

В результате применения факторного анализа было выявлено 7 факторов, отражающих различные способы восприятия будущего на пенсии и, соответственно, жизненные перспективы.

Фактор 1. «Страх и безысходность». Чувства страха, безысходности, выраженное беспокойство в отношении будущего, отчаяние, уверенность в своей ненужности в качестве пенсионеров. Убежденность в ненужности пенсионеров. Стратегия поведения – сдача недвижимости в аренду.

Фактор 2. «Тревожная позиция». Сомнения в возможности удержаться на работе и, тем более, трудоустроиться на пенсии. Стратегия – сокращение расходов.

Фактор 3. «Оптимистичная позиция». Оптимизм, уверенность в том, что на пенсии открываются дополнительные возможности поддержания финансового благополучия. наличия возможностей. Стратегия – подработка, работа на дому, также в качестве превентивной меры поддержание своей физической формы уже сейчас.

Фактор 4. «Проактивная позиция». Убежденность в необходимости работать на пенсии, ориентация на поддержание своего социального и профессионального статуса на пенсии, отказ от ухода в хобби и семью на пенсии. Стратегия – работать.

Фактор 5. «Рациональная позиция». Ориентация на превентивные действия – создание финансовой «подушки», поддержание физического здоровья, планирование более комфортного и здорового места жительства на пенсии. Стратегия – работать.

Фактор 6. «Ожидание помощи». Расчет на помощь младших родственников и государства. Стратегия не обнаружена.

Фактор 7. «Уход». Отказ от мыслей о будущем, ориентация на сегодняшний день. Стратегия не обнаружена.

Таким образом, в структуре представлений о жизненной перспективе выделились три компонента жизненных перспектив: когнитивный (роли «Я», представления о своем социальном статусе, окружении и т.д.), эмоционально-оценочный (аффективные аспекты представлений) и предповеденческий (намерение действовать либо его отсутствие).

Дальнейшая кластеризация случаев методом К-средних позволила выявить 5 групп (эмпирических типов) респондентов по их особенностям жизненных перспектив на пенсии. Респонденты с негативным восприятием будущего (страхом и беспокойством) (26,4 %); Респонденты с пессимистичным взглядом на будущее и не ожидающие помощи (14,7 %); Респонденты, не задумывающиеся о будущем и не рассчитывающие на помощь (16 %); Респонденты, рассчитывающие на помощь государства и семьи (26,6 %); Респонденты с оптимистичным взглядом на будущее, предполагающие посвятить время семье и хобби (16,3 %).

Не было выявлено различий между группами респондентов по социально-демографическим параметрам и оценке субъективного материального благополучия.

Таким образом, можно сказать, что 41,1 % выборки – респонденты, жизненная перспектива которых негативна в эмоциональном плане и не содержит проактивных планов. 26,6 % выборки – респонденты, которые строят свою жизненную перспективу, основываясь на ожидании помощи извне (семья, государство), 16 % респондентов отказываются от мыслей о будущем, ориентируются на сегодняшний день и только 16,3 % респондентов активно строят свою жизненную перспективу, они испытывают оптимистичные чувства в отношении будущего, поддерживают физическую форму и рассчитывают на пенсии заняться разного рода подработкой. Важно отметить, что групп, которые оптимистично воспринимали бы свои профессиональные перспективы на пенсии, (Фактор 4), выявлено не было. Также не было обнаружено групп респондентов, осуществляющих целенаправленные превентивные действия по своей подготовке к выходу на пенсию (Фактор 5).

Таким образом, по эмоциональной направленности выявленные эмпирические типы можно условно разделить на три группы: позитивно настроенные (таковых обнаружилось только 16,3 %), негативно настроенные (41,1 %), нейтрально настроенные (42,6 %).

Для проверки предположения о том, что финансовая тревожность является предиктором характера жизненных перспектив в исследуемой выборке, был осуществлен линейный регрессионный анализ методом «Ввод». Были установлены значимые связи между шкалой «Финансовая тревожность» и эмпирическими типами респондентов по характеру их жизненных перспектив. Анализ дескриптивной статистики показал, что у группы респондентов с негативным восприятием будущего уровень финансовой тревожности повышенный (19), у группы респондентов с оптимистичным взглядом на будущее, но без осмысленных планов – пониженный (12), у остальных групп – умеренный. Таким образом можно говорить о том, что повышенный уровень финансовой тревожности является предиктором негативного восприятия будущего на пенсии, сопровождающимся тревогой, беспокойством, прогнозом своей ненужности. Таким образом, можно говорить о том, что, финансовая тревожность, как личностная характеристика, имеет свойство усиливать или ослаблять переживания людей в отношении их будущего на пенсии.

Согласно результатам исследования, большинство респондентов предпенсионного возраста находится в неблагоприятном или амбивалентном эмоциональном состоянии и не видит достойной жизненной перспективы в статусе пенсионера, которое отчасти обусловлено повышенной финансовой тревожностью.

Благодарность. Исследование выполнено совместно с Т.П. Емельяновой, доктором психологических наук, профессором, ведущим научным сотрудником лаборатории социальной и экономической психологии, Институт психологии Российской академии наук.

Литература

Дробышева Т.В. Разработка тест-опросника «шкала финансовой тревожности личности» (на основе методики Р. Лихи) / Т.В. Дробышева, В.А. Садов // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2021. – Т. 6. – № 2 (22). – С. 296–320. doi: 10.38098/ipran.sep_2021_22_2_12.

Кухта М.П. Основные принципы и факторы построения жизненной перспективы на разных этапах жизненного пути / М.П. Кухта // Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки. – 2017. – № 3. – С. 14–26. doi: 10.26653/2076-4685-2017-3-14-26.

Уваров Е.А. Выстраивание жизненной перспективы как альтернатива состоянию безнадежности / Е.А. Уваров // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23. – № 172. – С. 23–34. doi: 10.20310/1810-0201-2018-23-172-23-34.

Moen Ph. A Life Course Perspective on Retirement, Gender, and Well-Being. / Ph. Moen // Journal of Occupational Health Psychology. – 1996. – Vol. 1. – № 2. – Pp. 131–144.

Schlossberg N.K. Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life. / N.K. Schlossberg – Washington, D.C.: American Psychological Association, 2004. – 183 p.

LIFE PROSPECTS AND FINANCIAL ANXIETY IN PEOPLE OF PRERETIREMENT AGE

Vikentieva E.N.

Financial University under the Government of the Russian Federation (Moscow)

Abstract. The study is devoted to studying the types of life prospects of pre-retirees and financial anxiety as a personal factor. Empirical types of respondents were identified in accordance with their life prospects, which can be conditionally grouped by emotional state: those who are positively disposed (16.3 %) - optimistic, with positive prospects, including financial ones; negatively disposed (41.1 %) - with a feeling of uselessness, fear, lack of financial prospects other than saving; those who are neutral (42.6 %) hope for support from the state and relatives, the emotional background is neutral, or there is a refusal to think about the future. The nature of the predictor of financial anxiety in relation to life prospects in pre-retirement people has been established.

Keywords: life perspective, pre-retirement people, ideas about the future, financial anxiety, emotional state.

ОНА СКАЗАЛА «НЕТ»: ВЛИЯНИЕ АПРИОРНЫХ ОЖИДАНИЙ О РЕШАЕМОСТИ ЗАДАЧИ НА ОТКАЗ ОТ РЕШЕНИЯ

Владимиров И.Ю., Албакова С.Б.

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)
kein17@mail.ru

Аннотация. Исследуя причины отказа от решения задач, Пэйн и Дагган приходят к выводу о том, что на принятие решения об отказе влияют априорная вероятность решения и размер задачного пространства. В настоящем исследовании мы, опираясь на выводы Пэйна и Даггана, предположили, что метакогнитивные оценки могут быть предикторами отказа от решения задачи. Фиксировались субъективные оценки решаемости и эмоционального состояния испытуемых. В результате мы обнаружили, что априорная вероятность решения ока-

зывает влияние на субъективную оценку эмоционального состояния испытуемого: для априорно более решаемых задач возникает конфликт между ожидаемой и реальной возможностями решить задачу, вследствие чего эмоциональное состояние в таких задачах оценивается негативнее.

Ключевые слова: решение задач, отказ от решения, чувство теплоты, эмоции, метакогниции.

Отказ от решения задачи является довольно знакомым явлением как в повседневной жизни, так и в исследовательской деятельности, однако не всегда понятно, с чем оно связано и можно ли предсказать, в каких случаях принятие решения об отказе более вероятно. Изучением этого явления в своей работе занимались Пэйн и Дагган (Payne, Duggan, 2011). Авторы рассматривают различные правила остановки и причины отказа от решения в различных областях, таких как изучение познания, теория оптимального фуражирования и с точки зрения рационального анализа решения задач. Именно на основе последнего Пэйн и Дагган выстраивают теоретическую модель. В области рационального анализа решения задач Андерсон (Anderson, 1990) предложил формулу, описывающую выбор стратегии решения задачи: $PG-C$, в которой P это вероятность достижения цели, при условии реализации определённого поведения; G – ценность цели; C – усилия, которые необходимо приложить для достижения цели. Согласно этой формуле, по предположению Пэйна и Даггана, отказ от решения задачи будет наиболее вероятен в случае приближения значения формулы к нулю.

Авторы выдвинули гипотезу о влиянии априорной вероятности решения и размера задачного пространства на отказ от решения задачи, а в качестве стимульного материала использовались задачи Лачинсов. Априорная вероятность решения контролировалась сообщением испытуемому количества решаемых и нерешаемых задач, которое ему предъявят, а размер задачного пространства – количеством ходов, которые испытуемый мог совершить для нахождения решения. В результате Пэйн и Дагган выяснили, что оба фактора влияют на отказ от решения задачи (Payne, Duggan, 2011).

В свою очередь на основе этого исследования, мы построили данную работу, сместив фокус на мониторинг метакогнитивных оценок в процессе решения. Мы предполагаем, что априорная вероятность решения и размер задачного пространства будут оказывать влияние на время отказа от решения, оценку решаемости и оценку эмоционального состояния испытуемого в процессе решения задачи.

Выборку составили 29 человек, 25 женщин и 4 мужчины. Все они студенты Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова факультета психологии. В возрасте от 18 лет до 21 года, средний возраст составил 18,4.

Экспериментальной задачей являлся адаптированный под исследование вариант задачи «шахматная доска и кости домино». В нашем случае испытуемым было необходимо заполнить пространство шахматной доски с помощью «плиток» размером в 2 клетки доски, доска была чёрно-белой.

В качестве независимых переменных выступают априорная вероятность решения и размер задачного пространства. Априорная вероятность решения задаётся в инструкции в виде соотношения количества решаемых и нерешаемых задач, которые предстоит решить испытуемому: либо 3 решаемых и 1 нерешаемая, либо 3 нерешаемых и 1 решаемая. Размер задачного пространства контролировался с помощью клеток, которые не требовалось заполнять плитками, их могло быть либо 2, либо 6.

Метакогнитивные оценки фиксировались каждые 30 секунд. И субъективная оценка решаемости, и оценка эмоционального состояния измерялись по 7-балльной шкале.

Таким образом, процедура эксперимента выглядела так: инструкция, тренировочная задача, основная серия задач. При этом первая предъявляемая в основной серии задача во всех случаях была нерешаемой.

Анализировались данные, полученные для первой нерешаемой задачи. Для анализа данных использовались процедуры ANOVA и MANOVA. Также для анализа динамики оценок испытуемых, данные были поделены на 3 этапа.

Касательно влияния независимых переменных на время отказа от решения задачи и субъективную оценку решаемости значимых результатов выявлено не было.

Значимый результат был получен при обработке данных об оценках эмоционального состояния испытуемых: априорная вероятность решения влияет на оценку эмоционального состояния ($p = ,004$) – для априорно более решаемых задач оценки эмоционального состояния резко снижаются на последнем этапе. Для задач с более низкой априорной вероятностью решения такого эффекта не наблюдается.

Отсутствие значимого результата для субъективной оценки решаемости мы связываем с тем, что решатель может опираться на информацию о текущей задаче, не учитывая информацию о вероятности решения (Kahneman, Tversky, 1973).

Результаты оценки эмоционального состояния мы объясняем следующим образом: решая задачу, которая кажется с наибольшей вероятностью решаемой, испытуемые сильнее переживают из-за невозможности её решить, то есть возникает конфликт между ожиданиями и реальной возможностью решения, который отсутствует для ожидаемо нерешаемых задач. Логично предположить, что эти результаты будут влиять на время отказа от решения задачи и уменьшать время принятия решения об отказе, однако такой эффект не выявлен, что, вероятно, связано с тем, что в обоих условиях испытуемые одинаково быстро понимают, что задача нерешаемая. Иначе говоря, отсутствие разницы во времени может быть обусловлено именно наличием негативных оценок для ожидаемо решаемых задач, так как в этом случае они уменьшают время принятия решения об отказе и приближают его ко времени отказа от решения ожидаемо нерешаемой задачи.

По итогам нашего исследования было выяснено, что априорная вероятность решения задачи – а именно конфликт между ожиданием того, что вероятность решения задачи высока, и реальной возможностью решить задачу – влияет на оценку эмоционального состояния испытуемого. Соответственно, наибольшее снижение оценки эмоционального состояния наблюдается для задач, у которых априорная вероятность решения выше. Это показывает, что выявление метакогнитивных маркеров отказа от решения задачи потенциально возможно.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00358, <https://rscf.ru/project/22-18-00358/>.

Литература

Anderson J.R. The adaptive character of thought. / J.R. Anderson. – Hillsdale. NJ: Erlbaum, 1990. – 276 p.

Kahneman D. On the psychology of prediction. / D. Kahneman, A. Tversky // *Psychological Review*. – 1973. – Vol. 80. – Pp. 237–251.

Payne S. Giving up problem solving. / S. Payne, G. Duggan // *Memory & cognition*. – 2011. – Vol. 39. – Pp 902–913.

SHE SAID "NO": THE INFLUENCE OF A PRIORI EXPECTATIONS ABOUT THE SOLVABILITY OF THE PROBLEM ON THE REJECTION OF THE SOLUTION

Vladimirov I.Y., Albakova S.B.

P.G. Demidov Yaroslavl State University

Abstract. Investigating the reasons for refusing to solve problems, Payne and Duggan come to the conclusion that the decision to refuse is influenced by the a priori probability of the solution and the size of the problem space. In this study, based

on the findings of Payne and Duggan, we suggested that metacognitive assessments can be predictors of giving up to solve the problem. Subjective assessments of the solvability and emotional state of the subjects were recorded. As a result, we found that the a priori probability of a solution has an impact on the subjective assessment of the emotional state of the subject: for a priori more solved tasks, a conflict arises between the expected and real possibilities to solve the problem, as a result of which the emotional state in such tasks is evaluated more negatively.

Keywords: problem solving, refusal to solve, feeling of warmth, emotions, metacognition

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 12–15 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА И УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Воробьева Е.В., Рахимова Е.Ф., Миносян К.С., Дидигова А.Ю.

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (г. Ростов-на-Дону)

evorob@sfedu.ru, erahimova@sfedu.ru,

minosian@sfedu.ru, didigova@sfedu.ru

Аннотация. В статье описаны результаты оценки функционального состояния детей 12–15 лет с расстройством аутистического спектра и умственной отсталостью, учащихся специальной школы-интерната. Применялась методика оценки сложной зрительно-моторной реакции. В результате проведенной работы получено, что большинство обследованных детей 12–15 лет с расстройством аутистического спектра и умственной отсталостью имеют низкую работоспособность и неудовлетворительное функциональное состояние ЦНС. Полученные результаты применяются в практике коррекционно-развивающей работы с детьми, направленной на оптимизацию их функционального состояния.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, умственная отсталость, функциональное состояние, сложная зрительно-моторная реакция.

Обучение детей с расстройством аутистического спектра и умственной отсталостью требует соблюдения достаточно щадящего режима занятий, с учетом психологических и психофизиологических особенностей таких детей, направленного на создание оптимальных условий (Vorobyeva, Shevchenko, Rahimova, 2023) Важная роль в успешности обучения таких ребят и их адаптации к социуму принадлежит учету их возможностей и, в частности, функционального состояния. Функциональное состояние центральной нервной системы

выступает как показатель степени адаптации к учебным нагрузкам (Воробьева, Шейко, Ермаков, 2013). Функциональное состояние человека рассматривается как процесс, отражающий взаимодействие всех уровней адаптации (Судаков, 1984). О функциональном состоянии центральной нервной системы можно судить по результативности выполнения заданий на простую и сложную зрительно-моторную реакцию (Игнатова, Макарова, Яковлева и др. 2019). СЗМР позволяет определить скорость реакции выбора на свето-цветовые раздражители – латентное время от момента подачи цветового раздражителя до нажатия кнопки, что указывает на уровень продуктивности нервных процессов.

Цель работы – провести оценку функционального состояния детей 12–15 лет с РАС и умственной отсталостью.

Методика. В исследовании приняли участие 16 человек (14 мальчиков и 2 девочки), учащиеся ГКОУ РО Ростовская специальная школа-интернат № 42, возраст 12–15 лет, дети с РАС и умственной отсталостью. В настоящей статье представлены предварительные данные.

Проводилась оценка уровня работоспособности по параметрам двухальтернативной сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) с применением устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 – «Психофизиолог» («Медиком МТД», Россия, г. Таганрог). Процедура включала предъявление обследуемым попеременно световых стимулов красного или зеленого цвета, при появлении которых нужно как можно быстрее реагировать нажатием кнопки на пульте справа или слева в зависимости от цвета предъявляемых световых стимулов. В группе обследуемых были определены средние значения показателей: интегрального показателя надежности (ИПН), среднего времени реакции (М, мс), среднего квадратического отклонения (СКО, мс), общего количества ошибок (ЕR) (упреждающих нажатий на кнопку, пропусков, неправильных ответов), уровня сенсомоторных реакций (ОУСР), класса сенсомоторных реакций. Выделяют пять классов сенсомоторных реакций (5 – высокий, 4 – ниже среднего, 3 – средний, 2 – ниже среднего, 1 – низкий). Оценка уровня сенсомоторных реакций (ОУСР, отн. ед.) рассчитывается из соотношения среднего времени реакции (М) и ER (Методический справочник..., 2015). Для статистической обработки использовалась программа Statistica 10.0.

Результаты. В результате проведения теста СЗМР были получены следующие показатели для исследуемой выборки: интегральный показатель надежности (ИПН) $22,8 \pm 22,2$, среднее время реакции (мс) $735,7 \pm 196,3$, среднее квадратическое отклонение (мс) $226,3 \pm 105,0$, количество пропусков $2,1 \pm 2,8$, количество упреждений $2,9 \pm 4,7$, количество неправильных ответов

1,6 ± 1,7, общее количество ошибок 6,6 ± 8,4, оценка уровня сенсо-моторных реакций 0,19 ± 0,22, класс сенсо-моторных реакций 1,8 ± 1,75.

На основе оценки полученных показателей СЗМР были выделены подгруппы по уровню сенсо-моторных реакций (ОУСР) (> 0,80 – высокий; 0,58–0,8 – выше среднего; 0,37–0,59 – средний; 0,1–0,37 – сниженный; < 0,1 – низкий).

В подгруппу с пятым классом сенсо-моторных реакций (высоким), с высокой работоспособностью (высокая скорость и точность выполнения заданий) и оптимальным уровнем функционального состояния ЦНС никто не вошел. В подгруппу с четвертым классом сенсо-моторных реакций (выше среднего) вошли дети со средней работоспособностью и удовлетворительным функциональным состоянием ЦНС, они показали скорость реакций среднего уровня (2 чел., 12,5 %). В подгруппу с третьим классом сенсо-моторных реакций (средним) вошли дети с работоспособностью ниже среднего уровня и удовлетворительным функциональным состоянием ЦНС, они показали скорость реакций ниже среднего уровня (3 чел., 18,75 %). В подгруппу со вторым классом сенсо-моторных реакций (ниже среднего) вошел ребенок с низкой работоспособностью и сниженным функциональным состоянием ЦНС, он показал низкую скорость реакций (1 чел., 6,25 %). В подгруппу с первым классом сенсо-моторных реакций (низким) вошли дети с низкой работоспособностью и неудовлетворительным функциональным состоянием ЦНС, такие дети стремились к быстрому выполнению задания в ущерб качеству и допускали большое количество ошибок (6 чел., 37,5 %). В подгруппу ребят, которые не справились с данным заданием, вошли 4 человека (25 %).

Выводы. Оценка функционального состояния детей 12–15 лет с РАС и умственной отсталостью показала, что большинство ребят имеют низкую работоспособность и неудовлетворительное функциональное состояние ЦНС, что проявляется как низкая скорость реакций и большое количество ошибок при выполнении задания. Полученные результаты имеют применение в практике коррекционно-развивающей работы с детьми, направленной на оптимизацию их функционального состояния с применением специальных методов: занятий в сенсорной комнате, АВА-терапии и др.

Литература

Воробьева Е.В. Мотивационные особенности студентов-психологов как составляющие их функционального состояния Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Е.В. Воробьева, С.О. Шейко, П.Н. Ермаков // Материалы Второй Всероссийской научной кон-

ференции. Казанский федеральный университет, 14-16 ноября 2013 г. Ч. I. – Казань: Отечество, 2013. – С. 141–146.

Игнатова Ю.П. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / Ю.П. Игнатова, И.И. Макарова, К.Н. Яковлева и др. // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2019. – № 3. – С. 38–47.

Методический справочник «Устройство психофизиологического тестирования» УФПТ-1/30 «Психофизиолог». – Таганрог: Медиком МТД, 2015. – 122 с.

Судаков К.В. Общая теория функциональных систем. / К.В. Судаков – М.: Медицина, 1984. – 224 с.

Vorobyeva E.V. A Review of Psychological and Psychophysiological Characteristics of Children with Autism Spectrum Disorder / E.V. Vorobyeva, I.G. Shevchenko, E.F. Rahimova // In: Scientific Research of the SCO Countries: Synergy and Integration. Proceedings of the International Conference. – Beijing, 2023. – Pp. 103–111.

STUDY OF THE FUNCTIONAL STATE OF CHILDREN 12–15 YEARS OLD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER AND MENTAL RETARDATION

Vorobyeva E.V., Rakhimova E.F., Minosyan K.S., Didigova A.Yu.

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Southern Federal University" (Rostov-on-Don)

Abstract. The article describes the results of assessing the functional state of children 12–15 years old with autism spectrum disorder and mental retardation, students of a special boarding school. A technique was used to assess complex visual-motor reactions. As a result of the work, it was found that the majority of examined children aged 12–15 years with autism spectrum disorder and mental retardation have low performance and an unsatisfactory functional state of the central nervous system. The results obtained are used in the practice of correctional and developmental work with children aimed at optimizing their functional state.

Keywords: autism spectrum disorder, mental retardation, functional state, complex visual-motor reaction.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА В КОНТЕКСТЕ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ О ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Воронова Ю.В., Мартынова Д.А.

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации» (г. Санкт-Петербург)

juley@yandex.ru, darya.andreevna.2003@bk.ru

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования значимости информации о специальной военной операции, транслируемой средствами массовой информации для психоэмоционального состояния личности обучающегося вуза.

Ключевые слова: экстремальное событие, психоэмоциональное состояние личности, кризис, психологическая травматизация личности, средства массовой информации.

Психоэмоциональное состояние личности обусловлено множеством факторов внешней и внутренней среды. Условия функционирования современного мирового общества можно определить как экстремальные. Существует два основных подхода к пониманию экстремального – событие, которое выходит за рамки нормативного развития или, событие, которое предопределяет дальнейшее развитие общества («генерирующее бифуркационный хаос»). В праве в качестве таких событий определяются криминальные, в политологии – войны, государственные перевороты, революции (Рязанова Н. В, 2007).

Неопределенность и нестабильность, сопровождающие любое экстремальное событие, способствуют возникновению кризиса личности и кризиса общества. Психоэмоциональное состояние личности в таких условиях зависит, с одной стороны, от ее индивидуально-психологических особенностей (например, степени выраженности личностной тревожности – чем он выше, тем большее напряжение испытывает личности), с другой стороны, от того информационного поля, которое создается средствами массовой информации (далее – СМИ) вокруг этого события.

Переживание экстремальных событий в обществе всегда связано с процессом психологической травматизации, которая проявляется глубокими негативными психоэмоциональными переживаниями. Первичная травматизация возникает у лиц, которые являются непосредственными участниками экстремальных событий. При первичной травматизации в контексте реальной угрозы

собственной жизни и жизни близких у личности происходит нарушение чувства витальной и психологической безопасности. (Ван дер Харт, Нейенхэус, Стил, 2013). Вторичная травматизация свойственна лицам, которые взаимодействуют по роду профессиональной деятельности с представителями первой группы (имеющими первичную травматизацию). Степень вторичной травматизации напрямую зависит от частоты и интенсивности травмирующих контактов – с каждой новой жертвой накопительных эффект усиливается

Травматизация того населения, которое не относится к первым двум группам, также осуществляется, но в информационном пространстве официальных и неофициальных СМИ. Трансляция СМИ информации об экстремальном событии позволяет создавать эффект присутствия и причастности к происходящему. Психоэмоциональное состояние личности усугубляется за счет процесса идентификации увиденного с собой и своими близкими, а также, осознания собственной абсолютной беспомощности перед происходящим.

Информация о проведении Специальной военной операции на территории Украины (далее – СВО) уже достаточно длительный период времени присутствует в нашем информационном поле, что позволило нам провести эмпирическое исследование динамики психоэмоционального состояния личности на разных этапах этого события. Стоит отметить, что информационное поле, связанное с СВО пополняется из разных источников, что сопровождается не только разрозненностью информации, с которой мы сталкиваемся, но и ее противоречивостью. Чувство небезопасности у личности в такой ситуации существенно усиливается, т.к. неопределенность сложно переносить. И чем более неожиданная, более непредсказуемая ситуация, тем больше угрозы она несет.

Оценка психоэмоционального состояния личности осуществлялась с использованием опросника «Самочувствие, активность, настроение», разработанного В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошниковым. Для того, чтобы отследить психоэмоциональное состояние респондентов в динамике опросник был модифицирован, т.е. респондентам нужно было оценить свое психоэмоциональное состояние до начала СВО, в момент начала СВО и на момент проведения исследования. Исследование проводилось в период с марта по апрель 2023 года. Выборка составила 53 испытуемых – юноши (26 человек) и девушки (27 человек) в возрасте от 19 до 25 лет, обучающиеся Санкт-Петербургской академии Следственного комитета. Важно отметить, что первичной и вторичной травматизации на момент проведения исследования испытуемые не имели, т.е. все изменения психоэмоционального состояния обусловлены только информационным воздействием.

Как наиболее благополучное свое психоэмоциональное состояние респонденты оценили до начала СВО – средние показатели «самочувствие», «активность», «настроение» оказались высокими. Наиболее неблагоприятное психоэмоциональное состояние, по мнению респондентов, они имели на момент начала СВО – средние показатели «самочувствие», «активность», «настроение» самые низкие. Соответственно, на момент проведения исследования зафиксировались средние значения по всем трем шкалам.

Посредством t-критерия Стьюдента нами были установлена достоверность различий показателей по шкале «Самочувствие» до начала СВО и в момент ее начала, что свидетельствует о значительном ухудшении самочувствия у испытуемых именно в момент начала СВО. А также по шкале «Настроения» до начала СВО и в момент ее начала, в момент начала СВО и на момент проведения исследования. Что свидетельствует о значительном снижении настроения в момент начала СВО по сравнению с другими периодами.

Несмотря на то, что средние значения шкалы «Активность» в момент начала СВО также ниже, чем в другие периоды, достоверных различий между показателями обнаружено не было. Т.е. мы можем в данном случае говорить лишь о тенденции к снижению, но незначительному. Возможно это обусловлено возрастными и ролевыми особенностями выборки. Но, с учетом того, что на иной выборке исследование не проводилось это остается предположением.

Таким образом, проведенное исследование позволяет констатировать значимость информации, транслируемой официальными и неофициальными СМИ о СВО для таких характеристик психоэмоционального состояния обучающихся как «Самочувствие» и «Настроение», показатель «Активность» выступает в данной ситуации как более стабильный. Учитывая, что психоэмоциональное состояние в данном случае обусловлено только воздействием СМИ, а не непосредственным нахождением в экстремальной ситуации, возможно стоит обратить внимание на конструктивную организацию информационного сопровождения экстремальных ситуаций.

Литература

Макоева Е.Р. Сущность категорий «война» и «специальная военная операция» / Е.Р. Макоева, А.Х. Курашинова // *Право и управление.* – 2022. – №9. – С. 13–17.

Рязанова Н.В. Экстремальное событие и экстремальная ситуация: общие черты и отличительные признаки / Н.В. Рязанова // *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России.* – 2007. – № 1 (33). – С.143–147.

Сундиев И.Ю. Экстремизм в кризисной реальности / И.Ю. Сундиев // Межнациональное согласие – основа преодоления экстремизма и терроризма, утверждения правового государства методологический, идеологический, концептуально-теоретический, правовой, аналитико-прогностический аспекты: межведомственный научный сборник. – 2012. – Т. 4 (42). – С. 355–363.

Филатов Ф.Р. Принципы и методы психологической помощи жертвам экстремальных ситуаций / Ф.Р. Филатов // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – № 6/4. – С. 92–96.

Харт О. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. Пер. с англ. / О. Харт, Э Нейенхюс, К. Стил. — М.: Когито-Центр, 2013. – 496 с.

PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE PERSONALITY OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF PERCEPTION OF INFORMATION ABOUT THE CONDUCT OF A SPECIAL MILITARY OPERATION

Voronova Yu.V., Martynova D.A.

FSSEIHE "St. Petersburg Academy of the Investigative Committee of the Russian Federation" (St. Petersburg)

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the significance of information about a special military operation broadcast by the mass media for the psycho-emotional state of a university student's personality.

Keywords: extreme event, psychoemotional state of personality, crisis, psychological traumatization of personality, mass media.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА АКТУАЛИЗАЦИИ РЕФЛЕКСИВНО-ПРОЕКТИРОВОЧНОГО РЕСУРСА В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИИ

Востокова Ю.И.

Арзамасский филиал Нижегородского государственного университета имени Н.И. Лобачевского (г. Арзамас)

vostokova_julia@mail.ru

Аннотация. В русле системного личностно-развивающего подхода автором рассматривается рефлексивное проектирование как ресурс личностно-профессионального развития субъектов образования. Представлена технология актуализации рефлексивно-проектировочного ресурса в условиях вуза. Одним из психологических средств, определяющих действенность данного ресурса,

выступает способность личности анализировать и прогнозировать свои психические состояния.

Ключевые слова: рефлексивно-проектировочный ресурс, личностно-профессиональное развитие, психологическая технология, студенты.

Личностно-профессиональное развитие как непрерывный, многомерный процесс, характеризующийся противоречиями, ростом, изменением имеющихся и формированием новых свойств и качеств профессионала, инициирует возникновение различных психических состояний. Управление состояниями повышения / понижения психической активности личности профессионала значимо при выполнении любой профессиональной деятельности, особенно психолого-педагогической, где важно конструктивное субъект-субъектное взаимодействие.

В результате анализа исследований по проблеме профессионального становления педагогов-психологов было выявлено, что рефлексия входит в число наиболее важных профессиональных качеств специалиста, реализующего задачи психологического сопровождения развития личности (Гут, Худаева, Кабардов и др., 2021; Одинцова, Александрова и др., 2022). Кроме того, установлено, что период профессиональной подготовки в вузе является сенситивным периодом развития навыков рефлексии, экспериментально доказана взаимосвязь рефлексии и психических состояний студентов-психологов (Прохоров, Чернов, Юсупов, 2022). Однако только рефлексия без активного деятельностного начала не может в полной мере способствовать личностно-профессиональному развитию специалиста, а, значит, выступать его ресурсом, детерминируя его.

Профессиональное развитие в русле системного личностно-развивающего подхода, рассматривается как «непрерывный процесс самопроектирования личности», а рефлексивное проектирование представляется как важный компонент ресурсно-прогностической детерминации личностно-профессионального развития, обеспечивая реализацию субъектом деятельности в модели профессионального развития (Митина, 2023). Поэтому изучение рефлексивно-проектировочного ресурса еще на этапе освоения профессии является актуальным вопросом теории и практики профессионального образования, но в тоже время экспериментально недостаточно исследованным, что и определило цель нашей работы.

На констатирующем этапе исследования (Востокова, 2023) была разработана и экспериментально подтверждена модель развития рефлексивно-проектировочного ресурса, которая включает когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Показателями рефлексивно-проектировочного ресурса выступают: уровень развития рефлексивности, интегрированность само-

представлений и осознанность мотивационной направленности во временной перспективе, характеристики самоотношения, адекватность самооценки, уровень самоорганизации и интернальности личности.

Качественный и количественный анализ показателей личностно-профессионального развития и рефлексивно-проектировочного ресурса показал, что его можно рассматривать как средство личностно-профессионального развития педагогов-психологов. Это дало основание для проведения формирующего эксперимента, целью которого было определение психологических средств актуализации рефлексивно-проектировочного ресурса личностно-профессионального развития специалиста в период профессиональной подготовки.

Выборку формирующего этапа исследования составили студенты психолого-педагогического факультета Арзамасского филиала ННГУ им. Н.И. Лобачевского ($n = 107$). Формирующий эксперимент проводился в форме лонгитюда на протяжении четырех лет.

Развитие у студентов способности самодетерминации применительно к своим психическим состояниям (эмоциональным, познавательным, мотивационным, волевым) при осознании и актуализации определенных личностных свойств, а также прогнозировании возможных вариантов ситуаций позволяет в полной мере актуализировать развитие рефлексивно-проектировочного ресурса.

Технология актуализации рефлексивно-проектировочного ресурса была разработана на основе психологической технологии профессионального развития личности (Л.М. Митина). Каждая стадия технологии была соотнесена с курсом обучения в вузе, психологическое наполнение модифицировано в соответствии со спецификой направления обучения. В тренинговые программы стадий «Осознание», «Переоценка» и «Действие» входили упражнения, направленные на работу с психическими состояниями будущих педагогов-психологов и выстроенные в соответствии с логикой модулей «Я-профессионал», «Профессиональное взаимодействие», «Профессиональная деятельность». Техника «домашнее задание» после каждой стадии технологии включала в себя в том числе отработку методов аутогенной тренировки, телесно-ориентированной техники (например, «Телесная карта чувств»).

На *I стадии «Подготовка»* (1 курс) с целью развития профессиональной направленности, активизации учебно-профессиональной мотивации, потребности в профессиональном самопознании, взаимодействии, саморазвитии реализовывались лекции, семинары с элементами тренингов в рамках дисциплины «Введение в профессию «Психолог»» (включая тему «Психические состояния в

профессии)), работа в малых группах и метод проектов в ходе учебных практик: ознакомительной и психолого-педагогической (включая задание «Рекомендации по профилактике негативных психических состояний»).

На *II стадии «Осознание»* (2 курс) актуализация когнитивных характеристик рефлексивного проектирования как ресурса развития реализовывалась через формирование идеального образа «Я – профессионал», осознание позитивных психических состояний, входящих в идентифицируемый образ успешного профессионала методами символического самовыражения (модуль «Я – профессионал»); осознание студентами своей роли в системе профессионального полисубъектного взаимодействия, а также распознавание эмоционально-волевых стереотипных реакций, сопровождающих его, в ходе ситуационно-ролевых игр (модуль «Профессиональное взаимодействие»); осознание требований профессии к личности, профессиональных мотивов и установок, их принятие/непринятие методом проблемно-рефлексивного полилога (модуль «Профессиональная деятельность»).

На *III стадии «Переоценка»* (3 курс) актуализация аффективных характеристик рефлексивного проектирования как ресурса развития осуществлялась методами нейрографики, построения интеллект-карт с элементами техники «расщепление» из НЛП, которые включали в себя работу с позитивными и негативными психическими состояниями (модуль «Я – профессионал»). Методы проективного рисунка, незаконченных предложений, swot-анализ позволили распознать неэффективные способы реагирования в различных профессиональных взаимодействиях и определить стратегии управления ими (модуль «Профессиональное взаимодействие»). Методы ранжирования и диспозиций позволили определить приемы и средства, которые актуализируют позитивные психические состояния (модуль «Профессиональная деятельность»).

На *IV стадии «Действие»* (4 курс) актуализация поведенческих характеристик рефлексивного проектирования как ресурса развития проходила посредством продолжения работы с интеллект-картами, рефлексивной позиционной дискуссии (модуль «Я-профессионал»), ситуационно-ролевых игр, форсайтинга (модуль «Профессиональное взаимодействие»); а также в процессе организованной производственной практики, разработки и презентации индивидуального проекта (модуль «Профессиональная деятельность»). Элементы тренинга актерского мастерства учителя (Митина Л.М.) позволили на данной стадии отработать и закрепить навыки самоорганизации через развитие самодетерминации и самоконтроля возникающих психических состояний в различных профессиональных ситуациях.

Результаты контрольных измерений, проведенных до и после формирующего этапа исследования, выявили значимые изменения ($p \leq 0,01$) показателей интегральных личностных характеристик (повышение уровня личностно-профессионального развития) и рефлексивно-проектировочного ресурса у студентов экспериментальной группы. В контрольной группе статистически значимых различий не обнаружено, что доказало эффективность внедренной технологии актуализации рефлексивно-проектировочного ресурса у будущих педагогов-психологов (Востокова, 2023).

Эффективность актуализации рефлексивно-проектировочного ресурса личностно-профессионального развития педагогов-психологов зависит от: своевременной и правильной психодиагностики его составляющих; создания развивающей образовательной среды, основанной на обогащении психологического содержания образования; проведения со студентами тренингов и организации производственной практики, рассчитанных на развитие и реализацию основных составляющих рефлексивно-проектировочного ресурса.

Психологическими средствами, актуализирующими рефлексивно-проектировочный ресурс личностно-профессионального развития студента, выступают техники адекватной самодетерминации психических состояний личности через самоанализ, самоосознание и самоорганизацию во временной перспективе в период освоения профессии.

Литература

Востокова Ю.И. Технология актуализации рефлексивного проектирования как ресурса личностно-профессионального развития педагога-психолога / Ю.И. Востокова // Мир психологии. – № 2 (113). – 2023. – С. 85–94. doi: 10.51944/20738528_2023_2_85.

Гут Ю.Н. Влияние жизненной перспективы личности студентов на психологическую готовность к профессиональной деятельности педагогов-психологов / Ю.Н. Гут, М.Ю. Худаева, М.К. Кабардов и др. // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 6. – С. 96–106. doi: 10.17759/pse.2021260607.

Митина Л.М. Учитель будущего: ресурсно-прогностическая детерминация личностно-профессионального развития / Л.М. Митина // Мир психологии. – 2023. – № 2 (113). – С. 9–21. doi: 10.51944/20738528_2023_2_9.

Одинцова М.А. Психологические ресурсы развития студентов в инклюзивной цифровой среде вуза / М.А. Одинцова, Л.А. Александрова, Б.Б. Айсмонтас и др. // Актуальные проблемы психологического знания. – 2022. – № 3 (60). – С. 76–94. doi: 10.51944/20738544_2022_3_76.

Прохоров А.О. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. – № 5 (45). – С. 190–201. doi: 10.23951/2307-6127-2022-5-190-201.

PSYCHOLOGICAL MEANS OF UPDATING THE REFLEXIVE-DESIGNING RESOURCE IN THE PROCESS OF MASTERING THE PROFESSION

Vostokova Y.I.

Arzamas branch of Nizhny Novgorod State University (Arzamas)

Abstract. In line with the systemic personality-developing approach, the author considers reflexive design as a resource for personal and professional development. The technology of actualization of the reflexive design resource in the conditions of the university is presented. One of the psychological means that actualizes this resource demonstrates the individual's ability to analyze their painful state and constructively manage them.

Keywords: reflexive-designing resource, personal and professional development, psychological technology, students.

ДИНАМИКА ДОЛГОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

Гагарина М.А.

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
(г. Москва)

MGagarina224@gmail.com

Аннотация. Целью данного исследования является сравнение готовности к заимствованию, одалживанию и исполнению обязательств до и после начала социально-значимых событий. Общая выборка исследования составила 1246 человек. В качестве основной методики использовался экспресс-опросник долгового поведения, результаты были обработаны в SPSS 22.0. По результатам однофакторного дисперсионного анализа, с началом пандемии россияне стали больше готовы брать деньги в долг и меньше исполнять долговые обязательства и одалживать деньги другим людям. После объявления о начале специальной военной операции готовность брать и давать в долг снизилась, готовность исполнять обязательства возросла.

Ключевые слова: психологическое состояние общества, долговые отношения, заимствование, одалживание, исполнение долговых обязательств, долговой психологический контракт.

В связи с распространением макропсихологического подхода (Лебедев, 2018), психологи обращаются к исследованию не только состояний отдельной личности, но и психологическому состоянию общества в целом. Психологического состояния общества описывается как «совокупность массовых и коллективных переживаний, представлений, образов, ценностей и установок, влияющих на функционирование социальных институтов» (Нестик, Селезнева, Шестопал, Юревич, 2021, с. 7). В литературе уже представлен анализ социально-психологических, политологических и политико-психологических подходов к его изучению. Большое значение для понимания динамики психологического состояния общества имеют лонгитюдные исследования.

Не претендуя на системную разработку индикаторов психологического состояния общества, обратим внимание на такой показатель как готовность вступать в долговые отношения. Долговые отношения могут быть классифицированы по их конативному компоненту на отношения при заимствовании, одалживании и исполнении обязательств (Гагарина, 2022). Сущность долговых отношений может быть описана через понятие «долгового психологического контракта», понимаемого как вид психологического контракта, между кредитором и заемщиком, который «включает ожидания и обязательства относительно размера займа, его стоимости (наличия процентов), времени взаимодействия, чёткости условий, возврата, участников взаимодействия, широты охвата аспектов взаимодействия и эмоционально включённости» (Гагарина, Рябов, 2022, с. 71). Поскольку кризис (экономический, политический, социальный) по своей сути это переходное состояние, перелом, то долговой психологический контракт подвергается пересмотру, а значит и изменяется готовность вступать в долговые отношения. В работе будут описаны результаты серии срезов, проведенных до и после начала пандемии Covid-19, после начала специальной военной операции и после объявления частичной мобилизации.

Цель исследования – сравнение готовности к заимствованию, одалживанию и исполнению обязательств до и после начала социально-значимых событий. Гипотеза исследования: 1) у респондентов, опрошенных после начала пандемии, будет наблюдаться меньшая готовность к одалживанию и заимствованию, а готовность к исполнению обязательств останется неизменной в сравнении с респондентами, опрошенными до пандемии; 2) после начала специаль-

ной военной операции и после объявления частичной мобилизации готовность к заимствованию и одалживанию снизится.

Первая часть гипотезы была выдвинута на основании того, что пандемия повлекла за собой изменение экономической ситуации и существенное снижение доходов населения. При этом для россиян свойственна стратегия «затягивания поясов» и ограничения потребления, а значит, и заимствования. Снижение готовности к одалживанию мы связываем со снижением такой финансовой возможности. Предположение о неизменности готовности исполнять обязательства мы связываем с тем, что у всех поколений ядро социальных представлений о долге включает убеждение в необходимости своевременного исполнения долговых обязательств и собственной ответственности за это (Гагарина, 2020). Что касается начала специальной военной операции и объявления частичной мобилизации, то снижение готовности вступать в долговые отношения связана ростом неопределенности будущего.

Выборки исследования. Сравнивались следующие выборки: Выборка 1: была набрана до января 2019 г., было опрошено 390 респондентов (159 мужчин, 217 женщин, 14 человек пол не указали), представители разных поколений, из них данные о реальном долговом поведении были получены для 205 респондентов. Это объединенная выборка из предыдущих исследований, возможность объединения респондентов для изучения особенностей их экономического поведения обусловлена отсутствием серьезных экономических кризисов в этот период. Среди респондентов было 117 «незаемщиков» и 88 заемщиков, среди заемщиков – 17 должников и 71 плательщик без задолженностей. Первоначально эти данные были использованы нами для анализа социальных представлений о долге представителей разных поколений (Гагарина, 2020), сырые данные были подвергнуты вторичному анализу и использованы в качестве группы сравнения для респондентов опроса 2020 года. Выборка 2: в 2020 году мы набрали выборку из 390 респондентов (201 мужчина, 189 женщин), соответствующих по возрасту респондентам из выборки 1; из них 210 «незаемщиков», 179 заемщиков; среди заемщиков – 40 должников и 139 плательщиков без задолженностей. О результатах сравнения представителей разных поколений можно посмотреть в предыдущей публикации.

Выборка 3: после объявления специальной военной операции (март-август 2022) мы опросили 236 респондентов (163 мужчин, 73 женщины) из них 101 «незаемщик», 133 заемщика, среди которых 19 должников. Эти же респонденты были опрошены после объявления частичной мобилизации (2023 год, выборка 4).

Методы: для оценки готовности к заимствованию, одалживанию и исполнению обязательств использовался экспресс-опросник долгового поведения (Гагарина, Падун, 2021).

Статистическая обработка данных осуществлялась в SPSS 22.0, использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с последующим апостериорным сравнением (Тьюки тест).

Результаты исследования

В результате сравнения четырех выборок по выраженности значений шкал опросника долгового поведения нами получены достоверные различия по всем трем: избегание-принятие долгов ($F = 53,3$; $p < 0,001$), долговая рациональность-нерациональность ($F = 63,3$; $p < 0,001$), осуждение-терпимость к должникам ($F = 53,1$; $p < 0,001$). Наличие достоверных различий позволило нам провести сравнение групп между собой по каждой шкале с использованием критерия Тьюки.

По шкале избегание-принятие долгов, высокий полюс которой описывает отказ от заимствования, наблюдалась следующая динамика. После начала пандемии ($M = 14,7$; $SD = 2,93$) избегание заимствования снизилось по сравнению с допандемийным значением ($M = 16,4$ $SD = 2,92$), причем различия оказались статистически значимыми ($p < 0,001$). После начала специальной военной операции ($M = 17,1$; $SD = 2,67$) наблюдался статистически значимый рост избегания заимствования, превысивший не только значения после начала пандемии ($p < 0,001$), но и допандемийный уровень ($p < 0,001$). После объявления частичной мобилизации, готовность к заимствованию ($M = 17,0$; $SD = 2,59$) статистически не отличалась от значения, зафиксированного после начала специальной военной операции.

По шкале долговая рациональность-нерациональность, описывающей готовность исполнять взятые на себя долговые обязательства, наблюдалась следующая динамика. После начала пандемии ($M = 21,8$; $SD = 3,75$) готовность исполнять долговые обязательства снизилась по сравнению с допандемийным значением ($M = 25,3$ $SD = 3,78$), причем различия оказались статистически значимыми ($p < 0,001$). После начала специальной военной операции ($M = 24,5$; $SD = 2,67$) наблюдалось статистически значимый рост готовности исполнять обязательства, по сравнению с послепандемийным показателем ($p < 0,001$), однако так и не достигший допандемийного уровня – различия все еще статистически ниже ($p < 0,01$). После объявления частичной мобилизации, готовность исполнять долговые обязательства еще немного снизилась ($M = 23,9$;

SD = 4,00), но отличия от значения, зафиксированного после начала специальной военной операции, не достигли уровня статистической значимости.

По шкале осуждение-терпимость к должникам, высокий полюс которой описывает отказ от одалживания, наблюдалась следующая динамика. После начала пандемии (M = 12,1; SD = 2,64) избегание одалживания выросло по сравнению с допандемийным значением (M = 9,78 SD = 3,24), причем различия оказались статистически значимыми ($p < 0,001$). После начала специальной военной операции (M = 12,2; SD = 3,39) и объявления частичной мобилизации (M = 12,25; SD = 3,35), готовность к одалживанию не изменялась.

Заключение. На основании проведенного исследования можно отметить, что с началом пандемии россияне стали в большей степени готовы брать деньги в долг и в меньшей степени исполнять долговые обязательства и одалживать деньги другим людям. Мы связываем эти изменения прежде всего с ухудшением финансового положения, на что указали сами респонденты. После объявления о начале специальной военной операции готовность брать и давать в долг снизилась, готовность исполнять обязательства возросла – мы связываем эти изменения с уменьшением горизонта планирования и неопределенностью будущего, поскольку одним из факторов готовности вступать в долговые отношения как в качестве кредитора, так и в качестве заемщика, является оптимизм в отношении долгосрочного будущего.

Литература

Гагарина М.А. Долговые отношения личности как проблема социальной и экономической психологии / М.А. Гагарина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 2. – С. 121–136.

Гагарина М.А. Социальные представления о долге: сравнение поколений./ М.А. Гагарина // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2020. – Т. 5. – № 4 (20). – С. 246–272.

Гагарина М.А. Экспресс-опросник долгового поведения: разработка и валидизация / М.А. Гагарина, М.А. Падун // Психологические исследования. – 2021. – Т. 14. – № 78. doi:10.54359/ps.v14i78.124.

Лебедев А.Н. Психологическое состояние российского общества в свете макропсихологического подхода / А.Н. Лебедев // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – № 2 (34). – С. 243–251.

Нестик Т.А. Проблема психологического состояния общества и политических процессов в современной России / Т.А. Нестик, А.В. Селезнева, Е.Б. Шестопап и др. // Вопросы психологии. – 2021. – Т. 67. – № 5. – С. 3–14.

DYNAMICS OF DEBT RELATIONS IN CRISIS CONDITIONS

Gagarina M.A.

Financial University (Moscow)

Abstract. The purpose of this study is to compare the readiness to borrow, lend and fulfill obligations before and after the onset of socially significant events. The total study sample was 1246 people. An express debt behavior questionnaire was used as the main instrument; the results were processed in SPSS 22.0. According to the results of a one-way analysis of variance, since the beginning of the pandemic, Russians have become more willing to borrow money and less willing to fulfill debt obligations and lend money to other people. After the announcement of the start of a special military operation, the willingness to borrow and lend decreased, while the willingness to fulfill obligations increased.

Keywords: psychological state of society, debt relations, borrowing, lending, fulfillment of debt obligations, psychological debt contract.

ВОСПРИЯТИЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ СТРЕССОРОВ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ В РАЗНЫХ ТИПАХ СЕМЕЙ

Галашева О.С., Головей Л.А.

Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург)

oly.g.996@gmail.com, lgolovey@yandex.ru

Аннотация. Рассматриваются социальная поддержка и восприятие повседневных стрессоров девушками из приемных семей и проживающими с родными родителями. Гипотезами явились предположения о наличии особенностей в восприятии повседневного стресса и оценке социальной поддержки в зависимости от семейного статуса девушек; о влиянии воспринимаемой социальной поддержки на восприятие стрессовых событий. Выявлено, что более высокий уровень инструментальной поддержки получают девушки, проживающие в родных семьях. Стрессовое напряжение в сферах «Отвержение» и «Общение со старшими» выше у девушек из приемных семей. Показана роль социальной интеграции и удовлетворенности социальной поддержкой в стрессоустойчивости девушек и значимость инструментальной поддержки для девушек в приемных семьях.

Ключевые слова: повседневный стресс, восприятие стресса, социальная поддержка, подростки, приемная семья

Приемная семья выступает одним из типов устройства детей, оставшихся без попечения родителей. Для детей в данном случае опорой становится благоприятная обстановка внутри приемной семьи, основными задачами которой являются создание оптимальных условий для воспитания и адаптации ребенка, обеспечение его стремления к самопознанию и самореализации (Дмитриев, Иванов, 2021). При этом существуют особенности детей, оставшихся без попечения родителей, которые могут осложнять решение поставленных задач. Дети из приемных семей демонстрируют высокий уровень эмоциональных и поведенческих проблем, проявляют признаки посттравматического стрессового расстройства (McGuire, Huffhines, Jackson, 2021), у них могут быть сложности в формировании эмоциональной привязанности, наблюдается бытовая неприспособленность (Дмитриев, Иванов, 2021). Исследователи связывают эти особенности не только с необходимостью адаптации к новой семье, но и с ситуацией стресса, предшествующей помещению ребенка в приемную семью (жестокое обращение, психологическое и физическое насилие, ситуация утраты родителей, бедность и др.) (McGuire, Huffhines, Jackson, 2021).

В исследованиях отмечается, что девушки подростки особенно уязвимы к низкому качеству жизни и нуждаются в дополнительной поддержке приемной семьи (Larsen, Goemans, Baste, Wilderjans, Lehmann, 2021). Сниженный уровень адаптации девушек из приемных семей связывают с наличием психических патологий, малым сроком пребывания в приемной семье, непринятием опекуна в качестве родителя, чрезмерным контролем и опекой, директивностью, непоследовательностью и резкой сменой стилей воспитания, применением дисгармоничных моделей воспитания (Дмитриев, Иванов, 2021).

Ученые регистрируют более низкое качество жизни по параметрам физического и психологического благополучия, отношениям с родителями и сверстниками, социальной поддержки, школьной среды (Larsen, Goemans, Baste, Wilderjans, Lehmann, 2021). Дети, проживающие в приемных семьях, могут быть «группой риска», которая подвержена воздействию стрессоров повседневной жизни (McGuire, Huffhines, Jackson, 2021).

При этом, социальная поддержка может выступать ресурсом, снижая ощущение беспомощности, незащищенности, одиночества (Харламенкова, Проценко, 2015).

Целью данной работы стало рассмотрение роли социальной поддержки в восприятии повседневного стресса девушками подростками, проживающими в семьях разного типа. Гипотезами выступили предположения: о существовании различий в восприятии повседневного стресса и оцениваемой социальной под-

держке девушками в родных и приемных семьях; а также о позитивной роли воспринимаемой социальной поддержки в снижении количества и силы переживания стрессовых событий.

Выборка: 116 девушек в возрасте от 13 до 18 лет (6–11 класс), в том числе 69 человек, воспитывающихся биологическими родителями, и 49 человек, воспитывающихся в приемных семьях, находящиеся под опекой.

Методы: авторский опросник повседневных стрессоров для подростков (позволяет выявить силу переживания стрессовых событий и их количество) в сферах «Одиночество, самочувствие», «Дела, планирование», «Страхи», «Мистические страхи», «Самоотношение», «Финансы», «Отвержение», «Школа, учеба», «Общение со старшими») (Головей, Галашева, 2022); Шкала воспринимаемого стресса – 10 (ШВС-10, Абабков и др.), позволяет выявить «Воспринимаемый стресс», «Перенапряжение», «Противодействие стрессу»; опросник социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика (адаптация А.Б. Холмогоровой, Г.А. Петровой), выявляет «Удовлетворенность социальной поддержкой», «Эмоциональную поддержку», «Инструментальную поддержку», уровень «Социальной интеграции».

Результаты исследования

Анализ межгрупповых различий выявил более высокий уровень повседневного стресса в сферах «Отвержение» (сила переживания $p \leq 0,010$, количество событий $p \leq 0,036$), «Общение со старшими» (сила переживания $p \leq 0,042$, количество событий $p \leq 0,001$) в группе девушек из приемных семей. В то время как инструментальная поддержка ($p \leq 0,032$) выше у девушек в родных семьях.

Для выявления роли социальной поддержки в восприятии стрессовых событий был проведен регрессионный анализ, в котором в качестве зависимой переменной выступали сила переживания и количество стрессовых событий, а также показатели Шкалы воспринимаемого стресса, в качестве независимой – показатели социальной поддержки. Было получено по четыре модели для каждой из групп респондентов с объясненной дисперсией от 47 до 66 %.

Анализ моделей в группе девушек, проживающих в родных семьях, выявил роль эмоциональной и инструментальной поддержки, удовлетворенности социальной поддержкой и социальной интеграции во взаимодействии с повседневными стрессорами. Так, в группе девушек из родных семей эмоциональная поддержка выступает предиктором, снижающим силу переживания ($p \leq 0,001$), но повышающим количество стрессовых событий в сфере «Самоотношение» ($p \leq 0,029$), а также повышающим силу переживания в «Общении со старшими» ($p \leq 0,022$).

Инструментальная поддержка способствует снижению уровня воспринимаемого стресса ($p \leq 0,060$), в то же время способствует уменьшению количества стрессоров и увеличению силы их переживания в сфере «Общение со старшими» ($p \leq 0,042$; $p \leq 0,061$). Это может быть связано с более тесным, возможно, навязанным, взаимодействием с взрослыми, оказывающими поддержку.

Социальная интеграция и удовлетворенность социальной поддержкой выступают предикторами, снижающими силу переживания в сфере «Школа, учеба» ($p \leq 0,087$; $p \leq 0,005$), одновременно способствующими увеличению силы переживания стрессовых событий в сфере «Дела, планирование» ($p \leq 0,052$; $p \leq 0,020$). Это указывает на значимость интеграции в социум для смягчения школьного стресса. На интегрированность в социум может указывать и увеличение количества стрессовых событий в деловой сфере, в чем проявляется активность школьников.

Анализ регрессионных моделей в группе девушек, проживающих в приемных семьях, показал, что эмоциональная поддержка выступает предиктором, снижающим общий уровень воспринимаемого стресса ($p \leq 0,024$) и количество стрессовых событий в сфере «Самоотношение» ($p \leq 0,079$), но при этом повышая силу переживания ($p \leq 0,031$).

Инструментальная поддержка выступает предиктором, способствующим снижению количества воспринимаемых событий в сфере «Финансы», ($p \leq 0,080$), но повышающим силу их переживания ($p \leq 0,040$).

Социальная интеграция способствует снижению общего уровня воспринимаемого стресса ($p \leq 0,014$) и повышению противодействия стрессу ($p \leq 0,095$). Она также способствует увеличению количества воспринимаемых стрессовых событий в сфере «Дела, планирование» ($p \leq 0,026$) и увеличению силы переживания стрессовых событий в сфере «Самоотношение» ($p \leq 0,065$). Это позволяет предположить, что включенность в социум помогает мобилизовать ресурсы противодействия повседневному стрессу, что способствует снижению его уровня и позволяет проявить активность в делах и их планировании.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Исследование показало, что повседневное стрессовое напряжение охватывает все сферы жизни девушек подростков. Количество стрессовых событий и стрессовое напряжение в сферах «Отвержение» и «Общение со старшими» выше у девушек из приемных семей. Этим девушкам оказывается меньшая инструментальная поддержка, т.е. поддержка конкретными делами.

2. Воспринимаемая социальная поддержка оказывает значимое воздействие на проявления количества стрессоров и стрессовое напряжение. Однако ее действие

может носить разнонаправленный характер в зависимости от семейной ситуации и вида стрессоров.

3. У девушек, воспитывающихся в родных семьях, социальная интеграция и удовлетворенность социальной поддержкой способствуют снижению школьного стресса. В то же время эмоциональная и инструментальная поддержка способствует увеличению стрессового напряжения в общении со старшими.

4. Для девушек, воспитывающихся в приемных семьях, важна инструментальная поддержка и социальная интеграция, способствующие снижению стресса в сфере «Финансы» и мобилизации ресурсов противодействия стрессу.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, грант РФФ № 23-28-00999.

Литература

Головей Л.А. Повседневный стресс и удовлетворенность жизнью девушек подросткового возраста. / Л.А. Головей, О.С. Галашева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2022. – Т. 12. – № 4. – С. 431–448.

Дмитриев Д.А. Проблемы воспитания и адаптации девочек-подростков 15–17 лет в приемных семьях. / Д.А. Дмитриев, А.Г. Иванов // Здоровье и образование в XXI веке. – 2021. – № 9. – С. 14–22.

Харламенкова Н.Е. Социальная поддержка и ее связь с уровнем психической травматизации в разных возрастах. / Н.Е. Харламенкова, Д.А. Проценко // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2015. – № 4. – С. 129–141.

Larsen M. Predictors of quality of life among youths in foster care—a 5-year prospective follow-up study. / M. Larsen, A. Goemans, V. Baste et al. // Quality of Life Research. – 2021. – № 30 (2). – Pp. 543–554.

McGuire A. The trajectory of PTSD among youth in foster care: A survival analysis examining maltreatment experiences prior to entry into care. / A. McGuire, L. Huffhines, Y. Jackson // Child Abuse & Neglect. – 2021. – № 115. doi: 10.1016/j.chiabu.2021.105026.

PERCEPTION OF EVERYDAY STRESS AND SOCIAL SUPPORT OF ADOLESCENTS IN DIFFERENT FAMILY TYPES

Galasheva O.S., Golovey L.A.

St. Petersburg State University (St. Petersburg)

Abstract. Social support and the perception of everyday stressors by girls from foster families and those living with their own parents are considered. The hypotheses were assumptions about the presence of features in the perception of everyday stress and the assessment of social support depending on the marital status of girls; about

the influence of perceived social support on the perception of stressful events. It was revealed that girls living in their own families receive a higher level of instrumental support. Stress in the spheres of “Rejection” and “Communication with elders” is higher among girls from foster families. The role of social integration and satisfaction with social support in girls' resistance to stress and the importance of instrumental support for girls in foster families are shown.

Keywords: everyday stress, perception of stress, social support, adolescents, foster family.

ВЛИЯНИЕ РЕДКИХ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ - ВРОЖДЕННАЯ АНИРИДИЯ И СПЕКТР WAGR - НА ПАЛИТРУ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПАЦИЕНТОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

Генинг Г.Н.

Центр редких заболеваний, связанных с органом зрения

(г. Москва, клиника доказательной медицины DocDeti)

Info@aniridia.ru

Аннотация. Аниридия и связанные с ней синдромы, как и другие редкие генетические заболевания, оказывает существенное влияние на восприятие жизни, а также ее качество, как у самих больных, так и у членов их семей, страдает психическое здоровье данных групп людей. В ходе проведенных нами исследований удалось выяснить, что пациенты с редкими генетическими заболеваниями аниридия и спектр WAGR имеют свою специфичную палитру психических состояний, особая палитра возникает также и у близких родственников больных.

Ключевые слова: психические состояния, редкие врожденные генетические заболевания, аниридия, спектр WAGR, хронический стресс, механизмы психологической защиты, психологическая помощь.

Врожденная Аниридия – это редкое (рождаемость 1 на 47000) врожденное генетическое заболевание, обусловленное мутациями в гене PAX6, который участвует в формировании глаз, нервной системы и поджелудочной железы. Зрение таких пациентов, как правило, существенно снижено и видят они, в среднем, 5–20 %. На протяжении жизни зрение таких пациентов продолжает падать в связи с возникновением новых и новых осложнений (катаракта, глаукома, разрушение роговицы). Кроме того, аниридия может быть включена в более тяжелые заболевания, такие как спектр WAGR (нефробластома, проблемы мочеполовой системы, задержки развития, аниридия), синдром Гиллеспи (моз-

жечковая атаксия, аниридия, задержки развития), может сопровождаться нарушениями в эндокринной системе (ожирение, сахарный диабет, болезни щитовидной железы), нервной системы (нарушение восприятия, проблемы со слухом, проблемы сна, аутизм) и др. Заболевание на сегодняшний момент неизлечимо и ведет к инвалидизации пациентов в детском возрасте. Редкость заболевания является причиной низкой информированности докторов о правильных методах лечения и профилактики осложнений и, как следствие, низкого качества оказываемой ими медицинской помощи. Именно поэтому пациенты с аниридией и ее синдромальными проявлениями остаются одной из наиболее ущемленных групп населения. Постоянный страх за будущее, страх неудачных операций, страх потери зрения – все это, несомненно, является причиной возникновения у данной категории людей различных видов стресса и существенным образом оказывает влияние на их палитру психических состояний.

В ходе проведенных исследований нами был разработан онлайн опросник на двух языках (английском и русском), состоящий из 33 вопросов. В опросе приняли участие 103 респондента из разных стран (России, Англии, США, Канады, Италии, Германии, Испании, Литвы, Бельгии, Австралии, Греции, Франции, Швейцарии, Молдавии, Украины, Беларуси, Сингапура, Индии, Египта, Ливии). Средний возраст испытуемых 36,3 лет (20 мужчин и 83 женщины). Все испытуемые были разделены на 4 группы: взрослые пациенты с аниридией (36 человек – группа ВПА), взрослые пациенты со спектром WAGR (2 человека – группа ВПВ), родители детей с аниридией (50 человек – группа РДА), родители детей со спектром WAGR (15 человек – группа РДВ). Анализ данных группы ВПВ мы не учитывали в нашей работе из-за недостаточного количества респондентов. В данной статье мы остановимся на наиболее часто встречающихся психических состояниях групп ВПА, РДА и РДВ.

Результаты исследований показали, что 83 % испытуемых группы ВПА, 78 % испытуемых группы РДА и 87 % испытуемых группы РДВ испытывают **состояние тревоги**. Мы полагаем, что это является толчковым инструментом для возникновения у данной категории людей различных страхов.

В одном из вопросов анкеты предлагалось перечислить причины, по которым у испытуемых возникает состояние страха. Ими оказались в группе ВПА: «потеря мобильности», «страх быть отверженным в обществе», «страх за будущее детей, когда я совсем потеряю зрение», «страх потерять работу», «страх передать будущим детям болезнь», «страх потерять независимость с потерей зрения», «страх одиночества в конце жизни и слепоты». В группе РДА это: «страх, что мой ребенок ослепнет», «страх будущих операций», «страх отвержения обществом моего ребенка», «страх проблем, связанных с учебой ребенка в шко-

ле». В группе РДВ это: «страх нефробластомы и умственной отсталости», «страх смерти ребенка».

Состояние **бессонницы** испытывают 50 % испытуемых из группы ВПА, 60 % из группы РДА и 47 % из группы РДВ. В группе ВПА состояние бессонницы может быть обусловлено низким уровнем мелатонина, что, по последним данным исследований в области аниридии (Hanish, Butman, Thomas, Yao, Han, 2016), является частым проявлением у данных пациентов. Кроме того, причиной бессонницы может быть обостренный слух у больных аниридией. Среди психологических причин пациенты отмечают «постоянное состояние беспокойства» и «хронический стресс». Бессонница в группах РДА и РДВ имеет чисто психологическую обусловленность: «страхи», «постоянное беспокойство», «постоянные тяжелые мысли».

Мы смогли зафиксировать, что во всех трех группах также лидирует состояние **фрустрации** (95 %, 92 % и 93 %). Ситуации, в которых появляется данное состояние, испытуемые группы ВПА описывали так: «когда окружающие не понимают, что у меня проблемы со зрением», «когда я по причине низкого зрения не могу сделать что-то важное для своей семьи или друзей», «когда я осознаю, что не могу делать работу так быстро и так качественно, как мои сослуживцы», «когда понимаю, что отношение окружающих изменить невозможно», «когда понимаю, как мало знают доктора о моей болезни», «когда я вынуждена просить помощь окружающих, так как не могу что-то увидеть, сделать», «постоянная потеря зрения и невозможность остановить этот процесс», «осознание того, что мне приходится прикладывать в 10 раз более усилий и затрачивать в 10 раз больше времени на ту же самую работу, что выполняют мои коллеги». РДА: «моего ребенка дразнят в школе из-за болезни – я не могу остановить этот процесс», «когда разные доктора дают совершенно разные рекомендации, и я понимаю, что никто ничего не знает про болезнь, и ты один на один с ребенком и болезнью», «болезнь неизлечима и никто не может помочь моему ребенку», «когда я вижу, как падает зрение моего ребенка». РДВ: «я постоянно вкладываю в своего ребенка, пытаюсь его развивать, а результат минимальный», «я прилагаю много усилий для развития интеллекта ребенка, а результата – ноль... сигналы не поступают в мозг», «я понял, что это навсегда...», «близкие, друзья, родители – никто не понимает нас», «люди причиняют боль нашей семье».

58 % испытуемых группы ВПА, 64 % испытуемых группы РДА и 100 % испытуемых группы РДВ испытывают **состояние вины**. Высокий процент в группе РДВ говорит о плохой информированности родителей о причинах заболевания, так как родители склонны винить себя в появлении данного заболевания у ребенка, что с научной точки зрения абсолютно необоснованно.

Состояние **неуверенности в себе** испытывают 83 % испытуемых группы ВПА. В группе РДА этому состоянию подвержены 90 % испытуемых, в группе РДВ – 67 % испытуемых.

100 % испытуемых из группы РДВ испытывают состояние **раздражения**, а 80 % испытывают его постоянно. Причины появления данного состояния они описывают так: «дети с WAGR имеют много проблем с поведением», «мой ребенок никогда не будет, как другие», «наша ситуация никогда не изменится».

89 % испытуемых группы ВПА и 80 % испытуемых групп РДА и РДВ испытывают состояние **уныния**. Причинами этому в группе ВПА являются: «постепенная потеря зрения и невозможность остановить этот процесс», «хроническая боль в глазах», «бессилие современной медицины в лечении болезни», «осознание невозможности некоторых видов деятельности или активности в связи с болезнью». В группах РДА и РДВ это: «отсутствие друзей у моего ребенка-подростка», «когда я слышу разные рекомендации от разных врачей и понимаю, что они слабо информированы о заболевании», «осознание того, что никто не сможет вылечить моего ребенка», «когда я вижу, что зрение моего ребенка ухудшилось».

Интересный факт, что только 16 % пациентов с аниридией планируют иметь детей (больше детей), но при некоторых условиях: «если найду понимающего партнера», «планирую усыновить». Только 3 респондента ответили твердое «Да». Причины отказа: «не хочу передать заболевание детям», «не хочу, чтобы мой ребенок страдал», «общество не готово», «трудно вырастить ребенка с таким редким заболеванием».

Безусловно, данные группы людей нуждаются в своевременной психологической помощи и поддержке. Важной составляющей в организации помощи пациентам с аниридией и их семьям является работа Межрегиональных Центров поддержки таких пациентов. В таких центрах семьи не только получают самую актуальную и адекватную информацию по заболеванию, но и имеют возможность общаться с другими такими семьями, перестают чувствовать себя изолированными, беспомощными, одинокими в своей сложной жизненной ситуации. Важно наладить работу специалистов-психологов в этих центрах поддержки, главной задачей которых должна быть работа по кардинальному изменению системы **означивания** (Прохоров, 2009). Одним из методов изменения системы означивания может быть когнитивный рефрейминг.

Важно также создавать медицинские центры, специализирующиеся на редких заболеваниях и слабовидении. Создание таких центров сможет позволить не только решать медицинские вопросы грамотно и своевременно, но также и оказывать данным группам пациентов психологическую и реабилитационную помощь.

В современной психологии некоторыми учеными стали недавно подниматься вопросы психологической помощи пациентам с редкими генетическими заболеваниями (Spencer-Tansley, 2018), но совсем без внимания остаются родители данных детей. Наше исследование показывает, что родители детей, больных аниридией и ее синдромальными проявлениями в равной мере, а в некоторых случаях и даже более нуждаются в оказании им своевременной психологической помощи и поддержки.

Литература

Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. / А.О. Прохоров. – М.: Пер СЭ, 2004. – 176 с.

Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров. – М.: ИП РАН, 2009. – 350 с.

Hanish H. Pineal hypoplasia, reduced melatonin and sleep disturbance in patients with PAX6 haploinsufficiency. / A.E. Hanish, J.A. Butman, F. Thomas et al. // Journal of Sleep Research. – 2016. – Pp. 16–22. doi: 10.1111/jsr.12345.

Naylor C. Long-term conditions and mental health. The cost of co morbidities. / C. Naylor, M. Parsonage, D. McDaid et al. – Kings Fund, 2012. – URL: https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_publication_file/long-term-conditions-mental-health-cost-comorbidities-naylor-feb12.pdf. (дата обращения: 16.10.2023)

Spencer-Tansley R. Living with a rare condition: the effect on mental health. / R. Spencer-Tansley. – Rare Disease, UK, 2018. – URL: <https://www.myaware.org/news/living-with-a-rare-condition-the-effect-on-mental-health-2018> (дата обращения: 16.10.2023)

THE IMPACT OF RARE GENETIC DISEASES CONGENITAL ANIRIDIA AND WAGR SPECTRUM IN THE PALETTE OF PSYCHOLOGICAL STATES OF PATIENTS AND THEIR FAMILY MEMBERS

Gening G.N.

Center of rare eye diseases (Moscow, evidence-based clinic DocDeti)

Abstract: like other rare genetic diseases, congenital aniridia and WAGR spectrum have a very huge impact on the perception and quality of life of patients with aniridia/WAGR spectrum and parents of children with aniridia/WAGR spectrum. In our study we analyzed the palette of psychological states of patients with aniridia and WAGR spectrum and parents of children with aniridia/WAGR spectrum.

Keywords: psychological states, rare congenital genetic disease, aniridia, WAGR spectrum, chronic stress, mechanism of psychological defense, psychological support

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ

Георгиади В.В., Банаян А.А.

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (г. Санкт-Петербург)

vgeorgiadi@spbniifk.ru, abanayan@spbniifk.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности применения аппаратного метода регистрации кожно-гальванической реакции (КГР) в тестировании спортивных судей, направленных на выявление навыков психической саморегуляции. В исследовании приняли участие спортивные судьи мужчины ($n = 14$) и женщины ($n = 21$), представителей парусного спорта ($n = 22$) и пауэрлифтинга ($n = 13$). Результаты исследования показали расхождение показателей аппаратной диагностики и субъективных оценок психоэмоционального состояния спортивных судей по показателю «фон» и отсутствие показателя «релаксация» у 42,9 % тестируемых.

Ключевые слова: спортивные судьи, саморегуляция, психологическое сопровождение, метод КГР.

Во время соревнований под давлением и в неблагоприятных условиях основными обязанностями судей являются: объективная оценка действий спортсменов, принятие быстрых решений, эффективная коммуникация, управление процессом, концентрация и распределение внимания на многочисленных аспектах соревнования, разрешение разногласий и возникающих проблемных ситуаций, поддержание порядка и соблюдение правил. В связи с этим у них возможно повышение уровня психического напряжения, тревожности, вероятности совершить ошибки во время судейства, что приводит к потере уверенности в себе, повышению уровня стресса и, в итоге, эмоциональному выгоранию. Кроме того, за решениями, принимаемыми судьями, тщательно следят зрители, спортсмены, тренеры, организаторы и журналисты, не только во время соревнований, но также до и после, широко обсуждая их в средствах массовой информации, особенно в популярных видах спорта. Однако, несмотря на возникающие негативные факторы, судьи должны успешно и объективно выполнять свои функции. Таким образом, умение управлять своим психическим состоянием и не поддаваться давлению извне является чрезвычайно важным навыком в профессии спортивный судья.

Один из элементов психологической готовности к соревнованию по А.Ц. Пуни заключается в способности контролировать свое состояние, что вле-

чет за собой управление чувствами, мыслями и действиями. Сказанное можно с полной уверенностью отнести и к судьям, как к неотъемлемым участникам спортивной деятельности, наравне со спортсменами и тренерами (Георгиади, Банаян, 2021). Одной из составляющих психологической готовности к судейству является способность спортивного судьи контролировать свое психоэмоциональное состояние. Для этого необходимо развивать навык психической саморегуляции на всех этапах подготовки к судейству. Это поможет судье более точно определить свое текущее состояние, знать оптимальное психоэмоциональное напряжение для работы на соревнованиях, а также уметь контролировать свое состояние.

Применение биологической обратной связи (БОС), основанной на регистрации кожно-гальванической реакции (КГР), позволяет ускорить процесс обучения психической саморегуляции. Этот метод является наиболее распространенным, доступным и простым в использовании, что делает его актуальным для использования в системе спортивной подготовки. За многие годы практической работы со спортсменами различных видов спорта данный метод показал свою эффективность (Иванова и др., 2020).

Цель исследования: выявить особенности психической саморегуляции спортивных судей.

Исследование проводилось на различных спортивных соревнованиях в период 2021-2023 гг. Были обследованы 35 спортивных судей, в том числе представителей парусного спорта (22) и пауэрлифтинга (13), мужчин – 14, женщин – 21. Судейские категории участников: 3 категория – 6 чел., 2 категория – 2 чел., 1 категория – 20 чел., ССВК – 7 чел.

В исследовании использовался тест «саморегуляция», разработанный в ФГБУ СПбНИИФК (Банаян, Киселева, 2021), который позволяет оценить степень выраженности навыка психической саморегуляции, т.е. способности произвольно управлять своим состоянием, посредством прибора БОС "Verim Mind-Reflection", который регистрировал изменение кожно-гальванической реакции (КГР). Оценка способности спортивных судей к саморегуляции осуществлялась по трем показателям: "фон", "релаксация" и "активация". Дополнительно каждый участник исследования оценивал свое состояние по показателям "фон", "релаксация" и "активация" по 10-балльной шкале, где 0 означает спокойное состояние, а 10 – максимально возбужденное состояние. После тестирования каждому спортивному судье демонстрировался его индивидуальный график с комментариями и объяснениями, а также экспертное заключение с рекомендациями по улучшению навыка психической саморегуляции.

По результатам тестирования было произведено сравнение субъективных оценок состояния с показателями, зарегистрированными прибором. Критериями оценки послужили ранее выявленные диапазоны значений показателей психической саморегуляции: 0 – релаксация или активация отсутствует; 1–3 балла – низкий уровень релаксации или активации; 4–7 балла – средний уровень релаксации или активации; 8–10 баллов – высокий уровень активации или релаксации (Банаян, Киселева, 2021).

Полученные данные позволили выявить, что у 57,1 % спортивных судей наблюдался низкий исходный фон уровня психического напряжения, у 17,1 % средний фон и высокий у 25,7 %. На основе субъективных ощущений только 22,9 % тестируемых правильно оценили уровень своего исходного состояния. Высокие результаты способности к релаксации показали 14,3 % судей, средние – 31,4 %, низкие – 11,4%. При этом 42,9 % участников вовсе не смогли продемонстрировать способность расслабиться. Высокие результаты способности к активации показали 31,4 % судей, средние – 37,1 %, низкие – 28,6 % и у 2,9 % активация отсутствовала.

Полученные данные отражают недостаточную выраженность профессионально важного навыка психической саморегуляции, который позволяет спортивным судьям, понимая и учитывая свои индивидуальные особенности, соотносить их с окружающей средой и действовать сообразно обстоятельствам для принятия адекватного решения. Развитие данного навыка способствует повышению профессиональной компетентности и качества судейства, уменьшению вероятности возникновения эмоциональных и физических проблем, снижению риска негативного поведения на рабочем месте, предотвращению профессионального выгорания, поддержанию адекватного восприятия реальности и психического благополучия (Гофман и др., 2023).

Литература

Банаян А.А. Методика применения психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса: Методические рекомендации. / А.А. Банаян, Е.А. Киселева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. – 28 с.

Георгиади В.В. К вопросу об особенностях психологии спортивного судейства. / В.В. Георгиади, А.А. Банаян //Актуальные проблемы и перспективы развития системы спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 25–26 октября 2021 года. –

Санкт-Петербург: ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры». – 2021. – С. 170–175. – 280 с.

Гофман О.О. Психическая саморегуляция как ресурс сохранения профессионального здоровья. / О.О. Гофман, А.А. Банаян, Е.А. Киселева // Организационная психология. – 2023. – Т. 13. – №. 2. – С. 9–6.

Иванова И.Г. Особенности произвольной саморегуляции у спортсменов-паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата различных спортивных классов. / И.Г. Иванова, А.А. Банаян, Е.А. Янина и др. // Ученые записки университета им. ПФЛесгафта. – 2020. – №. 6 (184). – С. 440–448.

PECULIARITIES OF MENTAL SELF-REGULATION OF SPORTS REFEREES

Georgiadi V.V, Banayan A.A

FSBI “Saint-Petersburg Scientific Research Institute for Physical Culture”
(Saint Petersburg)

Abstract: The article examines the features of applying the hardware method of recording the skin galvanic response (SGR) in testing sports judges aimed at identifying skills of mental self-regulation. The study involved male (n = 14) and female (n = 21) sports judges, representatives of sailing (n = 22) and power lifting (n = 13). The results of the study showed discrepancies between the indicators of hardware diagnostics and subjective assessments of the psycho emotional state of sports judges in terms of "background" and the absence of the "relaxation" indicator in 42.9 % of the participants.

Keywords: sports judges, self-regulation, psychological support, SGR method

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СЛЕДСТВИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Гефеле О.Ф., Балакшина Е.В., Новожилова И.В.

Тверской государственный технический университет (г. Тверь)

helga2003@mail.ru, balakshina79@mail.ru,

irinanovozhilova@mail.ru

Аннотация. Оперативно-служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов выполняется в условиях повышенного профессионального риска, либо в экстремальных условиях, что повышает вероятность развития психологического диссонанса, который может привести к развитию профессионального выгорания. Поэтому в статье поднимается вопрос о необходи-

мости обязательного проведения психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов в связи с риском развития профессионального выгорания, направленного на развитие конструктивных стратегий преодоления с целью сохранения психического здоровья.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психоэмоциональные состояния, психологический диссонанс, профессиональное выгорание, оперативно-служебная деятельность, психологическое сопровождение.

Реализация оперативно-служебной деятельности в правоохранительных органах сопряжено с выполнением служебного долга в условиях высокого напряжения и самоотверженности. Профессиональная деятельность в правоохранительных органах построена на соблюдении уставных правил, норм поведения, особенностей профессионального межличностного общения, выполнение оперативно-служебной деятельности в условиях повышенного риска, напряженности от неопределенности исхода профессиональной ситуации и повышенной профессиональной ответственности (Борисова, 2017).

Ежедневно сотрудники полиции, выполняя свои профессиональные обязанности, находятся в зоне риска, где влияние эмоциональных и стрессовых факторов может привести к развитию стрессовых состояний и как следствие к развитию профессионального выгорания, которое представляет собой набор проявлений различных симптомов, развивающихся под влиянием, как воздействия профессионального стресса, так и профессионального кризиса (Волгин, 2019).

В зависимости от степени воздействия стресс-факторов, профессиональное выгорание развивается односложно и непредсказуемо. Одним из первых признаков выгорания является развитие хронической усталости, которая со временем может вызвать развитие эмоциональной опустошенности, что в конечном итоге может привести к развитию деперсонализации.

Одним из примеров высокого профессионального риска развития синдрома профессионального выгорания у сотрудников правоохранительных органов является необходимость взаимодействия с разным контингентом (в частности непредсказуемость их поведения или непредсказуемость их реакции на развитие событий). В таком случае контактирование с данными людьми и с их негативными эмоциями понижает у сотрудников правоохранительных органов уровень психоэнергетических ресурсов. По этой причине психологическая помощь должна начинаться с развития и усовершенствования навыков профессиональной коммуникации, адаптации к психологической нагрузке, а также восстановления психоэнергетических ресурсов.

С другой стороны, выгорание можно рассматривать как некий психологический диссонанс между человеком и работой, как реакцию на долгосрочный стресс.

В связи с этим синдром профессионального выгорания у сотрудников правоохранительных органов может проявляться как на психофизиологическом, так и на эмоциональном и поведенческом уровнях.

На психофизиологическом уровне выгорание проявляется в виде усталости, ощущения эмоциональной опустошенности, астенического состояния, которое выражается в виде слабости, низкой активности, снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений, расстройства различных систем организма (головные боли, нарушения желудочно-кишечного тракта, дыхания, бессонница, и т.д.).

На эмоциональном уровне данный синдром выражается в виде депрессивных состояний (снижение эмоционально-энергетических ресурсов, чувство подавленности), пессимистичном настроении, чувстве неполноценности, неосознанном беспокойстве и повышенной тревожности, раздражительности и частых нервных срывах.

На поведенческом уровне в результате формирования синдрома профессионального выгорания у сотрудников правоохранительных органов происходит снижение профессиональной мотивации, нарушение приоритетности решения профессиональных оперативно-служебных задач, дефицит времени на выполнение оперативно-служебной деятельности. Кроме того, в сфере межличностных отношений выгорание может проявляться в развитии циничности, безосновательной критики, раздражительности, склонности к обвинению, вспышек немотивированного гнева, замкнутости.

В целях профилактики и борьбы с развитием профессионального выгорания у сотрудников правоохранительных органов в настоящее время остро стоит вопрос об обязательном проведении психологического обеспечения и сопровождения оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

В этом случае проводятся превентивные мероприятия, направленные на оказание воздействия на сотрудников правоохранительных органов с целью улучшения их психического состояния и восстановления личности. Для конструктивного проведения психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов необходимо владеть информацией об их психическом состоянии, причинах и механизмах возникновения и развития профессионального выгорания (Вердиев, Гефеле, Антоновский, 2019). В этом случае в рамках психологического сопровождения в целях устранения развития синдро-

ма профессионального выгорания необходимо провести своевременно диагностику с помощью психодиагностического инструментария психического состояния и проявления синдрома профессионального выгорания.

В психологической практике при работе с сотрудниками правоохранительных органов наиболее часто в целях борьбы с профессиональным выгоранием используют различные виды тренинговой деятельности, направленной на коррекцию профессионального выгорания и формирование конструктивных стратегий их преодоления с целью сохранения психического здоровья.

В настоящее время в рамках профессиональной деятельности практических психологов служебной деятельности наиболее эффективными являются групповые тренинговые формы работы по снижению профессионального выгорания. С целью снижения риска развития профессионального выгорания у сотрудников правоохранительных органов необходимо научиться контролировать себя, поэтому должны быть использованы определенные личные и организационные ресурсы.

При выполнении оперативно-служебной деятельности, особенно в экстремальных условиях, у сотрудников полиции важно развивать стрессоустойчивость, коммуникативные навыки, навыки разрешения конфликтных ситуаций, позитивное мышление, наблюдательность, эмоциональную устойчивость, собранность, самоорганизованность, волю. Своевременная и правильная диагностика синдрома профессионального выгорания является важной задачей при его устранении, так как по наличию или отсутствию этого синдрома можно судить о целостном благополучии профессионала и личности в целом.

Литература

Борисова С.Е. Профессиональная деформация личности сотрудников оперативных подразделений органов внутренних дел и ее профилактика / С.Е. Борисова // Психология и право. – 2017. – Т. 7. – № 2. – С. 1–18.

Вердиев Э.З. Профессиональное выгорание как предиктор профессиональной деформации у представителей социэкономических профессий / Э.З. Вердиев, О.Ф. Гефеле, А.В. Антоновский // Российская наука, история и современность в условиях развития цифровой экономики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тверь: СФК-офис, 2019. – С. 81–85.

Волгин Е.В. Факторы и критические ситуации, детерминирующие эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. / Е.В. Волгин // Психология и педагогика служебной деятельности. – № 2. – 2019. – С. 32–34.

Уразаева Г.И. Профессиональная деформация сотрудников полиции в аспекте эмоционального выгорания: социально-психологические условия, меха-

низмы, особенности, факторы. / Г.И. Уразаева // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2014. – № 2 (16). – С. 14–20.

PROFESSIONAL BURNOUT AS A CONSEQUENCE OF CHANGES IN THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Gefele O.F., Balakshina E.V., Novozhilova I.V.
Tver State Technical University (Tver)

Abstract. The operational and official activities of law enforcement officers are carried out under conditions of increased professional risk, or in extreme conditions, which increases the likelihood of developing psychological dissonance, which can lead to the development of professional burnout. Therefore, the article raises the question of the need for mandatory psychological support for law enforcement officers in connection with the risk of developing professional burnout, aimed at developing constructive coping strategies in order to preserve mental health.

Keywords: professional stress, psycho-emotional states, psychological dissonance, professional burnout, operational activities, psychological support.

СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССА И БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Гребенникова Т.О.
Московский государственный лингвистический университет (г. Москва)
rougetats@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена подробному рассмотрению субъективных стрессоров, а также факторов, оказывающих влияние на благополучие студентов медицинских специальностей с точки зрения самих обучающихся. Установлено, что повышению напряжённости учебно-профессиональной деятельности способствуют в большей степени условия обучения, и в меньшей – индивидуальные особенности поведения, и вся совокупность выделенных будущими профессионалами факторов непосредственно связана с содержанием и организацией учебного процесса.

Ключевые слова: медицинское образование, стресс, повышенная напряжённость деятельности, средовые факторы, психологическое благополучие.

На данном этапе существует ряд исследований, указывающих на то, что студенты медицинских специальностей подвергаются влиянию стрессоров, оказывающих неблагоприятное воздействие на их психологическое здоровье в процессе обучения (Kötter et al., 2015; Гребенникова, 2022). К моменту завершения профессиональной подготовки и после первого года практики около 20 % обучающихся демонстрируют симптомы выгорания, что может быть, предположительно, связано с низким уровнем эмпатии. Сравнительные исследования, проводимые с выборками обучающихся других направлений подготовки, свидетельствуют о том, что студенты медицинских специальностей сильнее вовлечены в процесс обучения и имеют более высокие показатели уровня воспринимаемого стресса (Helmerts et. al, 1997). Рядом исследователей также было установлено, что студенты медицинских специальностей находятся в группе с самыми высокими показателями психосоциального стресса и самым низким уровнем социальной поддержки. В совокупности это может свидетельствовать о повышенном риске развития психических расстройств и иных заболеваний. Интересно, что около 50 % обучающихся в медицинских вузах также высоко восприимчивы к такому специфическому для медицинского образования стресс-фактору, как необходимость проводить вскрытие в ходе курса анатомии (Bernhardt et. al, 2012). Таким образом, одним из приоритетных направлений представляется внедрение профилактических и коррекционных мероприятий, способствующих улучшению психологического благополучия и физического здоровья обучающихся по медицинским специальностям. Целесообразно выстраивать данный комплекс мер с учётом обратной связи, получаемой от непосредственных субъектов неблагоприятных воздействий, а именно студентов медицинских образовательных учреждений.

В рамках реализации данной задачи, коллектив исследователей из университета Любека провёл опрос студентов медицинского факультета, проходивших специальный факультативный курс, посвящённый вопросам психологического благополучия и здоровья студентов-медиков и врачей, с целью выяснить, какие стрессоры, сопряжённые с учебным процессом, представляют для них наибольшие затруднения, и какие, с их точки зрения, мероприятия могут способствовать максимально эффективному совладанию с факторами повышенной напряжённости деятельности (Kötter et al., 2015).

В результате обработки полученных данных были установлены следующие субъективно значимые стресс-факторы, непосредственно связанные с процессом обучения: еженедельные зачёты по основным дисциплинам (анатомии, биохимии и физиологии); негативное отношение профессорско-

преподавательского состава к отсутствию на занятиях; проблемы с внутренней мотивацией; отсутствие чётких приоритетов в контексте изучаемых дисциплин и понимания их применимости в клинической практике; первый экзамен по профильной дисциплине; научная работа и личная ответственность.

Отмеченные студентами профилактические мероприятия, которые они сочли наиболее эффективными для решения актуальных проблем в обучении, тесно связаны с перечисленными субъективно значимыми стрессорами. В первую очередь, студенты-медики отмечали важность формирования системы приоритетов, охватывающей основные элементы образовательной программы, что, учитывая колоссальные объёмы информации, которые необходимо обработать и усвоить будущим врачам, помогло бы лучше ориентироваться в том, что из материалов действительно пригодится в практической деятельности, а от чего можно отказаться, к примеру, в виду редкости конкретного заболевания. Чёткое формулирование учебных целей и структурирование учебного материала, исходя из его роли в формировании базы профессиональных знаний, умений и навыков, позволит перераспределить нагрузку таким образом, чтобы избежать серьёзных переработок и утомления. Стоит отметить, что обучающиеся положительно отзывались об организации института менторства, который позволил бы взаимодействовать и обмениваться опытом со студентами старших курсов. Доступность психологического консультирования, а также специальные факультативы, посвящённые проблематике психологического благополучия и здоровья обучающихся, также получили высокую оценку от опрошенных в качестве эффективных мер профилактики.

Полученные данные совпадают с результатами другого исследования, проведённого немецкими специалистами в области здравоохранения, психодиагностики и психотерапии, в рамках которого студентам медицинских специальностей предлагалось обозначить те профилактические мероприятия, которые они предпочли бы внедрить в образовательный процесс (Aster-Schenck et. al, 2010). Обучающиеся отметили высокую значимость овладения навыками эффективного планирования времени, техниками совладания со стрессом и методами профилактики выгорания, что свидетельствует о сильном неблагоприятном влиянии большого объёма учебного материала, загруженного расписания и чрезмерно строгих правил посещаемости на благополучие и здоровье студентов.

Таким образом, факторы, воспринимаемые будущими врачами как субъективно значимые, в первую очередь связаны с наполнением и организацией учебного процесса, и в меньшей степени с индивидуальными особенностями обучающихся. Студенты медицинских специальностей испытывают выраженную потребность

в поддержке со стороны как других обучающихся, так и профессорско-преподавательского состава. Отмечаемая студентами высокая значимость факультативных занятий психологической и психогигиенической направленности, а также развития института менторства и службы психологической помощи указывает на дефицит поддерживающих контактов. Осведомлённость о причинах, проявлениях и неблагоприятных последствиях переживания стресса является ключевой предпосылкой к разработке программ, направленных на поддержку и улучшение психологического благополучия студентов. Работа с субъективными затруднениями, возникающими у обучающихся в процессе подготовки, а также нивелирование внешних факторов, способствующих повышенной напряжённости деятельности, позволит создать благоприятные условия для формирования компетентных, сочувствующих, психологически целостных профессионалов.

Литература

Гребенникова Т.О. Факторы напряженности в учебной деятельности студентов социономических специальностей на разных этапах обучения. / Т.О. Гребенникова // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2022. – Вып. 1. (842). – С. 107–114. doi: 10.52070/2500-3488_2022_1_842_107.

Aster-Schenck I-U. Psychosocial resources and burnout risk factors in medical school: across-sectional study and analyses of need for preventive curricular interventions. / I-U. Aster-Schenck, M. Schuler, M.R. Fischer et al. // GMS Z Med Ausbild. – 2010. – Т. 27. – №. 4. – URL: <https://www.egms.de/static/de/journals/zma/2010-27/zma000698.shtml> (дата обращения: 15.10.2023).

Bernhardt V. Psychological stress in firstyear medical students in response to the dissection of a humancorpse. / V. Bernhardt, H.J. Rothkötter, E. Kasten // GMS Z Med Ausbild. – 2012. – № 29. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22403597/> (дата обращения: 15.10.2023).

Helmerts K.F. Stress and depressed mood in medical students, law students, and graduate students at McGill University / K.F. Helmerts, D. Danoff, Y. Steinert et al. // Acad Med. – 1997. – № 72. – Pp. 708–714.

Kötter T. Stressors and starting points for health-promoting interventions in medical school from the students' perspective: a qualitative study. / T. Kötter, N.J. Pohontsch, E. Voltmer // Perspect Med Educ. – 2015. – № 4. – Pp. 128–135.

SUBJECTIVE FACTORS AFFECTING STRESS DEVELOPMENT AND WELL-BEING OF MEDICAL STUDENTS

Grebennikova T.O.

Moscow State Linguistic University (Moscow)

Abstract. The article provides a detailed insight into subjective stressors as well as factors negatively affecting the well-being of medical students from their own perspective. It has been established that training conditions, rather than individual characteristics of behaviour, contribute to the high intensity of academic and professional activity. The totality of factors identified by the prospective professionals is directly related to the content and organization of the learning process.

Keywords: medical training, stress, high intensity of activity, environmental factors, psychological well-being.

МЕТОДОЛОГИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННОГО АНАЛИЗА ЛИЦЕВЫХ ЭКСПРЕССИЙ ПРИ ОЦЕНКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА: ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА

¹Гусев А.Н., ²Баев М.С., ¹Кремлев А.Е.

¹Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (г. Москва)

²ООО «Учет-Н» (г. Санкт-Петербург)

angusev@mail.ru, mikhail.baev@gmail.com,

akremlev@gmail.com

Аннотация. Авторы обосновывают возможность использования технологии комплексного автоматического анализа лицевых экспрессий для оценки его эмоционального состояния человека. Дан сравнительный анализ двух основных подходов к решению этой задачи – селективный (селективный) и комплексный (comprehensive), показаны принципиальные преимущества последнего. Представлена авторская методология анализа мимической активности по видеозаписи, реализованного в виде ПО ЭмоРадар.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, лицевые экспрессии, базовые эмоции, двигательные единицы FACS, комплексный и селективный подходы.

С развитием информационно-коммуникационных технологий в психологии и смежных науках расширяется использование инструментария для автоматического анализа экспрессивного поведения человека, в частности, его эмоционального состояния по мимике. Однако, качество таких программных продуктов пока невысоко, а надежды на то, что нейросети скоро научатся это делать,

не оправдались. Наши исследования и опыт коллег-психологов показал, что разработки ведущих мировых компаний в области affective computing (Microsoft, Affectiva, Noldus) не смогли обеспечить точности и надежности автоматического оценивания ни базовых эмоций, ни отдельных двигательных единиц FACS (Гусев, Баев, Кремлев, 2021).

Сложилась парадоксальная ситуация: объем видеоматериалов растет, а компьютерных программ, позволяющих надежно оценивать лицевые экспрессии на уровне опытного эксперта, так и не появилось. В ситуации крайнего дефицита специалистов, умеющих профессионально кодировать мимическую активность и категоризовывать различные выражения лица как проявления эмоциональных состояний, мы отмечаем выраженный недостаток методических средств для проведения исследований и выполнения практической работы, требующих точной и объективной оценки эмоционального состояния человека, лицо которого отображается на видеозаписи.

Одним из направлений компьютерной психодиагностики эмоционального состояния человека является *анализ лицевых экспрессий*, зарегистрированных на видеозаписи. В целом, хорошо обосновано, что по изменениям на лице человека можно определять не только выраженность базовых эмоций, но и оценивать эмоциональную напряженность, стресс, неуверенность в ответах или даже попытку исказить или скрыть предоставляемую информацию (Гусев, Баев, Кремлев, 2021).

Разработанная нами методология оценки мимической активности (МА) основана на известной системе FACS (Facial Action Coding System), разработанной П. Экманом и его коллегами (Ekman, Friesen, Hager, 2002) и получившей самое широкое распространение как способ *универсального* описания движений, наблюдаемых экспертом на поверхности лица. Основой анализа в системе FACS является двигательная единица (action unit) – AU, как характерное изменение поверхности лица в форме отдельного движения (например, губ, бровей, век). Композиция этих базовых единиц анализа МА позволяет выделить семь базовых эмоций (там же). Подчеркнем, что система FACS не определяет теоретические основания выделения базовых эмоций. Поскольку в литературе появляются дискуссии о том, какие эмоции отражаются в МА, какие из них базовые, сколько их (Feldman Barrett, 2019), поэтому мы акцентируем внимание на том, что FACS – это система *описания* МА вне зависимости от того, как разные авторы понимают и операционализируют задачу обнаружения эмоций на лице человека. FACS основана на связи активности отдельных лицевых мышц с соответствующими изменениями поверхности лица. Это важно, поскольку даже

профессиональные психологи нередко смешивают эти две проблемы – описание МА и ее категоризацию в виде эмоциональных экспрессий.

Автоматизированный анализ МА по видеозаписи представляет собой особую проблему. Она заключается в том, что компьютерная система должна дифференцированно выделять разные проявления МА, например, отдельные AUs и базовые эмоции. В литературе представлены два основных подхода к решению этой задачи (Rosenberg, 2020).

Селективный подход (selective approach) основан на установлении соответствия определенных выражений лица некоторым образцам МА из ограниченного набора базовых эмоций или AUs. Его особенности и недостатки состоят в следующем:

1. Используются нейросети, обученные на ограниченной и, как правило, маловариативной выборке фотографий. Проблема в том, для обучения нейросети нужны обучающие выборки изображений лицевых экспрессий, аннотированные опытными экспертами, а получить их крайне сложно. Серьезный недостаток этого подхода состоит в том, что эксперты, аннотирующие фотографии, оценивают каждое фото на предмет выраженности в нем эмоции или какой-либо AU *статически, по впечатлению*, а не анализируют видеозапись *в динамике*. Это серьезная ошибка, поскольку AUs – это двигательные феномены, согласно FACS, у них есть начало, максимум выраженности и окончание.

2. В силу особенностей используемых компьютерных алгоритмов и ограниченности обучающих выборок быстрые движения (микровыражения) лица не определяются или определяются очень плохо.

3. В рамках данного подхода у 7–10 % популяции людей в силу их индивидуальных особенностей и/или неврологических проблем нельзя оценить эмоции по выражению лица.

4. Для обучения нейросети требуются выборки изображений лиц разных этносов.

5. При необходимости оценки индивидуальных особенностей МА разных респондентов и/или при решении разных задач требуется ручная настройка точности срабатывания используемых нейросетевых алгоритмов.

6. Проблематичность описания МА детей до 5–7 лет.

Комплексный подход (comprehensive approach) основывается на выделении и анализе сочетаний AUs во времени. Его особенности в следующем:

1. Использование международной системы FACS и выделение AUs как основных единиц анализа МА позволяет описывать *все возможные* выражения лица.

2. Возможность оценить быстрые движения лица, асимметрию МА, в том числе, микровыражения эмоций.

3. Возможность оценки индивидуальной вариабельности МА, например, обнаружение мимических гиперкинезов, маньеризмов, сложных паттернов МА.

4. Независимость от расовой принадлежности человека, поскольку данный подход не ограничен особенностями обучающей выборки фото / видео изображений лиц.

5. Не требуется индивидуальная настройка компьютерной системы в соответствии с особенностями анализируемой выборки и решаемой задачи, поскольку в ходе анализа конкретной видеозаписи оценивается индивидуальная динамика МА конкретного человека.

6. Нет возрастных ограничений по оценки базовых проявлений МА, поскольку описываются появление АUs, а не эмоции.

Разработанный нами алгоритмы компьютерного анализа МА основаны на комплексном подходе. Мы использовали следующие методические принципы:

1. *Прямая оценка* перемещений поверхности лица для обнаружения АUs и принципиальный отказ от использования нейросетей для классификации МА как метода их косвенного оценивания.

2. *Моделирование восприятия* экспертом особенностей перемещений поверхности лица при обнаружении отдельных АUs с учетом топографии движений лицевой поверхности, характерной для реального движения, асимметрии, распределения пространственного внимания в ходе визуального наблюдения за движениями лица другого человека, особенностей процесса принятия решения о наличии/отсутствия АUs в соответствии с рекомендациями FACS.

Для практической реализации указанной выше методологии анализа лица были разработаны *оригинальные* процедуры компьютерного зрения (CV), специфически ориентированные на анализ движений поверхности лица. Разработанные нами процедуры CV – это средства, реализующие соответствие зрительного восприятия (как сложного перцептивного действия) современным способам анализа изменений светового потока, зарегистрированного видео камерой.

При выделении отдельных АUs нами был реализован принцип многослойного анализа МА:

- разделение видеозаписи на отдельные кадры, выделение артефактов, построение сегментной карты лица по 68 реперным точкам, соответствующим анатомии лица;

- анализ изменений распределения света от кадра кадру в разных сегментах лица, выделение значимых изменений, интерпретация этих изменений на поверхности лица в виде сдвигов кожи, складок, выпуклостей и вогнутостей;
- сопоставление выделенных изменений друг с другом в соответствии с анатомическим строением лица и схемой FACS;
- выделение начала и окончания отдельных AUs;
- выделение эмоций и других сложных мимических паттернов;
- расчет интегральных показателей МА, например: частота AUs в единицу времени, валентность, асимметрия, сочетание AUs и речи.
- сложная категоризация паттернов МА как характерных проявлений мимического поведения: истинные эмоции, эмблемы эмоций, придание эмоциональной модальности речевому высказыванию, индивидуальные мимические привычки, выделение значимых фрагментов речи и др.

Фактически нами создана и реализована в виде компьютерных алгоритмов система *правил*, на основании которых «сырые» данные об изменении света преобразуются в движение поверхностей, а они, в свою очередь, – в AUs и составные паттерны МА.

Компьютерная программа ЭмоРадар WR 5.0, созданная на основе рассмотренной выше методологии, апробирована нами в ряде эмпирических исследований, где было необходимо оценивать изменение эмоционального состояния человека: 1) оценка персонала в ходе дистанционного видеointервью (Гусев, Баев, Мачужак, Подрезова, 2023); 2) оценка сотрудников в ходе служебного расследования на предмет их возможной причастности к совершению правонарушения; 3) мониторинг изменения эмоционального состояния испытуемых в ходе 8-суточного эксперимента «Сухая иммерсия», проведенного в ИМБП РАН РФ.

Изложенные нами методологические основания комплексного подхода к анализу МА и результаты его эмпирической апробация при решении задач оценки изменения эмоционального состояния человека обосновывают возможность практического использования разработанных нами методологии и технологии автоматического анализа МА и реализованного на их основе программного обеспечения. Это значительно расширяет методические возможности психологов, HR-специалистов, и специалистов служб безопасности в их работе с большими объемами видеointервью и, на наш взгляд, может служить полезным инструментом при создании современных компьютерных систем поддержки принятия решения в процессе комплексного анализа поведения человека.

Литература

Гусев А.Н. Метод прямой оценки лицевых экспрессий на видеозаписи: от восприятия эксперта к компьютерному зрению. / А.Н. Гусев, М.С. Баев, А.Е. Кремлев // В сб.: Т.А. Желагина и др. (ред.). Социально-психологические проблемы цифровизации современного общества: личность, организация, управление. – Тверь: ТГУ, 2021. – С. 268–278.

Гусев А.Н. О возможности автоматизированной оценки видеоинтервью по лицевым экспрессиям [Электронный ресурс]. / А.Н.Гусев, Б.С. Баев, А.В. Мачужак и др. // Организационная психология. – 2023. – Т. 13. – № 2. – С. 121–138. doi: 10.17323/2312-5942-2023-13-2-121-138.

Barrett L.F. Emotional Expressions Reconsidered: Challenges to Inferring Emotion from Human Facial Movements. / L.F. Barrett, R. Adolphs, S. Marsella et al. // Psychological Science in the Public Interest. – 2019. – 20 (1). – Pp 1–68. doi: 10.1177/1529100619832930.

Ekman P. Facial Action Coding System (FACS): the Manual & the Investigator's Guide. / P. Ekman, W. Friesen, J. Hager. – Research Nexus, 2002. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Facial-Action-Coding-System%3A-Manual-Ekman-Friesen/161130a1ed058e920fb36be69726ccfe21a93c2c>. (дата обращения: 17.10.2023).

Rosenberg E.L. FACS in the 21st Century / E.L. Rosenberg, P. Ekman (Eds) What the Face Reveals Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System. – New York, USA: Oxford University Press, 2020. – Pp. 1–22.

PRINCIPLES OF AUTOMATED ANALYSIS OF FACIAL EXPRESSIONS FOR EMOTIONAL STATE EVALUATION: COMPREHENSIVE APPROACH IMPLEMENTATION

¹Gusev A.N., ²Baev M.S., ¹Kremlev A.E.

¹Faculty of Psychology of Lomonosov Moscow State University (Moscow)

²LLC Uchet-N (St. Petersburg)

Abstract. The authors substantiate the possibility of using the comprehensive automatic facial expressions analysis for emotional state evaluation. A comparison of two main approaches – selective and comprehensive – to facial expressions analysis is given. The fundamental advantages of the comprehensive approach are shown. The author's methodology of facial expressions analysis in video recordings, implemented in EmoRadar software, is presented.

Keywords: emotional states, facial expressions, basic emotions, FACS action units, comprehensive and selective approaches.

ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПРИЯТИЯ СТРЕССА СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ

Данилова М.В.

Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург)
dan_m@mail.ru

Аннотация. В статье проанализированы особенности проявления тревожности, жизнестойкости, психологического благополучия и социальной поддержки в связи с параметрами воспринимаемого стресса у старших подростков. Показано, что у 16-летних респондентов менее выражены показатели стресса и тревожности и выше – жизнестойкости и психологического благополучия, чем у 15-летних и 17-летних. При этом все подростки получают необходимую социальную поддержку. От 15 к 17 годам возрастает интеграция и происходит усложнение взаимосвязей личностных и социальных характеристик с параметрами воспринимаемого стресса.

Ключевые слова: старший подростковый возраст, воспринимаемый стресс, личностная тревожность, жизнестойкость, психологическое благополучие, социальная поддержка.

Старший подростковый возраст относится к переходному периоду от подросткового к юношескому и характеризуется не только высокой динамикой формирования психологических новообразований и открытостью новому социальному опыту, но также особой чувствительностью к стрессам, сопровождающим реализацию возрастных задач. Говоря о факторах стресса и тревожности у подростков, особо отмечаются ситуации экзаменов, взаимодействий со сверстниками, учителями (Ширванова, 2019), проблемы в семейных взаимоотношениях (Крюкова, Сапоровская, 2016). В качестве факторов, способствующих преодолению стрессов, особая роль отводится жизнестойкости и психологическому благополучию подростков, а также своевременному оказанию им поддержки со стороны семьи, школы, друзей (Истомина, 2022; Cui, Chi, 2021; Seok, Doom, 2022).

В связи с важностью проблемы влияния стрессов на личность и жизнедеятельность подростков, и учитывая высокую динамику личностных и социальных изменений в этот период развития, целью нашего исследования стало изучение личностных характеристик (тревожности, жизнестойкости, психологического благополучия) и социальной поддержки в восприятии стресса старшими подростками. Гипотеза исследования: в период от 15 до 17 лет восприятие стресса различается, к 17-летнему возрасту выше диагностируется воспринимаемый стресс и уровень тревожности в связи с окончанием школьного обучения

и необходимостью выстраивания дальнейшего жизненного маршрута, а выраженность психологического благополучия ниже, чем в 15 и 16 лет.

Психодиагностический аппарат включает Шкалу воспринимаемого стресса В.А. Абабкова с соавторами, опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, Шкалу личностной тревожности А.М. Прихожан (анализ проведен по шкалам школьной, межличностной и самооценочной тревожности, исследование магической тревожности не проводилось), Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, Опросник воспринимаемой социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика в адаптации А.Б. Холмогоровой и Г.А. Петровой.

Выборку составили 90 респондентов 15–17 лет (45 юношей и 45 девушек), учащимися 10–11 классов средних школ Санкт-Петербурга. Выборка была разделена на 3 возрастные группы (15 лет – 21 человек, 16 лет – 35 человек и 17 лет – 34 человека).

Для реализации целей исследования мы проанализировали параметры воспринимаемого стресса. У подростков 16 лет показатели противодействия стрессу ($M = 8,33$; $\sigma = 2,06$) и воспринимаемого стресса в целом ($M = 22,55$; $\sigma = 5,82$) достоверно ниже ($p < 0,05$), чем в группах 15-ти ($M = 10,67$; $\sigma = 2,26$ и $M = 27,73$; $\sigma = 4,64$ соответственно) и 17-ти летних ($M = 9,94$; $\sigma = 2,0$ и $M = 27,5$; $\sigma = 5,7$ соответственно). Перенапряжение в стрессе в выборке 16-летних ($M = 14,21$; $\sigma = 4,45$) ниже ($p = 0,008$), чем у более старших ($M = 17,56$; $\sigma = 4,27$). Между респондентами 15-ти и 17-ти лет не получено различий ни по одному из параметров воспринимаемого стресса.

Анализ личностных характеристик, отражающих возрастные особенности (личностная тревожность, жизнестойкость, психологическое благополучие), показал общую тенденцию, к некоторому снижению тревожности от 15 к 16 годам и повышению в следующем возрастном периоде. Так, по данным однофакторного дисперсионного анализа, школьная тревожность в 16 лет ($M = 7,58$; $\sigma = 4,23$) выражена ниже ($p < 0,05$), по сравнению с показателями двух других возрастных групп 15 и 17 лет ($M = 12,2$; $\sigma = 6,3$ и $M = 11,82$; $\sigma = 6,5$ соответственно). В 17 лет также отмечается более высокая ($p = 0,02$) самооценочная тревожность ($M = 14,12$; $\sigma = 7,3$), чем в группе 16 лет ($M = 9,73$; $\sigma = 5,78$). При этом анализ обнаружил высокую индивидуальную вариативность показателей. Интересно, что по шкале межличностной тревожности различий между исследуемыми группами не получено.

Все показатели жизнестойкости оказались достоверно выше ($p < 0,05$) в группе 16-летних подростков (общая жизнестойкость $M = 93,69$ и $\sigma = 16,61$), по

сравнению с двумя другими группами. Не было выявлено достоверных различий между респондентами 15 лет (общая жизнестойкость $M = 75,48$ и $\sigma = 23,75$) и 17 лет (общая жизнестойкость $M = 75,32$ и $\sigma = 18,55$). Таим образом, более активная вовлеченность и интерес к разным сторонам жизни, большая уверенность в своих возможностях совладания с разными ситуациями и готовность к принятию риска как нового опыта в значительной мере характерны для 16-летних респондентов.

Что касается анализа психологического благополучия, то самые высокие показатели по шкалам «компетентность» и «позитивные отношения» отмечаются так же в группе 16-летних, а также у них выше, чем в 17 лет диагностируется «самопринятие». А вот «направленность на личностный рост» наиболее высокой оказалась в группе 15-летних подростков. Однако в целом психологическое благополучие более выражено в группе респондентов 16 лет ($M = 66,03$; $\sigma = 5,81$), по сравнению с группами 15 лет ($M = 60,90$; $\sigma = 10,37$) и 17 лет ($M = 61,12$; $\sigma = 5,17$). Все результаты достоверны на уровне значимости $p < 0,05$.

Полученные результаты могут отражать процессы возрастного развития (психофизиологический рост и внешние изменения, оценку себя в новых социальных ролях и т.д.) и социальную ситуацию старших подростков (неопределенность будущего после окончания школьного обучения, прохождение выпускных экзаменов и конкурсных мероприятий по поступлению на следующую ступень образования).

По показателям социальной поддержки сравнительный анализ не выявил достоверных возрастных различий (для 15 лет $M = 85,67$ и $\sigma = 18,78$; для 16 лет $M = 93,58$ и $\sigma = 11,49$; для 17 лет $M = 88,71$ и $\sigma = 14,94$). Все подростки чувствуют опору в близких людях и друзьях, получают эмоциональную поддержку, советы и имеют возможность делегировать те или иные свои задачи. В целом они удовлетворены степенью получаемой социальной поддержки.

Корреляционный анализ обнаружил значение фактора возраста в картине взаимосвязей воспринимаемого стресса. Меньше всего связей у параметров воспринимаемого стресса получено в группе респондентов 15-лет (3 связи). Причем, перенапряжение в стрессе прямо связано с показателями самооценочной и межличностной тревожности и отрицательно – с показателями шкалы психологического благополучия «самопринятие», повышение которого снижает это перенапряжение. Других взаимосвязей выявлено не было. Это показывает, что в 15-летнем возрасте жизнестойкость и психологическое благополучие еще не включены в ситуации, воспринимаемые стрессовыми, а социальная поддержка играет опосредованную роль через ее взаимосвязи, обнаруженные с показателями «самопринятия».

В группе 16-летних респондентов у параметров воспринимаемого стресса связей значительно больше (26 связей), и они выявлены со всеми параметрами тревожности (с положительным знаком) и жизнестойкости (с отрицательным знаком) на высоком уровне значимости ($p < 0,01$), с показателями самопринятия, компетентности и общего психологического благополучия (отрицательные связи) на уровне $p < 0,05$. Обнаружены также отрицательные взаимосвязи ($p < 0,05$) с показателем инструментальной социальной поддержки, которые свидетельствуют о том, что для подростков оказывается особо важной поддержка в виде предоставления конкретных способов и советов для противодействия стрессам.

В группе 17-летних респондентов обнаружена 31 корреляция. Количество взаимосвязей увеличилось за счет добавления в плеяду параметров, схожих с группой 16-летних, еще и показателей эмоциональной социальной поддержки, социальной интеграции, удовлетворенности общей социальной поддержкой, а также шкал психологического благополучия «личностный рост» и «жизненные цели».

Подводя итог, отметим, что, гипотезы исследования подтвердились лишь частично. Возможно, более высокая благополучность 16-летних подростков объясняется тем, что это период, когда основные трудности собственно подросткового этапа уже пройдены, а задачи нового юношеского возраста еще не требуют срочного решения. Тревожность снижается, и это высвобождает необходимые для дальнейшего развития силы и ресурсы: повышается жизнестойкость (интерес к окружающей жизни, возможности в контроле ее событий и ситуаций, освоение нового жизненного опыта) и ощущение собственного благополучия. Новый 17-летний возраст несет новые сложности и проблемы, которые повышают тревожность, напряжение и провоцируют взрослеющего человека воспринимать возникающие непонятные ситуации как стрессовые.

Формирование и повышение жизнестойкости, самопринятия, компетентности, коммуникативности и направленности на саморазвитие позволит подросткам воспринимать стрессовые ситуации менее драматично и более эффективно с ними справляться. В качестве внешнего фактора, помогающего преодолеть стрессы, как показало исследование, можно рассматривать социальную поддержку, которую подростки чувствуют и принимают. Возрастные особенности в период от 15 к 17 годам проявляются и в том, что возрастает интеграция и усложнение взаимосвязей личностных и социальных факторов с параметрами воспринимаемого стресса и расширяются возможности противодействия стрессам.

Благодарность. Исследование выполнено при поддержке гранта РФФ № 23-28-00999.

Литература

Истомина С.В. Специфика показателей жизнестойкости у обучающихся подросткового возраста. / С.В. Истомина // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76. – Т.4. – С. 374–377.

Крюкова Т.Л. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания. / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2016. – 1 (1). – С. 174–195.

Ширванова Ф.В. Особенности проявления школьной тревожности. / Ф.В. Ширванова, Д.Н. Каримова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – № 1–2. – С. 29–30.

Seok D. Adolescents' social support networks and long-term psychosocial outcomes. / D. Seok, J.R. Doom // Journal of Social and Personal Relationships. – 2022. – 39 (12). – Pp. 3775–3798. doi: 10.1177/02654075221109021.

Cui X. The Relationship Between Social Support and Internet Addiction Among Chinese Adolescents During the COVID-19 Pandemic: A Multiple Mediation Model of Resilience and Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms / X. Cui, X. Chi // Psychology Research and Behavior Management. – 2021. – Vol. 14. – Pp. 1665–1674. doi:10.2147/PRBM.S305510.

AGE-RELATED ASPECTS OF SENIOR ADOLESCENTS' PERCEPTION OF STRESS

Danilova M.V.

Saint Petersburg State University (St. Petersburg)

Abstract. The article analyzes the features of manifestation of anxiety, resilience, psychological well-being and social support in connection with the parameters of perceived stress in senior adolescents. It is shown that 16-year-old respondents have less pronounced indicators of stress, school and self-assessment anxiety, they have higher resilience and psychological well-being than 15-year-olds and 17-year-olds. At the same time, all adolescents receive the necessary support from their social environment. Integration is increasing from 15 to 17 years old and interrelations of personal and social characteristics with stress perceived parameters are getting complicated.

Keywords: senior adolescence, perceived stress, personal anxiety, resilience, psychological well-being, social support.

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ
И ПЕРЕРАБОТКИ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ
В КОМБИНИРОВАННОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНЫХ
СОСТОЯНИЙ В ОТДАЛЁННОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ
СТРЕССОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ РАЗЛИЧНОЙ ЭТИОЛОГИИ**

Денисова Е.А. Лукьянова С.Н.

ФГБУГНЦ РФ Федеральный медицинский биофизический центр
им. А.И. Бурназяна ФМБА России (г. Москва)

lady.denisowa-lena@yandex.ru

Аннотация. Данная работа посвящена изучению особенностей реабилитации лиц с различными уровнями тревожности вследствие стрессового воздействия. В исследовании принимали участие пациенты, госпитализированные в стационар с функциональными неврологическими нарушениями различного генеза. Все исследуемые имели в анамнезе стрессовое переживание. В итоге конкретно используемой психокоррекции получены статистически значимые положительные результаты.

Ключевые слова: ДПДГ, когнитивные процессы, тревожность, функциональное состояние.

Исследование отличает применение метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (ДПДГ) в комбинированной психокоррекции тревожных состояний в отдалённом периоде после перенесенного стрессового воздействия различного генеза (Шапиро 2021; Кляйн 2022). В исследовании участвовало 48 человек. В зависимости от генеза тревожных состояний и включения метода ДПДГ в комбинированную психокоррекцию обследуемые были разделены на две группы. В первую группу вошли обследуемые, имеющие тревожные состояния в результате психологической травмы после участия в боевых действиях – 26 чел. Вторую группу составили обследуемые с тревожными состояниями, возникшими на фоне эмоционального перенапряжения в обычной жизнедеятельности – 22 чел. В первой и второй группе в комбинированную психокоррекцию включена методика ДПДГ по «закрытому протоколу».

Средний возраст в группе I составил $42,1 \pm 3,8$ лет; в группе 2 – $38,4 \pm 5,8$ лет. Средняя удаленность от события психотравмы в группе 1 составила $1,2 \pm 0,8$ лет; в группе II удаленность от события травмы составила $2,3 \pm 1,8$ лет.

У обследованных всех групп до и после комбинированной психокоррекции оценивали уровень тревожности и свойства внимания (время реакции и ко-

личество ошибок). Уровень тревожности оценивали при помощи шкалы выраженности тревожности Спилбергера – Ханина (реактивная и личностная тревожность). Свойства внимания оценивали при помощи черно-красных таблиц Горбова, таблиц Шульте-Платова.

Курс комбинированной психокоррекции составил 15 дней. Для статистической обработки использовалась система SPSS.

До проведения курса психокоррекции у лиц группы I в 69 % отмечалась высокая реактивная тревожность – 50 ± 3 б, при низкой личностной – 22 ± 5 б. У 31 % обследуемых – высокая реактивная тревожность, 51 ± 4 б, при умеренно повышенной личностной, 32 ± 4 б. Свойства внимания в 76 % характеризовались увеличением времени, затрачиваемого на выполнения задания – $72 \pm 4,5$ сек. при низком уровне допускаемых ошибок – $0,5 \pm 1,0$ ус. ед. В 24 % случаев отмечалось умеренное повышение затрачиваемого времени – $50,4 \pm 1,2$ сек, при единичных ошибках (менее 2 ед).

У лиц группы II в 70 % отмечалась высокая реактивная тревожность (РТ 49 ± 4 б.) при низкой личностной (ЛТ 22 ± 6 б.) 30 % обследованных имели умеренную реактивную при низкой личностной тревожности (РТ 38 ± 5 б.; ЛТ 20 ± 4 б.) Свойства внимания у 80 % обследованных характеризовались увеличением времени, затрачиваемого на выполнения задания – $60,8 \pm 5,5$ сек. при низком уровне допускаемых ошибок – $0,5 \pm 1,0$ ус.ед. У 20 % обследованных отмечалось, умеренное повышение показателя затрачиваемого времени на выполнения задания ($52,1 \pm 1,8$ сек), но при увеличении показателя допускаемых ошибок – $2,4 \pm 1,8$ ус.ед.

После проведение курса психокоррекции в первой и второй группах наблюдали снижение показателей тревожности и улучшение характеристик внимания. В I группе отмечено снижение реактивной тревожности до умеренных показателей при низкой личностной (РТ 30 ± 2 б.; ЛТ 21 ± 3 б.) в 83 %; в группе II – снижение реактивной тревожности до умеренных показателей при умеренной личностной (РТ 28 ± 5 б.; ЛТ 26 ± 6 б) в 64 %. Свойства внимания в обеих группах характеризовались умеренным снижением показателя затрачиваемого времени на выполнения заданий ($32,1 \pm 1,3$ сек), но при незначительном снижении показателя допускаемых ошибок – $1,8 \pm 0,4$ ус.ед.

Результаты психокоррекции в обоих обследованных группах свидетельствуют о статистически значимых ($p < 0,05$ по критерию Стьюдента) положительных изменениях характеристик тревожности и функции внимания.

Таким образом, положительная динамика после комбинированной психокоррекции, в виде снижения уровня как реактивной, так и личностной тревожности, и

восстановление основных характеристик функции внимания отмечены у лиц обеих групп. Положительный эффект от проведения комбинированной психокоррекции у лиц I и II группы можно связать с особенностью мотивационно – адаптационных качеств личности и применения глубинных психотерапевтических методов для реабилитации лиц с тревожными состояниями различного генеза.

Литература

Кляйн В. Против тревоги. Методика ДПДГ. / В. Кляйн. – М.: АСТ, 2022. – 288 с.

Литвинцев С.В. Боевая психическая травма. / С.В. Литвинцев, Е.В. Снедков, А.М. Резник. – М.: Медицина, 2006. – 430 с.

Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз (EMDR). Основные принципы, протоколы. / Ф. Шапиро. – М.: Вильямс, 2021. – 832 с.

APPLICATION OF THE METHOD OF DESENSITIZATION AND PROCESSING BY EYE MOVEMENTS IN THE COMBINED PSYCHOCORRECTION OF ANXIETY STATES IN THE LONG-TERM PERIOD AFTER STRESS EXPOSURE OF VARIOUS ETIOLOGIES

Denisova E.A., Lukyanova S.N.

FSBISSC of the RF Federal Medical Biophysical Center named after A.I. Burnasyan of the Federal Medical and Biological Agency of Russia (Moscow)

Abstract. This work is devoted to the study of the features of rehabilitation of persons with different levels of anxiety due to stress. The study involved patients hospitalized with functional neurological disorders. All subjects had a history of stressful experience. As a result of the specifically used psychocorrection, statistically significant positive results were obtained.

Keywords: DPDH, cognitive processes, anxiety, functional state

НЕРАВНОВЕСНЫЙ ДИАЛОГ В УСЛОВИЯХ СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Дмитриева Л.Г., Ахмадеева Е.В.

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий» (г. Уфа)
dmitrievalg@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема неравновесности и асимметричности диалога. Доказывается, что реальный диалог меняет сложившееся традиционное представление о данном феномене, как равноправном вза-

имодействии. Авторы утверждают, что диалог – живой процесс, в нем возможны несоразмерность психологических позиций и различия в личностных смыслах. Его участники могут испытывать неравновесные состояния, такие как скованность и неуверенность в себе.

Ключевые слова: реальный диалог, субъект-субъектное взаимодействие, неравновесные состояния, асимметричность.

В научных исследованиях можно найти суждения о том, что диалог является продуктивной формой общения и основой субъект-субъектных отношений. Бытует мнение, что диалог предполагает общение на равных. Мы проанализировали этот феномен и пришли к выводу, что диалог, который происходит в реальных отношениях, не всегда является равноправным. Общение начинается не с диалога, а с когнитивной оценки ситуации, участников взаимодействия, прогнозирования возможности достичь цели и утвердить свою точку зрения. Диалог может быть продуктивным, но не равноправным. Влияют на успешность диалога многие факторы. Например, различия в личностных смыслах. У участников диалога представления об успешности и продуктивности диалога разные, так как они вкладывают в него (каждый участник) свои собственные, личностные смыслы, что естественно. В такой интерпретации диалог представляет собой не ровную дорогу, по которой участникам легко прийти к пониманию друг друга и выработке общего решения. Подтверждением этому могут быть слова основателя учения о диалоге Сократа, который интерпретировал это явление как происходящее, рождающееся в данный момент, «здесь и сейчас», как мы говорим о подобных феноменах сегодня. Реальный диалог живой, неровный, заставляющий его участников волноваться, не соглашаться и даже спорить, что не может не вызвать неравновесных состояний, таких, как тревога, неуверенность в себе, скованность и другие. Диалог труден, не всегда его итог может удовлетворить всех субъектов общения. Наши суждения о диалоге опираются не только на теоретические основания, но и проверены эмпирически. Что касается теоретических подходов к пониманию диалога, то действительно, исторически сложилось так, что выделились две разные точки зрения на это явление. Одни исследователи считают диалог равноправным (М.М. Бахтин, А.А. Бодалев, М. Бубер, И. Кант, Платон, Л.А. Петровская), другие пишут о неравенстве психологических позиций (А. Бандура, В.С. Библер, Г. Гегель, Л. Фестингер, Л. Фейербах, А. Ухтомский). Как говорил Ф. Ницше, действительность открыта

для различных интерпретаций. А это, в свою очередь, влечет за собой различия в понимании одних и тех событий (Дмитриева, 2011).

Л.А. Петровская, изучая диалогическое общение и характеризуя его с точки зрения равенства психологических позиций, в то же время, говорила об обоюдной активности сторон (а это уже неравновесность и асимметрия), при которой каждая не только испытывает воздействие, но и сама в равной степени воздействует на другую (Петровская, 1989).

В естественных науках существует принцип неустойчивого динамического равновесия. Только неравновесные, находящиеся в состоянии неустойчивости системы, способны спонтанно организовывать себя и развиваться. Устойчивость и равновесность – это тупики эволюции (Сыманюк, 2005). Неустойчивость означает развитие, развитие происходит через неустойчивость, через бифуркации, через случайность. Следствием динамического равновесия становится самоорганизация (что очень важно для нашего понимания диалога). Диалог – постоянно рождающийся, осуществляющийся процесс. В нем есть элементы непредсказуемости.

Что же касается субъект-субъектного взаимодействия, мы понимаем, что средством этого взаимодействия является диалог. А из этого следует, что и само субъект-субъектное взаимодействие является сложным феноменом. Не можем не привести в этой связи слова Ю.М. Лотмана о том, что равновесие в общении и в диалоге является неким компромиссом. В этом процессе должна присутствовать динамика отношений, когда, по мысли Ю.М. Лотмана, общение «наполняется кровью реальных интересов и потребностей человека и общества...». Далее исследователь подчеркивает: «Диалог подразумевает асимметрию... Без семиотического различия диалог бессмыслен» (Лотман, 2000).

Таким образом, асимметрия субъект-субъектного взаимодействия – это его несоразмерность. Она обусловлена воздействием участников диалога друг на друга. Центр тяжести в таком взаимодействии переходит то к одной, то к другой стороне (в зависимости от того, у кого есть аргументы). Кроме этого, асимметричные позиции способствуют живому процессу взаимодействия, который наполнен жизнью и драматизмом и характеризуется самоорганизующимися процессами. *«...Можно сказать, что идеально одинаковые передающий и принимающий хорошо будут понимать друг друга, но им не о чем будет говорить.* Модель идеального (симметричного, прим. мое) понимания неприменима даже к внутреннему общению человека с самим собой, ибо в этом последнем случае подразумевается перенесение

напряженного диалога внутри одной личности» (Лотман, 2000). Поскольку сознание имеет диалогичную природу, заметила Е.Л. Шильштейн, оно представляет собой непрерывный диалог различных внутренних позиций (заметим, различных, а не равных).

Интересным в этой связи представляется подход к феномену асимметрии психолога В.В. Знакова, который исследует его с точки зрения психологии понимания. Взаимопонимание во взаимодействиях психолог интерпретирует как встречный процесс определения собеседниками целей друг друга. Говорящий высказывает предложение, предполагая, каким образом слушатель проинтерпретирует его. Со своей стороны, последний интерпретирует высказывание на основе гипотезы о намерении говорящего. Успешность определения целей другого человека зависит от знания анализируемой ситуации и наличия модели данного человека (чего тот хочет и как представляет ситуацию). Модель слушателя позволяет говорящему направлять ход беседы, а модель говорящего дает слушателю возможность интерпретировать высказывания. Процесс согласования позиций непосредственно связан с их асимметричностью. В.В. Знаков полагает, что понимание – это подлинно субъективное диалогическое по своей природе образование (Знаков, 1994).

Асимметричность психологических позиций рождает их неравновесность, которая проявляется в различных состояниях субъекта. Следовательно, неравновесность не может не влиять на состояния субъекта. В качестве механизмов саморегуляции А.О. Прохоров выделяет рефлексию, мотивацию и личностный смысл, который, на наш взгляд играет важнейшую роль в регуляции отношений в диалоге. Личностный смысл определяет специфику диалога, происходящего в данный момент. Состояния равновесности/неравновесности также играют важнейшую роль в организации диалогических отношений, они являются следствием разного понимания ситуации участниками диалога. Среди имеющихся классификаций психических состояний (В.А. Ганзен, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров и др.) особое место занимает классификация А.О. Прохорова, где выделен класс состояний – равновесные / неравновесные, которые интересуют нас с точки зрения организации диалога. Ссылаясь на утверждение А.О. Прохорова о том, что в настоящее время не изучены социально-психологические аспекты состояний, спроецируем данную логику рассуждений на диалог. Опираясь на теоретические работы и эмпирические данные, полученные нами в ходе исследования асимметричности диалога, имеем все основания утверждать, что

в реальном диалоге равновесие может нарушаться. Источником неравновесности и асимметричности диалога могут быть различия в личностных смыслах, связанные с разным представлением о нем в индивидуальном сознании субъектов, а также – с различиями в целях, которых намерены достичь партнеры. Неравновесный диалог – это реальный диалог. В реальном общении не может быть равновесного диалога, так как (перефразируя А.О. Прохорова) личностные смыслы субъектов могут быть похожи, но не идентичны.

Подлинный диалог, как форма субъект-субъектного взаимодействия, не прегнантен, – он может быть неравновесным и асимметричным, может обладать структурой, отличной от его идеальной модели. Идеальный диалог, скорее, напоминает истину, к которой мы идем дорогой диалога реального, дорогой неровной, порой не предсказуемой, через разочарования и неуспех, достигая результата.

Проанализировав феномены асимметрии и неравновесности в субъект-субъектном взаимодействии, имеем основания утверждать, что продуцирует эти феномены сложный по своей форме реальный диалог. Известно также, что сознание человека изначально диалогично. А это означает, что у него есть фундаментальная способность к диалогу с миром, с самим собой, который выстраивается в сознании, в реальности мира и психической реальности. Детерминанты асимметрии могут быть самые разные. Асимметрия является следствием когнитивных процессов (когнитивной оценки, личностных смыслов, ценностей человека), особенностей ситуации либо задач, которые стоят перед участниками общения. Относя асимметрию диалога к неравновесным системным образованиям, мы выяснили, что он обладает способностью к самоорганизации и саморегуляции. Более того, диалог имеет смысл, как способ решения проблемы и продуктивности общения только в случае, если он является асимметричным (Дмитриева, 2011).

Литература

Дмитриева Л.Г. Диалогический подход к формированию психологической готовности будущего учителя к субъект-субъектному педагогическому взаимодействию: дисс. ... канд. психол. наук. / Л.Г. Дмитриева. – Самара, 2011. – 476 с.

Знаков В.В. Понимание в познании и общении. / В.В. Знаков. – М.: Ин-т психологии РАН, 1994. – 188 с.

Лотман Ю.М. Асимметрия и диалог. Семиосфера. / Ю.М. Лотман – СПб.: Искусство–СПБ, 2000. – 688 с.

Петровская Л.А. Компетентность в общении. / Л.А. Петровская – М.: МГУ, 1989. – 216 с.

Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. / А.О. Прохоров – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 152 с.

NON-EQUILIBRIUM DIALOGUE IN THE CONTEXT OF SUBJECT-SUBJECT INTERACTION

Dmitrieva L.G., Akhmadeeva E.V.

Ufa University of Science and Technology (Ufa)

Abstract. In this article, the authors consider the problem of non-equilibrium (asymmetric) dialogue. It is proved that the real dialogue is characterized by these features, which significantly changes the established traditional idea of dialogue as an equal interaction. The authors, referring to authoritative researchers of dialogue and communication, argue that the historically established understanding of dialogue is a myth, dialogue is a living process, and there may be a disparity of psychological positions and differences in personal meanings. Its participants may experience non-equilibrium states, such as stiffness and self-doubt.

Keywords: dialogue, real dialogue, subject-subject interaction, disequilibrium, states, asymmetry.

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ: ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕВОГИ И ОДИНОЧЕСТВА

Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Майкова Э.Ю., Удалова Л.В.

Тверской государственный технический университет (г. Тверь)

pif1997@mail.ru, sfilippchenkova@mail.ru, maykova@yandex.ru,

lv.udalova@mail.ru

Аннотация. Российская студенческая молодежь сегодня живет в мире, где одиночество является его репрезентативным состоянием. В эпоху постмодерна и цифровизации «омассовление» индивида ведет к его изоляции. Существование в социально-цифровом мире становится анонимным. Человек остается незамеченным и одиноким в сетевой среде, личность теряет имя и трансформируется в анонима. Молодежь живет в практиках растущей мобильности, которые размывают традиционные социокультурные коды и коммуникации (дружеские, семейные, соседские). В социальной жизни мобильность молодежи понимается как готовность к изменениям, инновационная активность, гибкость мышления, которые позволяют адаптироваться к наличной ситуации, в противном случае возникает одиночество.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психологическое состояние, тревожность, одиночество.

Одиночество сегодня – вызов глобальный, а не только для молодежи, для российского общества. Причин одиночества много. Так, от длительной болезни, от насилия в семье, от межличностных или иных конфликтов, от финансового или иного долга, или других, от отсутствия надежды на будущее. Вспомним, что в Библии (Быт.2:18) Богом сказано - «не хорошо быть человеку одному».

Феномен одиночества многогранен и многомерен. В философско-антропологическом дискурсе одиночество – атрибутивный признак антропологического, социального и личностного бытия. С одной стороны, одиночество возвращает целостность и аутентичность, служит определению границ индивидуального, личностного и социального «Я». Социальная значимость феномена одиночества в том, что оно служит индикатором по переживанию несостоятельности полноты взаимопонимания с самим собой и с Другим (социальным). В эпоху постмодерна и цифровизации «омассовление» индивида ведет к его изоляции. Российская студенческая молодежь сегодня живет в мире, где одиночество является его репрезентативным состоянием. Существование в социально-цифровом мире становится анонимным. В эпоху постмодерна и цифровизации «омассовление» индивида ведет к его изоляции. Человек остается незамеченным и одиноким в сетевой среде, личность теряет имя и трансформируется в анонима. Молодежь живет в практиках растущей мобильности, которые размывают традиционные социокультурные коды и коммуникации (дружеские, семейные, соседские) (Слободчиков, 2006).

В социальной жизни мобильность – это готовность к изменениям в ускоренном режиме, инновационная активность, гибкость мышления, которые позволяют адаптироваться к наличной ситуации. В противном случае возникает и развивается одиночество, сопровождаемое тревогой и депрессией. Преодоление одиночества видится в диалоговой коммуникации. В психологическом дискурсе речь идет о субъективном переживании, инициированном вынужденной или принужденной изоляцией. Возможной причиной может быть коммуникативная депривация и т.д. Среди последствий – негативные, разрушающие психические переживания, что влечет психосоматические расстройства (Евстифеева, 2023).

Психодиагностическое исследование выполнено в мае-сентябре 2023 года на базе Центра психологической поддержки и лаборатории психодиагностики Тверского государственного медицинского университета и лаборатории личностного потенциала Тверского государственного технического университета с помощью аппаратно-диагностического комплекса «Мультитсихометр-05». Выборку исследо-

вания составили студенты Тверского государственного технического университета (ТвГТУ) – 712 человек (237 женщин и 475 мужчин) в возрасте от 18 до 25 лет и студенты Тверского государственного медицинского университета (ТГМУ) – 598 человек (392 женщины и 206 мужчин) в возрасте от 17 до 20 лет. Психодиагностический инструментарий исследования составили методики: методика диагностики личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханинина; методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюссона (Райгородский, 2022). Предмет исследования - психологическое состояние студентов с оценкой их уровня тревожности и ощущения одиночества. Полученные результаты говорят о том, что 27 % экспонируют высокий уровень субъективного ощущения одиночества, студенты демонстрируют отчаяние, депрессию, скуку и самоуничтожение, им свойственны беспомощность, покинутость, ранимость, ощущение собственной непривлекательности и глупости, застенчивость, скованность, незащищенность, жалость к себе, неспособность «взять себя в руки», подавленность и изолированность, общее психологическое состояние можно охарактеризовать как пограничное. В такой ситуации требуется тщательное наблюдение психолога и индивидуальное психологическое консультирование. Согласно данным по интегральному тесту тревожности 30 % студентов испытывают высокий уровень личностной тревожности: студенты демонстрируют нарастание внутренней напряженности, выражающееся в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Показатель ситуативной тревожности находится в диапазоне нормы. Студенты сверхэмоциональны, чувствительны, им перманентно свойственно состояние нервного возбуждения.

В данном контексте необходимы мероприятия по профилактике социально-психологической дезадаптации с целью повышения уровня психологического благополучия студентов. Выявленная проблема - показатель личностной тревожности выходит за норму. Результаты проведенных социально-психологических мониторингов демонстрируют, что у студенческой молодежи Тверских вузов нарушены границы норм психофизиологического и психологического здоровья. В качестве практических рекомендаций необходимо проведение социально-психологического мониторинга показателей здоровья 2 раза в год, формирование культуры обращения к психологу, индивидуальное консультирование студентов для формирования и развития чувства стабильности и защищенности.

Литература

Евстифеева Е.А. Духовно-нравственный контекст проблемы качества жизни, связанного с репродуктивным здоровьем российской молодёжи. / Е.А. Евстифеева,

С.И. Филиппченкова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. – 2023. – № 2. – С. 130–138.

Практическая психодиагностика: методики и тесты // под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах, 2022. – 667 с.

Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста): автореф. дис. ... доктора психол. наук. / И.М. Слободчиков. – М.: РГГУ, 2006. – 48 с.

ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS: INDICATORS OF ANXIETY AND LONELINESS

Evstifeeva E.A., Filippchenkova S.I., Maikova E.Yu., Udalova L.V.
Tver State Technical University (Tver)

Abstract. Russian student youth today live in a world where loneliness is its representative state. In the era of postmodernity and digitalization, the “massification” of the individual leads to his isolation. Existence in the social-digital world becomes anonymous. A person remains unnoticed and alone in an online environment; the person loses his name and transforms into an anonymous person. Young people live in practices of increasing mobility that blur traditional sociocultural codes and communications (friendship, family, neighborhood). In social life, mobility is understood as readiness for change, innovative activity, flexibility of thinking, which allows you to adapt to the current situation. Otherwise – loneliness.

Keywords: student youth, psychological state, anxiety, loneliness.

ПОЗИТИВНАЯ ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ ТВЕРСКИХ ВУЗОВ В 2023 ГОДУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАДИКАЛИЗМА, ЭКСТРЕМИЗМА, ТЕРРОРИЗМА

Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Макаров А.В.

Тверской государственный медицинский университет (г. Тверь)

pif1997@mail.ru, sfilippchenkova@mail.ru,

shoshinkan@mail.ru

Аннотация. В статье в призме проблемы депривации психологического здоровья студенческой молодежи оцениваются психодиагностические показатели по диспозициям насильственного экстремизма. Представлена дискрипция психологического здоровья, осмысленности жизни, диспозиций насильственного экстремизма, их корреспонденция. Психологическое здоровье редуцируется к осмысленности жизни, предиктор которой «непроницаем» для пропагандист-

ского и информационно-психологического влияния идеологии терроризма, экстремизма, радикализма. Результаты исследования указали на низкие показатели осмысленности жизни у студентов и такие риск-диспозиции насильственного экстремизма как конвенциональное принуждение и антиинтрацепция.

Ключевые слова: психологическое здоровье, осмысленность жизни, диспозиции насильственного экстремизма

Российская студенческая молодежь сегодня живет в условиях глобальных вызовов: терроризма как мирового явления, геополитической трансформации, страхов от ковидной пандемии, инфодемии, порождающей повышенную тревожность от деструктивных последствий тотальной цифровизации, изоляционного позиционирования при дистанционном образовании, войны и масштабного информационно-психологического обмана. Каждый из вызовов приводит к проблеме депривации и сохранения психологического здоровья молодого человека. Мы ориентируемся на генерализованный смысл психологического здоровья, носителем которого является личность человека, выбирающая свои смысло-жизненные координаты и духовно-нравственные приоритеты (Евстифеева, 2023). Адекватная оценка психологического состояния молодежи является условием для выделения всех поведенческих деформаций, влекущих насильственные действия. Феномену психологического здоровья имманентны ценностно-смысловые структуры сознания. Выбранная осмысленность и духовно-нравственная траектория детерминируют содержательные границы психологического состояния. Заметим, что смысловая регуляция является ядром человеческого бытия и происходит через мотивацию поведения.

Смысло-жизненные установки конституируют психологическое здоровье российской студенческой молодежи. Смысл инициируется понятийным, а не клиповым мышлением, которое сформировано у значительной части современной молодежи через информационно-цифровые технологии. А сами технологии основаны на идеях дискретности, алгоритмичности, вычислимости, программируемости, а не целостности и осмысленности. Смысло-жизненные ориентации - продукт осмысленности жизни как конфигурации целей и ценностей, смысло-образа прошлого, настоящего, будущего. Осмысленность жизни дифференцируется на такие составляющие, как направленность на цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, экстернальный либо интернальный локус контроля по отношению к жизни. Экспликация психологической структуры смысло-жизненных ориентаций у студенческой молодежи демонстрирует наличные границы психологического здоровья (Леонтьев, 2000).

В 2023 году нами проведено психодиагностическое исследование по экспликации психологической структуры смысложизненных ориентаций у студенческой молодежи по методике диагностики смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева. Респонденты: студенты Тверского государственного технического университета (ТвГТУ) в количестве 712 человек и Тверского государственного медицинского университета (ТГМУ) в количестве 598 человек. У студентов ТвГТУ преобладает низкий показатель осмысленности жизни – 69 % (493 человек), 30 % студентов (215 человек) имеют средний показатель, и лишь 1 % (4 человека) от всех опрошенных имеют высокий уровень осмысленности жизни. У студентов ТГМУ низкий показатель осмысленности был выявлен у 65 % студентов (390 человек), средний показатель у 34 % обучающихся (204 человека) и лишь 1 % (4 человека) имеют высокий показатель осмысленности жизни. Полученные результаты демонстрируют депривацию психологического здоровья студентов в части смысложизненных ориентаций, за которыми стоят ценностно-смысловые структуры сознания и которые могут спровоцировать появление маркеров насильственного экстремизма.

Острой остается проблема молодежного экстремизма. Возрастные особенности, стремление самореализоваться и быть свободным в социально-цифровом мире влекут молодежь не только к феномену экстрима как таковому, но и к экстремизму как экстремальному виду насилия. Насильственный экстремизм – это вид экстремизма, который оправдывает и принимает насилие как способ запугивания и принуждения для разных целей – идеологических, религиозных, политических (Дворянчиков, 22; Пазухина, 2023).

В 2023 году психологическими службами Тверского государственного технического университета (ТвГТУ) и Тверского государственного медицинского университета (ТГМУ) проведено психологическое исследование, цель которого – с помощью психодиагностического инструментария и теоретических доводов дать оценку диспозиций насильственного экстремизма в контексте депривации психологического здоровья студенческой молодежи. Психодиагностический инструментарий: методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма Давыдова Д.Г., Хломова К.Д. (Давыдов, 2017). Такие диспозиции указывают на неспецифическую склонность к экстремистскому поведению и, в зависимости от ситуации, ведут к формированию частных враждебных установок на конкретные объекты. Они позволяют оценить субъектно-личностных предикторы по идентификации устойчивости (толерантности) к технологиям воздействия, используемых для вербовки в террористические группы. Респонденты: студенты ТвГТУ (712 человек) и студенты ТГМУ

(598 человек). Результаты диагностики уровня протестных настроений в процессе обучения по методике «Диспозиций насильственного экстремизма» показывают, что студенты ТвГТУ и ТвГМУ демонстрируют допустимые значения по всем шкалам, кроме шкал «Конвенциональное принуждение» и «Антиинтрацепция». Выявлены студенты группы риска. В ТвГТУ 14 человек (2 % общей выборки), а в ТвГМУ 20 человек (4 % общей выборки).

В итоге, актуальность налицо необходимость изучения психологических факторов формирования радикализации и психологических детерминант экстремисткой деятельности среди молодежи, поскольку недостаточно изученной остается корреляция депривации психологического здоровья студенческой молодежи и таких ее мишеней как диспозиции насильственного экстремизма.

Литература

Давыдов Д.Г. Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма. / Д.Г. Давыдов, К.Д. Хломов // Психологическая диагностика. – 2017. – Т. 14. – №. 1. – С. 78–97.

Дворянчиков Н.В. Оценка риска радикализации в подростково-молодежной среде: потенциал социально-психологического знания / Н.В. Дворянчиков, Б.Г. Бовин, И.Б. Бовина // Психология и право. – 2022. – Т. 12. – № 2. – С. 207–223.

Евстифеева Е.А. Духовно-нравственный контекст проблемы качества жизни, связанного с репродуктивным здоровьем российской молодежи. / Е.А. Евстифеева, С.И. Филиппченкова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Философские науки. – 2023. – № 2. – С. 130–138

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. –18 с.

Пазухина С.В. Психологические основы психолого-педагогической профилактики экстремизма и протестного поведения в молодежной среде / С.В. Пазухина // Психология и право. – 2023. – Т. 13. – № 2. – С. 206–223.

POSITIVE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL SERVICES OF TVER UNIVERSITIES IN 2023 IN THE PREVENTION OF RADICALISM, EXTREMISM, TERRORISM

Evstifeeva E.A., Filippchenkova S.I., Makarov A.V.

Tver State Medical University (Tver)

Abstract. In the article, in the prism of the problem of deprivation of psychological health of student youth, psychodiagnostic indicators are assessed for the dis-

positions of violent extremism. Discrimination of psychological health, meaningfulness of life, dispositions of violent extremism, and their correspondence are presented. Psychological health is reduced to the meaningfulness of life, the predictor of which is “impenetrable” to the propaganda and information-psychological influence of the ideology of terrorism, extremism, and radicalism. The results of the study indicated low levels of meaningfulness in life among students and such risk dispositions of violent extremism as conventional coercion and anti-intracception.

Keywords: psychological health, meaningfulness of life, dispositions of violent extremism

СОСТОЯНИЕ ТРЕВОГИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ 14–16 ЛЕТ

Егорова А.В.

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (г. Омск)

avetatur@gmail.com

Аннотация. В статье предоставлены результаты исследования изменений показателей состояния тревоги и жизнестойкости и у детей старшего подросткового возраста в результате тренинга, в рамках поведенческого подхода. Обоснована эффективность использования поведенческого тренинга при психологическом состоянии тревоги у подростков в педагогической практике и для формирования высокого уровня жизнестойкости. В исследовании участвовало 90 подростков 14–15 лет МБОУ СОШ № 5, п. Федоровский, Сургутского района, ХМАО–Югры. Диагностика проведена с помощью теста жизнестойкости С. Мадди и шкалы проявлений тревоги Д. Тейлор в адаптации В. Г. Норакидзе. Показатели проанализированы с помощью U – критерия Манна – Уитни. Обработка результатов проведена с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistic.

Ключевые слова: готовность к риску, психологическое состояние, жизнестойкость, тревога, подростковый возраст, состояние стресса, поведенческий тренинг.

Актуальность исследования состояний тревоги и жизнестойкости у детей старшего подросткового возраста обусловлена высоким уровнем информационной нагрузки на современного подростка 14–16 лет, стрессовым и кризисным состоянием в периоды контрольных срезов, экзаменов, а также требованиями общества к подрастающему поколению в условиях глобальных экономических и политических изменений в мире.

Тревога это – состояние беспокойства, волнения, характеризующееся ожиданием событий негативного характера для личности. Для тревоги характерно состояние неопределенности будущего, в то время, как страх отличен от тревоги предметностью, конкретностью причин возникновения.

Жизнестойкость, согласно определению, С. Мадди, представляет собой интегративную характеристику личности, которая определяется, как мера способности человека выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя психологическое состояние гармонии и равновесия личности, без снижения успешности деятельности. Жизнестойкость является показателем общей психологической устойчивости личности и состоянием психологического благополучия личности.

В отечественной психологии, понятие «hardiness», переведено Д.А. Леонтьевым утверждено, как жизнестойкость – составляющий компонент личностного потенциала. Л.И. Анцыферова определяет жизнестойкость, как психологическое состояние личности, способствующее противостоянию тревоге и стрессу, без потери собственной целостности. Н.В. Калинина определяет жизнестойкость, как интегративную характеристику личности, которая включает в себя мотивационные установки к преодолению кризисной ситуации, определенные реакции на стрессовые ситуации, присущие уникальной личности.

Сущность понятий «жизнестойкость» и «тревога», так же раскрыта в исследованиях Е.В. Никитиной, М.Б. Калашниковой, М.А. Одинцовой, С.В. Книжниковой, Т.В. Наливайко, Д.А. Циринг, Л.А. Александровой, У. Ланг (Калашникова, 2017; Ланг, 2021; Одинцова, 2012; Циринг, 2009).

А.О. Прохоров отмечает, что конструктивная стратегия регуляции состояния тревоги, страха связана с уровнем рефлексии (Прохоров, 2021).

Научная новизна исследования определяется тем, что поведенческий тренинг, направленный на формирование высокого уровня жизнестойкости и снижение психологического состояния беспокойства, тревоги, включает в себя адаптированные техники диалектической поведенческой терапии, которая используется в современной терапии исключительно для психотерапевтической работы с пограничными расстройствами личности.

Цель исследования заключается в обосновании эффективности использования поведенческого тренинга для повышения уровня жизнестойкости и снижения состояния тревоги у старшеклассников, как инструмента, влияющего на психологическое состояние благополучия.

В исследовании приняло участие 90 старшеклассников 8–10-х классов МБОУ СОШ № 5, п. Федоровский, Сургутского района, ХМАО–Югры.

Контрольная группа составляет – 45 человек, экспериментальная группа – 45 человек.

Цель поведенческого тренинга: снижение состояния тревоги и повышение уровня жизнестойкости у детей старшего подросткового возраста.

В основе тренинга лежат техники и приемы когнитивно – поведенческой, диалектической поведенческой терапии, рационально – эмоциональной поведенческой терапии, которые направлены на работу с негативными автоматическими мыслями, иррациональными установками, поведенческими реакциями и психологическим состоянием стресса, тревоги.

Тренинг состоит из 14 занятий, продолжительность которых составляет 40 мин. Занятия проводились 3 раза в неделю, в период с апреля по май 2023 г. в онлайн-формате, на базе платформы Google Meet.

Диагностика жизнестойкости осуществлена с помощью теста жизнестойкости, разработанного С. Мадди, и адаптированного Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой.

Диагностика тревоги осуществлена с помощью шкалы проявлений тревоги Тейлор, в адаптации В. Г. Норакидзе.

Результаты диагностики проанализированы с помощью статистического *U*-критерия Манна – Уитни. Для обработки результатов использовано программное обеспечение: Microsoft Excel и статистический пакет IBM SPSS Statistic.

На этапе констатирующего эксперимента, средний ранг параметра «жизнестойкость» в экспериментальной группе составляет 49.61, а в контрольной – 41.39, $U_{\text{эксп}} = 827.5$, а асимптотическая значимость составляет .135. Параметр «вовлеченность» в экспериментальной группе имеет средний ранг 44.96, в контрольной – 46.04, $U_{\text{эксп}} = 998$, при уровне значимости равной .843. Средний ранг параметра «Контроль» в экспериментальной группе составляет – 41.43, в контрольной группе - 49.51, при $U_{\text{эксп}} = 829.5$, асимптотическая значимость .139. Параметр «Принятие риска» в экспериментальной группе составляет ранг 46.12, в контрольной 44.8, при этом, $U_{\text{эксп}} = 827.5$, асимптотическая значимость равна .821.

На этапе констатирующего эксперимента, полученные результаты позволили автору сделать вывод о том, что обе выборки однородны и принадлежат одной генеральной совокупности.

В результате проведенного поведенческого тренинга наблюдаются изменения в контрольной группе по компонентам жизнестойкости.

Параметр «Жизнестойкость» в экспериментальной группе имеет средний ранг 57.6, в контрольной он составляет 33.4, $U_{\text{эксп}} = 486$, при асимптотической значимости 0. По параметру «Вовлеченность», средний ранг в экспериментальной группе равен 63.1, в экспериментальной – 27.9. $U_{\text{эксп}} = 220.5$. Средний ранг по параметру «Контроль» в экспериментальной группе составляет 57.3, в контрольной – 33.7, $U_{\text{эксп}} = 481.5$, при асимптотической значимости равной 0. $U_{\text{крит}} = 503$, при $p = 0.05$.

По параметру «Принятие риска», средний ранг в экспериментальной группе составляет 49.5, в контрольной – 41.4, $U_{\text{эксп}} = 828.5$, при асимптотической значимости равной .137. В данном случае не наблюдается изменений параметра «Принятие риска».

На этапе констатирующего эксперимента, по результатам диагностики тревоги были получены следующие данные: средний ранг в контрольной группе составляет 40.62, в экспериментальной группе ранг 50.38, $U_{\text{эксп}} = 793$, при асимптотической значимости равной .076, что подтверждает однородность выборок и их принадлежность к одной генеральной совокупности.

В результате проведенного эксперимента, средний ранг показателей тревоги в экспериментальной группе равен 29.18, в контрольной составляет 61.82, при $U_{\text{эксп}} = 278$, асимптотическая значимость равна 0. $U_{\text{крит}} = 285$, при $p = 0.01$.

Полученные данные подтверждают изменения показателей тревоги в результате проведенного поведенческого тренинга. Наблюдается снижение психологического состояния тревоги в экспериментальной группе.

Результаты исследования позволили автору сделать вывод об эффективности проведенного поведенческого тренинга относительно формирования высокого жизнестойкости и ее компонентов, таких как: «вовлеченность», «контроль», у подростков 14–16 лет, а также снижения состояния тревоги.

Отсутствие изменений показателей по параметру «Принятие риска» может быть связано с темпераментом личности. Темперамент является неизменной и устойчивой константой психических процессов личности человека и относится к биологически-обусловленным индивидуальным различиям человека.

Психологическое состояние готовности принимать риски в стрессовых ситуациях обеспечивается обеспечивается проактивной формой поведения человека. Готовность к риску, включает в себя определенные мотивы личности, способность самоконтроля, элементы саморегуляции эмоционального и общего психологического состояния личности.

Практическая значимость: полученные данные проведенного эксперимента подтверждают эффективность поведенческого тренинга, как инструмента,

обеспечивающего снижение состояния тревоги у подростков и расширяют понятие жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологии, как интегративной характеристики личности и подтверждают эффективность поведенческих тренингов в педагогической и психологической практике.

Полученные данные могут быть использованы в исследованиях, направленных на изучение состояний тревоги подростков 14–16 лет, уточнение определения жизнестойкости, расширение составляющих жизнестойкости и определения факторов, влияющих на ее компоненты.

Литература

Калашникова М.Б. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков. / М.Б. Калашникова, Е.В. Никитина // Вестник НовГУ. – 2017. – № 4 (102). – С. 51–55. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-neobhodimaya-lichnostnaya-harakteristika-sovremennyh-podrostkov> (дата обращения: 09.08.2023).

Ланг У. Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу: сопротивляемость, гибкость, выносливость и психическое благополучие. / У. Ланг. – Х.: Гуманитарный Центр, 2021. – 232 с.

Одинцова М.А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества. / М.А. Одинцова // Мониторинг. – 2012. – № 2 (108). – С. 90–96. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-smyslozhiznennye-orientatsii-studencheskoj-molodezhi-v-usloviyah-entropii-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva> (дата обращения: 17.08.2023).

Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – № 4. – С. 182–204. doi:10.17759/exppsy.2021140410.

Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. / Д.А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2009. – № 323. – С. 336–442. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-bespomoschnyh-i-samostoyatelnyh-podrostkov> (дата обращения: 17.08.2023).

STATE OF ANXIETY AND HARDINESS OF ADOLESCENTS AGED 14-16

Egorova A.V.

Omsk State University F.M. Dostoevsky (Omsk)

Abstract. The article presents the results of a study of changes in indicators of anxiety and resilience in children of older adolescence as a result of training, within the framework of the behavioral approach. The effectiveness of using behavioral

training for psychological states of anxiety in adolescents in pedagogical practice and for the formation of a high level of resilience is substantiated. The study involved 90 adolescents aged 14–15 years, Municipal Budgetary Educational Institution Secondary School No. 5, Fedorovsky village, Surgut district, Khanty-Mansi Autonomous Okrug –Yugra. Diagnosis was carried out using the resilience test by S. Maddi and the scale of anxiety manifestations by D. Taylor, adapted by V. G. Norakidze. The indicators were analyzed using the Mann–Whitney U test. The results were processed using the IBM SPSS Statistic statistical package.

Keywords: risk-taking, psychological state, hardiness, anxiety, adolescence, stress, behavioral training.

КАТЕГОРИЗАЦИЯ ДИАДИЧЕСКОГО СТРЕССА В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Екимчик О.А.

Костромской государственной университет (г. Кострома)

olga-ekimchik@rambler.ru

Аннотация. Автор анализирует современное состояние проблемы диадического стресса в отечественной и зарубежной психологии. Обозначается дестабилизирующая роль диадического стресса в развитии и функционировании близких партнерских отношений, многообразие и вариативность диадических стрессоров и многочисленные исследования диадического копинга. В статье обоснована актуальность изучения диадического стресса как группового состояния партнеров близких отношений.

Ключевые слова: диадический стресс, близкие отношения, стрессор, групповое психическое состояние, классификация

Стресс оказывает сильное влияние, не только на субъекта, но и на качество и продолжительность его близких отношений. Неслучайно зарубежные исследователи уделяют проблеме влияния стресса на близкие отношения особое внимание. По мнению Д. Майерса, Г. Боденманна и других авторов, дистресс относится к предикторам разрыва, развода. Е.Ю. Коржова, Г.С. Никифоров, П. Иствик, Э. Дж. Финкель, Дж. А. Симпсон анализируют его роль в неблагоприятном развитии отношений в паре, негативные последствия для здоровья и жизни человека вплоть до депрессии и суицида (Екимчик, 2021).

Стресс в близких партнерских отношениях довольно распространен. Этому способствуют как особенности самих отношений, так и социальная сре-

да, в которой они развиваются, функционируют. Неустойчивость и динамичность отношений в диаде; воздействие внешних факторов, повышенная чувствительность партнеров к изменениям и эмоциональная вовлеченность в происходящее способствуют когнитивной оценке ситуации, как угрожающей благополучию партнеров. В зарубежной психологии есть лонгитюдные исследования, характеризующие отрицательное влияние стресса на динамику близких партнерских отношений, способствующее их распаду / разрыву (Pinquart и Fabel, 2009; Neff, Karney, 2004; Eastwick, Finkel, Simpson, 2019: приведено по Екимчик, 2021).

Анализ и систематизация эмпирических исследований позволяют классифицировать стресс в близких отношениях по источнику возникновения – стрессору: внешний (порожден социокультурным контекстом и активностью субъекта вне отношений) и внутренний (возникает в процессе взаимодействия партнеров, порождается самими отношениями). К внешним стрессорам могут быть отнесены: социально-экономическая нестабильность общества, неблагоприятная экологическая обстановка и интенсивное снижение качества жизни. К внутренним стрессорам можно отнести деструктивную привязанность одного из партнеров, ревность, измену, насилие, чувство субъективного одиночества; утрата чувств субъектом, конфликты в отношениях, деструктивность отношений, обман и индивидуальные особенности и поведение партнера (Екимчик, 2021). Несмотря на то, что внешний стрессор может воздействовать изначально на одного из партнеров, состоящих в близких отношениях, вследствие механизма взаимозависимости в диаде, он распространяется и на второго партнера (G. Vodenmann, 2008-2019).

По частоте встречаемости диадические стрессоры могут быть нормативными (исследования: Н.О. Белоруковой, 2005; Е.Л. Калугиной, 2012; Е.В. Куфтяк, 2011; Е.М. Королевой, 2018) и ненормативными (экстремальными) (Крамер, et al., 2011; Pakenham, 1998; О.А. Екимчик, 2011; Т.П. Опекиной (Григоровой), 2015; Н.С. Шиповой, 2014; Т.Л. Крюковой, Захарченко, 2015; Крюковой, А.М. Ронч, 2012) (Крюкова и др., 2019).

Также для систематизации можно использовать классификацию стрессоров К. Олдвин, в которой стрессоры классифицируются по двум основаниям: сила-слабость воздействия и продолжительность. Исходя из этих критериев, автор выделила четыре вида стрессоров: 1) травма (катастрофа, несчастный случай); 2) жизненное событие; 3) хронический ролевой стрессор (напряжение); 4) жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, или микрострессоры (Крюкова, 2010).

Соответственно, чем интенсивней и продолжительней воздействие стрессора, тем тяжелей его последствия и больше ресурсов требуется для совладания, тем большую угрозу он несет для близких отношений и их функциональности, а также для самого субъекта. Но нельзя недооценивать повседневные жизненные трудности, которые также сказываются на субъективном благополучии человека, удовлетворенности близкими отношениями и динамике их развития (Крюкова и др., 2019).

Таким образом, анализ эмпирических исследований показывает, что в близких отношениях партнеры могут столкнуться с огромным числом разнообразных стрессоров, оказывающих негативное, разрушающее влияние на диаду.

Для изучения совладания со стрессом партнерами близких отношений были введены понятия «диадический стресс» и «диадический копинг». Копинг в диаде рассматривается как совместные усилия, действия пар, или совместное использование общих ресурсов для преодоления стресса партнеров близких отношений.

За последние 30 лет изучался широкий спектр диадических стрессоров, с которыми сталкиваются партнеры близких отношений: от повседневных трудностей до неизлечимых смертельных заболеваний одного из партнеров, но практически не исследовано само состояние стресса в диаде.

Г. Боденманн (2006) определяет «диадический стресс» как стрессовое событие или встречу, которая всегда относится к обоим партнерам. Охарактеризованы различные механизмы его возникновения: 1) оба партнера непосредственно сталкиваются с одним и тем же стрессовым событием; 2) напряжение появляется внутри самой пары; 3) напряжение одного партнера «перетекает», заражает другого партнера и влияет на них обоих (приведено по Крюкова и др., 2019). Первые два механизма возникновения диадического стресса указывают прямое воздействие внешнего и внутреннего стрессора на партнеров близких отношений, третий механизм описывает косвенное воздействие внешнего стрессора.

Диадический стресс можно идентифицировать как групповое психическое состояние, возникающее у людей в близких отношениях. Но при этом характеристики и параметры диадического стресса описаны крайне скудно в имеющихся исследованиях и мета-обзорах (Bertschi, Meier, Bodenmann, 2021; Weitkamp, Bodenmann, 2022). Понятия «стресс» и «стрессор» используются как синонимы, хотя содержательно они категоризируют разные категории: стресс – это психическое состояние, стрессор – это фактор, вызывающий стресс.

Можно констатировать следующее: диадический стресс как групповое психическое состояние партнеров в диаде, может способствовать распаду и разрыву близких отношений. Описаны механизмы возникновения этого состоя-

ния, изучены его факторы и источники, активно исследуются способы совладания с ним. Но не выделены содержательные характеристики и параметры диадического стресса.

Тут можно обозначить пробел в концепции диадического копинга Г. Боденманна, которая опирается на теорию взаимозависимости (Н. Kelley, J. Thibaut; S. Columbus, F. Righetti, D. Balliet) и теорию стресса и копинга (Р. Лазарус, К. Олдвин, С. Фолкман). В теории взаимозависимости основополагающим является то, что партнеры близких отношений оказывают влияние друг на друга (на состояние, на поведение, на восприятие), не всегда осознанное. Причем, чем ближе отношения, тем интенсивней будет это взаимовлияние. Для теории стресса и копинга Р. Лазаруса является принципиальной оценка воздействия стрессора и имеющихся ресурсов, по результатам которой состояние идентифицируется как стресс и запускается копинг поведение у субъекта. Несмотря на то, что в концепции диадического копинга Г. Боденманна введены в качестве элементов –коммуникация партнеров, индивидуальные и совместные копинг действия и оценка их эффективности, в ней отсутствует первое звено, запускающее собственно копинг - оценка стрессора и имеющихся ресурсов в диаде.

В результате в модели: стрессор-стресс-совладание применительно к близким отношениям выпадает среднее звено: диадический стрессор – диадический копинг; упущено, что диадическое совладание запускается именно диадическим стрессом как психическим состоянием.

Можно предположить: именно диадический стресс как групповое состояние определяет выбор индивидуальных диадических копинг стратегий или общих и их валентность.

Подводя итог, можно наметить проблемное поле и перспективы дальнейших исследований: изучение диадического стресса как группового психического состояния в близких партнерских отношениях, его характеристики и параметров. Уточнение классификаций диадического стресса на основе его категоризации и разработка инструментария для его оценки. Кроме того, изучение диадического стресса как группового состояния имеет принципиальное значение для исследований диадического совладания как внутригруппового поведения.

Литература

Екимчик О.А. Психология близких отношений в контексте стресса и совладания. / О.А. Екимчик. – Кострома: Костромской государственный университет, 2021. – 164 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. / Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т.П. Опекина. – Кострома: КГУ, 2020. – 340 с.

Bertschi I.C. Disability as an interpersonal experience: a systematic review on dyadic challenges and dyadic coping when one partner has a chronic physical or sensory impairment. / I.C. Bertschi, F. Meier, G. Bodenmann. // *Front. Psychol.* – 2021. – Vol. 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.624609.

Weitkamp K. Couples Coping Together: A Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence and Conceptual Work Across Three Decades. / K. Weitkamp, G. Bodenmann // *Front. Psychol.* – 2022. – Vol. 13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.876455.

CATEGORIZATION OF DYADIC STRESS IN CLOSE RELATIONSHIPS

Ekimchik O.A.

Kostroma State University (Kostroma)

Abstract. The author analyzes the current state of the problem of dyadic stress in domestic and foreign psychology. The destabilizing role of dyadic stress in the development and functioning of close partnerships, the diversity and variability of dyadic stressors and numerous studies of dyadic coping are indicated. The article substantiates the relevance of studying dyadic stress as a group state of partners in close relationships.

Keywords: dyadic stress, close relationships, stressor, group mental state, classification

САМООТНОШЕНИЕ И СКЛОННОСТЬ К АДДИКЦИЯМ У ЛИЦ С ВЫРАЖЕННЫМИ СТРЕССОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Емельяненко А.В., Сумбаева М.А.

Ульяновский государственный университет (г. Ульяновск)

annaemelyanenkova@gmail.com,

maryoisun@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены результаты исследования психологических особенностей лиц, обращавшихся в кабинет нарколога-психиатра с разными целями – при прохождении общего медицинского осмотра или с выраженными физиологическими симптомами стрессовых состояний для назначе-

ния медикаментозного лечения. У лиц с выраженными стрессовыми состояниями выявлены снижения показателей самоотношения, в частности – самопринятия; преобладают непродуктивные стратегии преодоления стресса – избегание, импульсивные и агрессивные действия; выше склонность практически ко всем видам аддикций. Так же выявлена специфика взаимосвязей склонности к аддикциям, самоотношения и стратегиями преодоления стресса.

Ключевые слова: стрессовые состояния, самоотношение, склонность к аддикциям.

В современном обществе, насыщенном стрессовыми ситуациями различного типа, на первый план все чаще выходит необходимость адаптации и усиления личностных ресурсов для преодоления стресса, причём это необходимо делать максимально быстро. Наряду с повышением требований к работе, увеличению привычных нагрузок в разы, завышенных ожиданий общества от отдельного индивидуума, создалась неустойчивая общая почва для построения планов на будущее, которая обусловлена конфликтными событиями мирового уровня и последствиями пандемии коронавирусной инфекции. Личные трагедии и потери близких, наряду с финансовыми сложностями, привели к переживанию серьезных стрессовых состояний, и существуют люди, чей стресс перешел с эмоциональных переживаний на физические дисфункции (Алёхин, 2022). Преодоление стресса – сложный процесс, и для его эффективности важен анализ психологического статуса на момент обращения клиента к психологу или врачу, понимание того, как клиент воспринимает себя и саму ситуацию стресса, какие копинг-стратегии есть в его репертуаре поведения и склонности к каким видам аддикций, возможно, начали формироваться.

Стресс – это состояние физиологического и психологического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Его способны вызвать затруднительные ситуации, монотонная деятельность, эмоциональные факторы и не только. Стресс так же может помогать адаптироваться к изменчивой окружающей среде, но и может стать причиной отрицательных для здоровья последствий. Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действиям стрессора проходит через три определенных стадии стрессовой реакции, которые определил Г. Селье (Богомаз, 2008). Для того, чтобы справиться с трудностями необходим свой план действий по совладанию со стрессом. Каждый человек в ответ на кризисное воздействие внешней среды на основании жизненного опыта и имеющихся у него адаптационных возможностей выстраивает свою стратегию поведения. Если данная модель поведения показывает

свою эффективность и приносит удовлетворение, то она закрепляется и становится автоматической (Ефимова, 2022). Очень многие факторы влияют на уровень получаемого стресса, степень его выраженности, особенности проявления, влияния на организм и многое другое. От темперамента, как от природного фактора многое зависит. Каким способом будут реализоваться действия, устойчивость и переключаемость внимания, определяет скорость запоминания, легкость воспоминания и прочность, скорость мыслительных операций. Порой неторопливый меланхолик, тщательно обдумывающий свои действия, достигает лучших результатов, чем сверхскоростной холерик (Беловол, 2018).

В качестве гипотезы нашего исследования выступило предположение о том, что существуют особенности в восприятии себя и преодоления стресса людьми, находящимися в стрессовом состоянии с выраженными физиологическими симптомами стресса и без них. Дополнительно, мы предположили, что в выделенных исследовательских группах могут проявляться склонности к различным видам аддикций. Для проверки обозначенных гипотез мы использовали психодиагностические методы: опросник стратегии преодоления стрессовых ситуаций, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантелеева, методика диагностики склонности к 13 видам аддикции Г.В. Лозовой. В качестве методов обработки данных использовались методы описательной статистики, корреляционного анализа и U-критерий Манна—Уитни. Выборка составили 36 респондентов, которые в обращались в кабинет нарколога-психиатра с разными целями и согласились принять участие в исследовании. Первую группу составили пациенты, проходившие медицинский осмотр для получения справок-допуска на рабочее место или получения водительских прав. Во вторую группу вошли пациенты с выраженными физиологическими симптомами стрессовых состояний, посетившие врача для назначения медикаментозного лечения. Возраст респондентов от 20 до 60 лет, психических отклонений не выявлено.

По результатам проведения опросника на самоотношение отметим, что значимые различия в выделенных группах получились по шкале «Самопринятия». Так, люди, не имеющие физиологических симптомов стресса, намного чаще принимают себя, не отвергают собственное «Я» и как бы отказываются от внутренней вражды самим с собой. В случае с людьми, которые испытывают физиологические симптомы стрессовых состояний, мы можем констатировать потерю внутренней самооценности в связи с внешними факторами стресса, которые заставляют человека часто идти в разрез с самим собой или заставляют

сомневаться в собственных силах, способностью справиться со стрессовым состоянием самостоятельно.

По результатам проведения методики стратегии преодоления стрессовых ситуаций получилось, что люди, находящиеся в стрессовом состоянии в выраженными физиологическими симптомами стресса, чаще используют стратегии избегания, импульсивных действий и агрессии. Можно предположить, что, находясь в сильном стрессе люди стараются избегать близких социальных контактов. Привычными действиями защиты будет являться избегание проблемной ситуации, из-за чего психика находится в постоянном напряжении. Выпускать «пар» такой человек как раз сможет через импульсивные и агрессивные действия.

По результатам методики «13 видов аддикций» мы можем выделить, что испытуемые с выраженными стрессовыми состояниями более подвержены аддиктивному поведению. По средним значениям склонность к аддикциям выше у представителей этой группы по каждому из видов и наиболее ярко (на значимом уровне) это проявляется для алкогольной, никотиновой и лекарственной зависимостей, а также зависимости от интернета, трудоголизма, пищевой и телевизионной зависимостям. Можно предположить, что это связано с желанием расслабиться от постоянного стрессора, получить некую эмоциональную и физическую разрядку, а также такие показатели могут говорить о том, что данные виды аддикций используются как модели преодоления стресса, но носят явно непродуктивный характер (Водопьянова, 2009).

Дальнейшим шагом в нашей работе стало проведения корреляционного анализа, чтобы выявить структуру взаимосвязей самоотношения, стратегий преодоления стресса и склонности к аддикциям. Для лиц с выраженными стрессовыми состояниями наибольшее количество значимых взаимосвязей как положительные, так и отрицательные, мы получили с пищевой зависимостью. Так поиск социальной поддержки, самопоследовательность, ожидание отношений других и религиозная зависимость положительной коррелируют с пищевой зависимостью. В то время как агрессивные, ассертивные и импульсивные действия коррелируют отрицательно. Из этого следует, что склонность к пищевой зависимости является важным фактором во внешнем поведении человека, находящимся в стрессовом состоянии, она взаимосвязан как компонентами самооценки, так и с выбором непродуктивных копинг-стратегий в реакции на стресс. Взаимосвязь между пищевой зависимостью и религиозной в данном контексте мы связываем с особенностями приемов пищи в религии (посты), отрицательную корреляцию с импульсивными действиями и агрессивными с особенностями религиозных заповедей и моделей поведения, что делает поведение

более просоциальным. Отметим еще одну плеяду полученных корреляций, связанных с наркотической зависимостью - она имеет положительную корреляционную тенденцию с зависимостью от здорового образа жизни и лекарственной зависимостью. Можно предположить, что наркотическая и лекарственная зависимость часто путаются людьми, то есть чрезмерное употребление различного рода препаратов может относиться к наркотикам, так и к лекарствам. Вместе с тем, возможно, что люди могут «помогать» своему организму таким способом, считая, что употребление запрещенных веществ и получение от них так называемого «кайфа» помогает справиться с их проблемами, получить расслабление. Однако такой способ «лечения» становится губительным как для физического развития, так и для психоэмоционального.

Таким образом, по результатам нашего исследования, клиенты с выраженным стрессовым состоянием чаще используют непродуктивные копинг-стратегии и общий уход от проблем различными способами и видами аддикций. Появляется агрессия, импульсивность действий, путанность мыслей, отсутствие самопоследовательности, в следствии этого непринятие себя. Человек уходит от социума, стараясь остаться один, общий уровень раздражительности растет. Таким образом, используя знания о копинг-стратегиях, адаптационном потенциале личности, самоотношении в период стресса и аддиктивных состояниях, опираясь на опыт психологии, можно составить индивидуальную и оптимальную программу психологической помощи в процессе выработки эффективных копинг-стратегий. А также, с помощью психотерапевтических техник возможно перепрограммирование непродуктивных стратегий совладания в продуктивные. Так же, благодаря проведенному исследованию можно лучше понять состояния людей, который находятся в постоянном стрессе и оказать им правильную, квалифицированную помощь.

Литература

Алехин А.Н. Психические заболевания в практике психолога: учебное пособие для вузов. / А.Н. Алехин – М.: Юрайт, 2023. – 119 с.

Беловол Е.В. Эскапизм «хороший» и эскапизм «плохой»: эмпирическая верификации модели / Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева // Прикладная юридическая психология. – 2018. – № 4 (45). – С. 38–48.

Богомаз С.Л. Психологическая защита личности: методология, механизмы, инструментарий. / С.Л. Богомаз // Ученые записки УО «ВГУ имени П.М.Машерова»: сб. науч.трудов. – Витебск: ВГУ им. П.М.Машерова, 2008. – С. 228–254.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Ефимова Н.С. Социальная психология / Н.С. Ефимова, А.В. Литвинова. – М.: Юрайт, 2022. – 442 с.

SELF-ATTITUDE AND TENDENCY TO ADDICTIONS OF PERSONS IN A STRESSFUL STATE

Emelyanenkova A.V., Sumbaeva M.A.

Ulyanovsk state University (Ulyanovsk)

Abstract. The article considers the results of a study of the psychological characteristics of persons who applied to the office of a narcologist-psychiatrist for different purposes – when undergoing a general medical examination or with pronounced physiological symptoms of stressful states for prescribing medication. In persons with severe stress states, decreases in self-attitude indicators were revealed, in particular, self-acceptance; unproductive strategies for overcoming stress prevail - avoidance, impulsive and aggressive actions; the tendency to almost all types of addictions is higher. The specifics of the interrelationships of addiction, self-attitude and coping strategies are also revealed.

Keywords: stressful states, self-attitude, tendency to addictions

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ АДЕКВАТНОСТИ САМООЦЕНКИ АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СИТУАЦИИ КАК РЕСУРСА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Жученко О.А.

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства
здравоохранения Российской Федерации (г. Ижевск)

adlog@mail.ru

Аннотация. Доказано, что адекватность самооценки академических достижений (САД) является одним из ресурсов стрессоустойчивости студентов. Гипотеза: коммуникативные, эмоционально-волевые, темпераментальные особенности определяют адекватность САД в стрессогенной ситуации, – подтвердилась частично. Разработана личностно-ориентированная программа развития адекватности САД студентов юношеского возраста. Она состоит из упражнений, направленных на повышение мотивации и навыков учения в вузе, регуляцию психофизиологического состояния, повышение самооценки и

уверенности в себе, развитие коммуникабельности, сензитивности, мышления, рефлексию собственных возможностей, самораскрытие.

Ключевые слова: психические состояния, самооценка академических достижений, прогностическая компетентность, стресс, стрессоустойчивость, стрессогенная ситуация, юношеский возраст, личностно-ориентированная программа.

Современный конкурентоспособный специалист в любой области уже не мыслим без развитых так называемых *soft skills*, к числу которых относятся, в частности, умение принимать правильные и быстрые решения, самоорганизация, способность быстро действовать в режиме высокой неопределенности (Зеер, Степанова, 2017). Безусловно, стрессоустойчивость и саморегуляция являются теми личностными качествами, способными обеспечить формирование и реализацию *soft skills* на практике.

Многочисленными исследованиями доказано, что экзамены вызывают у студентов такие психические состояния, как стресс, тревогу, психическую напряженность. Несмотря на их частую повторяемость, к ним не наступает привыкания вследствие действия объективных и субъективных стресс-факторов: лимит времени, неопределенность результата, нарушение режима сна и отдыха, повышенная статическая нагрузка как при подготовке, так и в процессе промежуточной аттестации, форма экзамена, субъективная значимость для студента, интенсивная умственная деятельность, особенности взаимоотношений с преподавателем, нарушения физиологической деятельности организма. Соответственно, повышение стрессоустойчивости позволит студентам проявлять свои сформировавшиеся компетенции в условиях промежуточной и итоговой аттестации в полной мере.

Одним из ресурсов стрессоустойчивости является адекватность самооценки академических достижений (САД) студента, способствующая улучшению качества работы, мотивации и обучения, связанная с ожиданиями, пониманием важности учебных задач, опытом их решения, в том числе опытом сдачи экзаменов (Andrade, 2007). Прогностическая компетентность, лежащая в основе САД и будучи взаимосвязанной с осознанной саморегуляцией активности студентов, влияет на их адаптацию к внешней среде, снижает степень неопределенности стрессогенной ситуации, позволяет спланировать свое поведение, лучше подготовившись к действиям. Цель работы — создание личностно-ориентированной программы развития адекватности самооценки

академических достижений студентов в стрессогенной ситуации как ресурса стрессоустойчивости. Достижение цели осуществляется через решение задач:

1) выявление личностных детерминант адекватности самооценки академических достижений студентов в экзаменационной ситуации;

2) создание лично-ориентированной программы развития адекватности самооценки академических достижений студентов в стрессогенной ситуации.

Гипотеза: коммуникативные, эмоционально-волевые, темпераментальные особенности определяют адекватность САД в стрессогенной (экзаменационной) ситуации.

Исследование проведено с 401 студентом социально-экономических, гуманитарных, агропромышленных, технических направлений подготовки и специальностей 1–4 курсов вузов г. Ижевска (из них 191 человек, обучающихся на младших курсах, и 210 человек – на старших курсах). Методы исследования: психодиагностические (многофакторный тест Р. Кеттелла, Опросник структуры темперамента ОСТ Русалова, Уровень субъективного контроля (УСК), модифицированная нами методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн определения самооценки), математические методы (Евклидова метрика для вычисления адекватности САД, дисперсионный анализ ANOVA). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью программ SPSS Statistics 23.0.

Самооценка академических достижений (САД) состоит из желаемой, ожидаемой оценки и самооценки студентами своих компетенций, выявляемая через модифицированную методику Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. Указанные компоненты математически сравнивались с реальной оценкой, полученной на экзамене.

Выявлено, что адекватность САД увеличивается с возрастом ($F = 8,655$; $df = 1$; $p < 0,01$). С одной стороны, это подтверждает литературные данные, согласно которым способность прогнозирования развивается в процессе обучения в вузе за счет совершенствования качества речемыслительных процессов (Ионова, Резепова, 2022; Регуш, 1985). С другой стороны, это доказывает, что программа развития адекватности САД должна быть направлена, в первую очередь, на студентов младшего курса, то есть людей юношеского возраста.

Обнаружено, что уровень стресса в экзаменационных ситуациях выше у студентов, обучающихся на младших курсах ($F = 12,32$; $df = 1$; $p < 0,01$). Это обосновывает наличие в развивающей программе упражнений, направленных на снижение уровня психической напряженности в стрессогенной ситуации. В

тоже время следует отметить, что не установлена детерминация адекватности САД обучающихся от степени их стресса в экзаменационной ситуации на статистически значимом уровне.

Анализ данных с помощью дисперсионного анализа свидетельствует, что выше адекватность САД у студентов, уверенных в себе ($F = 3,17$; $df = 9$; $p < 0,01$), реалистичных, полагающихся на себя ($F = 2,40$; $df = 9$; $p < 0,05$), имеющих интернальный локус контроля над значимыми ситуациями ($F = 1,91$; $df = 9$; $p < 0,05$). Особо интересен факт, что обучающиеся из этой категории считают себя ответственными за свое здоровье ($F = 2,10$; $df = 9$; $p < 0,05$). При этом не обнаружено статистически значимых результатов детерминации адекватности САД от локуса контроля в области достижений, неудач, производственных отношений. Определено, что темпераментальные особенности не влияют на адекватность САД на статистически значимом уровне.

Психологами разработаны тренинги по развитию прогностических способностей в рамках психолингвистики, психологии общения, клинической психологии, психологии труда для повышения качества обучения иностранному языку студентов, предупреждения конфликтных ситуаций, повышению профессионализма педагогов, изменения когнитивной концепции, мировоззрения в области медицины и здоровья пациентов с неврозами, с онкологическими заболеваниями. Безусловно, все эти программы имеют свою специфику в зависимости от узкой области применения. При этом их объединяют упражнения, направленные на развитие прогностического компонента мышления, рефлексивных способностей, мотивации достижения успеха, адекватной самооценки. Эти задачи представлены и в нашей программе развития на основе теоретического и эмпирического анализа научной литературы и личностных особенностей, коррелирующих с САД (Жученко, 2012). Кроме того, ее дополняют психологические игры и упражнения, направленные на регуляцию психофизиологического состояния в стрессогенной ситуации, развитие сензитивности, рефлексивности «Я», собственных возможностей, самораскрытие с целью формирования образа «Я-студент» как часть адаптации к условиям обучения в вузе, повышения стрессоустойчивости обучающихся юношеского возраста.

Таким образом, гипотеза подтвердилась частично. Среди личностных особенностей, определяющих адекватность САД, выделены эмоционально-волевые качества. На основе полученных результатов разработана личностно-ориентированная программа развития адекватности САД студентов юношеского возраста с дальнейшей ее апробацией на практике. Проведение данного

тренинга способствует повышению стрессоустойчивости, эффективности адаптации в вузе, конкурентоспособности будущего профессионала. Результаты исследования могут быть интересны студентам, преподавателям, специалистам из психологической службы вуза.

Литература

Жученко О.А. Связь личностных особенностей с прогнозированием результативности деятельности в стрессогенной ситуации. / О.А. Жученко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 6. – С. 53–55.

Зеер Э.Ф. Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов. / Э.Ф. Зеер, Л.Н. Степанова // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 2. – С. 46–52.

Ионова М.С. Взаимосвязь саморегуляции поведения и способности к прогнозированию у студентов. / М.С. Ионова, Н.В. Резепова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/11PSMN622.pdf> (дата обращения 07.03.2023).

Регуш Л.А. Развитие способности к прогнозированию педагогических явлений у студентов пединститута. / Л.А. Регуш // Вопросы психологии. – 1985. – № 10. – С. 94–102.

Andrade H. Student responses to criteria-referenced Self-Assessment. / H. Andrade, Y. Du // Assessment and Evaluation in Higher Education. – 2007. – Vol. 32. – Is. 2. – Pp. 159–181. doi: 10.1080/02602930600801928.

PERSONALLY-ORIENTED PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF THE ADEQUACY OF SELF-ASSESSMENT OF ACADEMIC ACHIEVEMENTS OF YOUTH STUDENTS IN EXAM SITUATION AS A RESOURCE FOR STRESS RESISTANCE

Zhuchenko O.A.

Izhevsk State Medical Academy of the Russian Ministry of Health
(Izhevsk)

Abstract. It is proved that the adequacy of self-assessment of academic achievements (SAA) is one of the resources of students' stress resistance. Hypothesis: communicative, emotional-volitional, temperamental features determine the adequacy of SAA in a stressful situation, – was partially confirmed. A personality-oriented program for the development of the adequacy of the SAA of adolescent students has been developed. It consists of exercises aimed at increasing motivation and learning skills at a university, regulating the psychophysiological state, increasing self-esteem

and self-confidence, developing communication skills, sensitivity, thinking, reflection of one's own capabilities, self-disclosure.

Keywords: mental states, self-assessment of academic achievements, predictive competence, stress, stress resistance, stressful situation, youthful age, personality-oriented program.

ШКАЛА ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА И САМОСОЗНАНИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ

Зиновьева Е.В., Костромина С.Н., Москвичева Н.Л.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

(г. Санкт-Петербург)

e.zinovieva@spbu.ru, s.kostromina@spbu.ru,

n.moskvicheva@spbu.ru

Аннотация. В статье представлены результаты адаптации на русскоязычной выборке опросника «Шкала осознанного выбора и самосознания» (Perceived Choice and Awareness of Self Scale) К. Шелдона и соавторов. Был осуществлен перевод шкалы с последующим анкетированием 101 респондента (студентов Санкт-Петербургских образовательных учреждений), из них 62 женщины и 39 мужчин; средний возраст 17–19 лет. При оценке психометрических свойств опросника получены значимые результаты, свидетельствующие о воспроизводимости количества и структуры факторов, образующих две субшкалы оригинальной методики. Опросник характеризуется высокой дифференцирующей чувствительностью: обнаружены значимые гендерные различия по показателям осознанного выбора и самосознания.

Ключевые слова: самодетерминация, личностная автономия, осознанный выбор, самосознание, адаптация методики

Актуальность изучения самодетерминации в современной психологии личности обусловлена новой оптикой ее изучения, где особое внимание уделяется самопроцессам. Самодетерминация выступает понятием, объединяющим разные процессы, связанные с проявлением активности личности, способности осознанно делать выборы на основе собственных интересов и потребностей. В содержании самодетерминации заложен принцип сопряженности свободы и ответственности в поведении и деятельности человека, позволяющий выстраивать образ будущего, служащий ему ориентиром для реализации его жизненного сценария (Москвичева, и др, 2022; Москвичева и др., 2023).

Понятие самодетерминации, чаще всего описывается в рамках концепции Э. Деси и Р. Райана (Ryan, Deci, 2000), которые рассматривают её как собственную активность человека по изменению себя и способов взаимодействия с миром. Разработанная ими теория самодетерминации на сегодняшний день является одной из самых известных концепций мотивации. В содержании теории самодетерминации выделяются и описываются три основополагающие потребности, присущие человеку и формирующих его мотивацию: потребность в автономии, потребность в компетентности, потребность в связанности с другими.

В рамках данной концепции особое значение придается потребности в автономии, как потребности ощущать себя способным к самостоятельной деятельности, причиной событий собственной жизни, действовать в соответствии с собственными выборами и в гармонии со своим Я (Ryan, Deci, 2000) Результаты кросс-культурных исследований подтверждают идею об универсальности потребности индивида в автономии и ее значимости для психического благополучия и внутренней мотивации человека (Линч, 2004).

Потребность в автономии имеет две составляющие: осознанный выбор и самосознание. *Осознанный выбор* выражает уверенность человека в том, что у него есть возможность самостоятельно выбирать и инициировать свою деятельность в жизни, переживать чувство, что он сам выбирает свою жизнь. *Самосознание* рассматривается как осознанное восприятие и оценка себя, мысли и убеждения человека о самом себе. Самосознание – это система осознанного отношения к себе, ориентированная на большее осознание своих чувств и ощущений в отношении себя.

На сегодняшний день используются разные методики для измерения уровня самодетерминации и автономности человека, но прежде всего «Шкала самодетерминации» (SDT) К. Шелдона и соавторов, которая включает субшкалы осознанного выбора и самосознания (Sheldon, Ryan, Reis, 1996).

Методика «Шкала самодетерминации» была адаптирована и активно используется авторами по всему миру.

Целью нашей работы стала адаптация методики «Шкала осознанного выбора и самосознания» (ранее известной как «Шкала самодетерминации») на русскоязычной выборке, а также изучение возможностей ее применения. Исходная «Шкала самодетерминации» была переименована авторами в «Шкалу осознанного выбора и самосознания» для того, чтобы точнее обозначить измеряемые конструкты. Методика разработана для оценки индивидуальных различий в отношении поведения, которое можно охарактеризовать как самодетерминируемое.

Адаптация проводилась нами в несколько этапов. На первом этапе проверялось качество перевода на русский язык исходного англоязычного варианта (5 пар утверждений) на российской выборке. В исследовании приняли участие 101 студент Санкт-Петербургского государственного университета, из них 62 женщины и 39 мужчин; средний возраст 17–19 лет. Для этого были сделаны прямой и обратный переводы опросника «Шкала осознанного выбора и самосознания». На втором этапе респондентам предлагалось заполнить русскоязычный вариант «Шкалы осознанного выбора и самосознания».

Проверка согласованности пунктов русскоязычной версии опросника показала высокую степень их согласованности (коэффициент надежности альфа Кронбаха = 0.862), при этом наблюдалось сохранение согласованности при последовательном исключении пунктов в диапазоне от 0,844 до 0,854. Показатель альфа Кронбаха оригинальной методики в нескольких выборках варьировался от 0,86 до 0,92 (Sheldon, Ryan, Reis, 1996). Таким образом, можно говорить о соответствии адаптируемой версии пунктов оригиналу методики. Для проверки структурной валидности русскоязычной версии шкалы использовался факторный анализ методом главных компонент с применением Варимакс вращения с нормализацией Кайзера. В результате выделилась двухфакторная структура, аналогичная оригиналу.

Для проверки дифференцирующей способности русскоязычной версии опросника «Шкала осознанного выбора и самосознания» был проведен кластерный анализ полученных данных. С помощью иерархической кластеризации было принято решение разделить выборку на 4 кластера.

Первый кластер (50 чел., 8,5 %) составили респонденты с низким уровнем по обеим субшкалам: самосознания и осознанного выбора. Данные респонденты характеризуются низкой осознанностью и слабым пониманием себя, а также не воспринимают свои выборы как свободные, как результат собственных целенаправленных действий (скорее, как вынужденные или случайные). Второй кластер (131 чел., 22,3 %) – респонденты с низкими значениями по субшкале самосознания, но со средним уровнем осознанности выбора: такие респонденты скорее присваивают себе свои выборы, но не могут увидеть связь между своим выбором и тем, как они воспринимают себя и относятся к себе. Третий кластер (154 чел., 26,2 %) объединяет респондентов с высоким уровнем самосознания и низким уровнем осознанного выбора, то есть тех, кто осознает свое восприятие себя и отношение к себе, но в то же время считает, что совершает выборы скорее под влиянием внешних факторов, а не в результате собственной инициативы, и также не видит связи между собой и совершаемыми выборами. Наконец,

четвертый кластер (253 чел., 43 %) представлен респондентами с высоким уровнем самосознания и высоким уровнем осознанного выбора. Они хорошо осознают себя и считают, что их жизнь является результатом их действий, а выборы расцениваются свободными, связанными с принятием своей ответственности за них. В целом полученные результаты позволяют сделать вывод о хорошей дифференцирующей способности адаптируемого опросника.

Проверка диагностической чувствительности опросника была проведена с применением Т-критерия Стьюдента и корреляционного анализа. По результатам исследования выявлены достоверные различия средних значений показателей опросника по полу: средние значения по шкале самосознания ($p < 0,01^{**}$) у мужчин ($M = 20,4 \pm 4,8$) выше чем у женщин ($M = 19,3 \pm 4,8$). То есть можно говорить о том, что существуют значимые гендерные различия по общей шкале самодетерминации и отдельно по каждой из субшкал: мужчины по данным этого исследования также характеризуются более высокими показателями.

Подводя итоги, можно сказать, что результатом проведенной работы стала разработка готового для использования русскоязычного опросника, предоставляющего возможности для выявления индивидуальных различий в осознанном выборе и самосознании. Предлагаемую русскоязычную версию методики «Шкала осознанного выбора и самосознания» также можно применять при изучении взаимосвязи между самодетерминацией и увлеченностью учебной работой студентов университетов (или удовлетворенностью работой специалистов), с целью выявления роли осознанного выбора и понимания себя для вовлеченности в процесс, переживания его как «потока».

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00460.

Литература

Линч М.Ф. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. / М.Ф. Линч // Психология. – 2004. – № 1. С. 137–142.

Москвичева Н.Л. Феномен самодетерминации: психологические истоки и современное понимание. Часть 1. / Н.Л. Москвичева, Е.В. Зиновьева, С.Н. Костромина и др. // Новые психологические исследования. – 2022. – № 4. – С. 90–116. doi: 10.51217/npsyresearch_2022_02_04_05.

Москвичева Н.Л. Феномен самодетерминации: на пути к созданию комплементарной модели. Часть 2. / Н.Л. Москвичева, Е.В. Зиновьева, А.Ф. Филатова и др. // Новые психологические исследования. – 2023. – № 1. – С. 46–74. doi: 10.51217/npsyresearch_2023_03_01_03.

Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – №. 1. – Pp.68–78.

Sheldon K.M. What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. / K.M. Sheldon, R.M. Ryan, H. Reis // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1996. – Vol. 22. – Pp. 1270–1279.

SCALE OF PERSEIVED CHOICE AND SELF- AWARENESS: POSSIBILITIES OF USING THE RUSSIAN VERSION

E.A. Zinovyeva, S.N. Kostromina, N.L. Moskvicheva

FSBEI of HE "St. Petersburg State University" (Saint Petersburg)

Abstract. The article presents the results of adaptation on the Russian-language sample of Perceived Choice and Awareness of Self Scale by K. Sheldon and co-authors. The scale was translated with subsequent questioning of 101 respondents (students of St. Petersburg educational institutions), including 61 women and 36 men (mean age 17–19). When assessing the psychometric properties of the adaptable questionnaire, significant results were obtained, indicating the reproducibility of the number and structure of the factors that form the two subscales of the original methodology. The questionnaire is characterized by high differentiating ability: significant gender differences were found in the Russian-speaking sample in terms of perceived choice and self-awareness.

Keywords: self-determination, personal autonomy, perceived choice, self-awareness, questionnaire adaptation.

СИМПТОМЫ СОМАТИЗАЦИИ И КИБЕРХОНДРИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Золотарева А.А.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
(г. Москва)

alena.a.zolotareva@gmail.com

Аннотация. Целью настоящего исследования является изучение симптомов соматизации и киберхондрии в период пандемии COVID-19. В ходе опроса 2011 россиян у 39 % были выявлены симптомы соматизации и у 29–73 % были обнаружены симптомы киберхондрии. Соматические симптомы были позитивно связанными с чрезмерностью и компульсивностью поисковых запросов, дистрессом и неуверенностью в отношении тревожащих симптомов заболевания.

ний. Перспективы настоящего исследования заключаются в поиске механизмов, опосредующих взаимосвязи между соматизацией и киберхондрией, а также способов психологической терапии и профилактики данных состояний.

Ключевые слова: киберхондрия, соматизация, психологический дистресс, пандемия COVID-19, Россия

Термин «киберхондрия» описывает поведение, связанное с чрезмерным или повторяющимся поиском информации о различных симптомах и заболеваниях в Интернете. Такое поведение стало более выраженным в период пандемии COVID-19 из-за страха перед новым и плохо изученным заболеванием, сложностей в преодолении чувства неопределенности, отсутствия авторитетных и заслуживающих доверия источников информации медицинского характера, трудностей в восприятии большого объема сложной и противоречивой информации о пандемии и ее последствиях (Starcevic et al., 2021). Именно в период пандемии киберхондрию назвали трансдиагностическим синдромом, выявили ее в общей популяции и у людей с различными формами зависимого поведения, тревожными, депрессивными и обсессивно-компульсивными расстройствами (Vismara et al., 2022).

Киберхондрия часто развивается у людей, страдающих от соматизации и пытающихся разобраться в природе своих физических симптомов и заболеваний (Santoro et al., 2022). При кажущейся очевидности этой закономерности она не была эмпирически перепроверена в период пандемии, в связи с чем целью настоящего исследования является изучение симптомов соматизации и киберхондрии в период пандемии COVID-19.

Метод. В исследовании приняли участие 2011 россиян, опрошенных в декабре 2021 года с помощью сервиса «Анкетолог», в том числе 1335 (66 %) женщин и 676 (34 %) мужчин в возрасте от 18 до 80 лет ($M = 40,91$; $SD = 10,57$).

Участники исследования заполнили шкалу соматических симптомов (Somatic Symptom Scale-8, SSS-8), оценивающую комплекс физических жалоб, и шкалу тяжести киберхондрии (Cyberchondria Severity Scale-12), измеряющую склонность к чрезмерным, повторяющимся поискам информации о различных симптомах и заболеваниях в Интернете.

Результаты. Анализ частоты встречаемости симптомов соматизации и киберхондрии показал, что 39 % россиян жаловались на клинически значимые симптомы соматизации; 73 % опрошенных пытались найти в Интернете объяснение симптомам, которые казались им непонятными; 51 % отмечали, что поиск информации о симптомах отрывал их от онлайн-чтения новостных, спор-

тивных или развлекательных статей; 69 % обращались к разным интернет-источникам для поиска информации об одних и тех же тревожащих симптомах; 46 % паниковали, если их симптомы подходили под описание симптомов какого-то редкого или серьезного заболевания; 49 % сообщали, что после поиска информации о симптомах обращались к участковому врачу; 57 % по несколько раз пересматривали одни и те же интернет-источники, чтобы лучше изучить тревожащие симптомы; 37 % отмечали, что из-за поиска информации о симптомах они не могли вести прежнюю социальную активность и сосредоточиться на рабочих задачах и повседневных делах, а также считали, что у них было все в порядке до тех пор, пока они не начитались о различных заболеваниях в Интернете; 45 % нервничали и испытывали негативные чувства после изучения информации о симптомах в Интернете; 29 % просили врачей назначить им медицинские анализы и обследования, о которых они узнали из интернет-источников; 48 % признавались, что испытывали желание обратиться к врачу узкой специализации после того, как самостоятельно изучили информацию о симптомах в Интернете.

Соматические симптомы оказались позитивно связанными с чрезмерностью в отношении повторных попыток найти в Интернете информацию о тревожащих симптомах и возможных заболеваниях ($r = 0,272$, $p < 0,001$), дистрессом, вызванным эмоциональными переживаниями при поиске информации медицинского характера ($r = 0,268$, $p < 0,001$), неуверенностью, сопровождаемой потребностью в медицинском заверении отсутствия каких-либо серьезных заболеваний ($r = 0,272$, $p < 0,001$), и компульсивностью, выражающейся в навязчивом характере онлайн-поисков информации о тревожащих симптомах и предполагаемых заболеваниях ($r = 0,244$, $p < 0,001$).

Обсуждение. Результаты настоящего исследования позволяют сделать выводы о двух ключевых закономерностях. Во-первых, симптомы соматизации, наблюдающиеся у 39 % респондентов, и симптомы киберхондрии, встречающиеся у 29–73 % опрошенных, были часто встречающимися жалобами в период пандемии COVID-19 и превышали аналогичную статистику в допандемических исследованиях (Lehmann et al., 2022). Во-вторых, симптомы соматизации и киберхондрии оказались взаимосвязанными, т.е. люди с соматическими симптомами чаще были склонны к поиску информации о тревожащих симптомах и, наоборот, люди, чрезмерно увлеченные онлайн-поисками медицинской информации, чаще были склонны к психосоматическому реагированию (Seto, Nakaо, 2017).

Заключение. Настоящее исследование затрагивает проблемы психического здоровья и психологического благополучия людей в период пандемии COVID-19. Перспективы дальнейших исследований в этой области заключаются в поиске механизмов, опосредующих взаимосвязи между симптомами соматизации и киберхондрии, а также способов психологической терапии и профилактики данных состояний.

Литература

Lehmann M. Estimated frequency of somatic symptom disorder in general practice: Cross-sectional survey with general practitioners. / M. Lehmann, N.J. Pohontsch, T. Zimmermann et al. // *BMC Psychiatry*. – 2022. – Vol. 22. – P. 632. doi: 10.1186/s12888-022-04100-0.

Santoro G. The doctor is In(ternet): The mediating role of health anxiety in the relationship between somatic symptoms and cyberchondria. / G. Santoro, V. Starcevic, A. Scalone et. al. // *Journal of Personalized Medicine*. – 2022. – Vol. 12. – №. 9. – P. 1490. doi: 10.3390/jpm12091490.

Seto H. Relationships between catastrophic thought, bodily sensations and physical symptoms. / H. Seto, M. Nakao // *BioPsychoSocial Medicine*. – 2017. – Vol. 11. – P. 28. doi: 10.1186/s13030-017-0110-z.

Starcevic V. Cyberchondria in the time of the COVID-19 pandemic. / V. Starcevic, A. Schimmenti, J. Billieux et al. // *Human Behavior and Emerging Technologies*. – 2021. – Vol. 3. – №. 1. – P. 53–62. doi: 10.1002/hbe2.233.

Vismara M. New challenges in facing cyberchondria during the coronavirus disease pandemic / M. Vismara, A. Varinelli, L. Pellegrini et al. // *Current Opinion in Behavioral Sciences*. – 2022. – Vol. 46. doi: 10.1016/j.cobeha.2022.101156.

THE SYMPTOMS OF SOMATIZATION AND CYBERCHONDRIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Zolotareva A.A.

HSE University (Moscow)

Abstract. This study was aimed to examine the symptoms of somatization and cyberchondria during the COVID-19 pandemic. In the sample of 2011 Russians, the symptoms of somatization were found in 39 % of cases and the symptoms of cyberchondria were diagnosed in 29–37 % of cases. Somatic symptoms were positively associated with excessive and compulsive search queries, distress and uncertainty about disturbing symptoms of diseases. The prospects of this study relate to the search for mechanisms mediating the relationship between somatization and cyberchondria, as well as methods of psychological therapy and prevention of these conditions.

Keywords: cyberchondria, somatization, psychological distress, COVID-19 pandemic, Russia

ИССЛЕДОВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ СУБЪЕКТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЖЕНЩИНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННОЙ С РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА С ЗАБОЛЕВАНИЕМ В ПЕРИОДЕ НОВОРОЖДЕННОСТИ

Золотова И.А., Белова Е.А.

Ярославский государственный медицинский университет (г. Ярославль)

iazolotova@mail.ru, belova-katerina29@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрывается значимость когнитивного и эмоционального реагирования женщиной в отношении ребенка, рожденного с заболеванием. Отличительным признаком основной и контрольной групп является наличие или отсутствие опыта перинатальных потерь в анамнезе. Наличие перинатальной потери в анамнезе женщины влияет на формирование определенного типа ПКГД, и ее отношение к будущему ребенку. Женщины, имеющие опыт перинатальных потерь в анамнезе и женщины без опыта перинатальных потерь, демонстрируют разный уровень ожидания и разрешимости ситуации, связанной с заболеванием новорожденного.

Ключевые слова: заболевание в периоде новорожденности; отношение к новорожденному; опыт перинатальных потерь; уровень ожидания ситуации; разрешимость ситуации.

Исследование феномена материнства на фоне травматического опыта, в условиях рождения ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, не утрачивает своей актуальности. Патологическое развитие пренейта является одним из факторов психотравматизации женщины, которое может нарушить становление здоровой и прочной эмоциональной связи с будущим ребенком. Еще одним отрицательным фактором является опыт перинатальных потерь в анамнезе. В ситуации утраты «неродившегося» ребенка женщина сталкивается с нарушением собственной идентичности, сомнением в своей женственности и нормальности, теряет образ себя в качестве матери (Пергаменщик, Петражицкая, 2020). Актуальность описанной проблемы, научный интерес и исследовательский подход обусловили выбор темы пилотного исследования. Целью нашей работы является изучение особенностей эмоционального реагирования и описание когнитивного компонента субъективного переживания женщиной ситуации рождения ребенка, с заболеванием. А также, исследование особенностей психологического компонента гестационной

доминанты и отношения к новорожденному у женщин, беременность которых завершилась рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, с опытом и без опыта перинатальных потерь в анамнезе.

Для проверки выдвинутых гипотез был осуществлен подбор методик: методика Семантический дифференциал жизненной ситуации (Александрова, Дерманова, 2018) направленная на изучение когнитивных и эмоциональных компонентов субъективного восприятия женщиной актуальной жизненной ситуации; «Тест отношений беременной» И.В. Добрякова (Добряков, 2010), проективная методика «Моя мама, я и мой ребенок» И.А. Золотовой направлена на изучение неосознаваемых эмоциональных особенностей диадических отношений «мать – дитя» на основе установочного отношения, сформированного в процессе онтогенеза женщины (Золотова, Хазова, 2023).

В эмпирическом исследовании приняли участие 31 женщина. Основную группу представили 17 женщин, беременность которых закончилась рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, имеющих опыт перинатальных потерь в анамнезе. Контрольную группу составили 16 женщин, беременность которых завершилась рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, без аналогичного опыта. Исследование проводилось в неонатальном периоде, в основном на 7–10 день после родов в отделении патологии новорожденных, куда женщины с детьми были переведены из родильного дома по причине тяжелого не стабильного состояния новорожденных.

После проведения статистической обработки методом сравнительного анализа по U критерию Манна–Уитни были выявлены значимые различия между основной и контрольной группами в декларируемых особенностях психологического компонента гестационной доминанты.

1. Женщины, имеющие опыт перинатальных потерь в анамнезе, демонстрируют эйфорическое отношение к себе – матери чаще, чем женщины, без аналогичного опыта ($U = 74,5$, $p < 0,05$). Женщины, не имеющие опыта перинатальных потерь в анамнезе, демонстрируют гипогестогнозическое отношение к посторонним чаще, чем женщины, имеющие опыт перинатальных потерь ($U = 76,5$, $p < 0,05$).

2. По результатам корреляционного анализа выявлены значимые взаимосвязи между показателями методики ТОБ (р) Добрякова, проективной методики «Моя мама, я и мой ребенок» и шкалами методики «Семантический дифференциал жизненной ситуации» в основной группе женщин, имеющих в анамнезе опыт перинатальных потерь. Депрессивное отношение к ребенку положительно коррелирует с гипогестогнозическим отношением к мужу и тревожным отношением к посторонним ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Невозможность справиться с ситу-

ацией потери образа «здорового новорожденного», приводит женщину к фрустрации, обуславливающей неприятие своего ребенка и ухудшению отношений с мужем, в форме игнорирования. Страх «повторной потери» маскируется стремлением не выстраивать прочных эмоциональных связей, как с ребенком, так и с мужем. Можно предположить, что женщину тревожит возможное осуждение со стороны других людей за неспособность ею реализовать материнскую роль, что трансформируется в виде депрессивного негативного отношения к ребенку с заболеванием. Часть представительниц основной группы транслируют эйфорическое отношение к новорожденному положительно коррелирующее с дистанцией между фигурами матери, бабушки и ребенка в проективной методике ($r = 0,63$, $p < 0,001$). С одной стороны, женщина испытывает неконтролируемую радость рождения ребенка, а с другой, нежелание привязываться к ребенку, что проявляется как символическое дистанцирование на рисунке. Эйфорическое отношение к новорожденному положительно коррелирует с позитивным ожиданием разрешения ситуации ($r = 0,52$, $p < 0,01$) при низком уровне включенности в ситуацию. При эйфорическом отношении к ребенку, в ожиданиях женщины существует исключительно позитивный исход ситуации, несмотря на тяжесть состояния новорожденного. Женщина, имеющая в анамнезе опыт перинатальной потери, испытывает гиперболизированное чувство радости и вытесняет проблему заболевания ребенка. При условии эйфорического эмоционального фона, взаимодействие матери с ребенком с заболеванием в периоде новорожденности обладает специфической особенностью, не является ориентированным на потребности младенца, акцент направлен на сам факт «присутствия новорожденного в состоянии болезни» в жизни женщины.

3. Выявлены значимые корреляционные связи в группе женщин, не имеющих в анамнезе опыта перинатальных потерь. Женщины контрольной группы транслируют не только оптимальное отношение к новорожденному (25 %), но и эйфорическое (25 %), гипогестогнозическое (6 %) и тревожное (44 %). Эйфорическое отношение к ребенку положительно коррелирует с эйфорическим отношением к себе как к матери ($r = 0,55$, $p < 0,01$) и эйфорическим отношением к мужу ($r = 0,66$, $p < 0,001$). Женщины, которые не сталкивались с опытом перинатальной потери, уверены в «идеальности» своего статуса матери и жены. Кроме того, эйфорическое отношение к новорожденному имеет обратную статистически значимую связь с уровнем разрешимости ситуации ($r = -0,62$, $p < 0,001$). Декларируемая чрезмерная любовь к своему ребенку у женщин, не имеющих опыта перинатальных потерь, приводит к аггравации трудностей. Гипогестогнозическое отношение к ребенку положительно коррелирует с отказом

от рисунка в проективной методике ($r = 0,54$, $p < 0,01$). Бессознательное неприятие ребенка с заболеванием приводит к последующему конфликту с ситуацией материнства и выражается в отказе от выполнения предложенной методики. Тревожное отношение к ребенку отмечается у значительной части представительниц контрольной группы. Рождение ребенка с заболеванием для большинства женщин было неожиданным и является жизненной ситуацией, сопряженной с неопределенностью и тревожностью. Тем не менее, тревожное отношение к новорожденному положительно коррелирует с уровнем разрешимости ситуации ($r = 0,61$, $p < 0,001$) и характеризуется высоким уровнем включенности в ситуацию. Предполагается, что женщины склонны доверять медицинскому персоналу и настроены на то, что врачи справятся с лечением ребенка.

Оптимальное отношение к новорожденному положительно коррелирует с оптимальным отношением к родам ($r = 0,55$, $p < 0,01$) и оптимальным отношением к мужу ($r = 0,68$, $p < 0,001$). Аналогично, оптимальное отношение к новорожденному имеет положительную статистически значимую связь с уровнем энергетического заряда ситуации ($r = 0,70$, $p < 0,001$) и уровнем эмоционального переживания ситуации. Данные результаты могут говорить о том, что женщина с оптимальным отношением к новорожденному, не имеющая в анамнезе опыта перинатальных потерь, более адаптирована к ситуации и способна направлять свой энергетический потенциал на лечение ребенка.

Заключение. Таким образом, женщины без опыта перинатальных потерь в анамнезе, по данному исследованию, более оптимально относятся к возникшим трудностям. Эмоциональный личностный ресурс в ситуации рождения ребенка с заболеванием рационально расходуется и позволяет ориентироваться на истинные потребности младенца. Часть женщин, имеющих опыт перинатальных потерь, на бессознательном уровне «опасаются» привязываться к ребенку и выстраивать прочные эмоциональные связи с ним. Данный страх вызван прошлым опытом несостоявшегося материнства и актуальной фрустрирующей ситуацией, обусловленной рождением больного ребенка. Другая подгруппа женщин, имеющих в анамнезе опыт перинатальной утраты, при эйфорическом, гиперболизированном чувстве любви к новорожденному ожидают позитивного исхода при минимальном уровне включенности, что обусловлено субъективным вытеснением трудной для них ситуации.

Литература

Александрова О.В. Семантический дифференциал жизненной ситуации. / О.В. Александрова, И.Б. Дерманова // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 127–145.

Добряков И.В. Перинатальная психология. / И.В. Добряков. – СПб: Речь, 2004. – 368 с.

Золотова И.А. Ресурсы женщины в раннем послеродовом периоде, связанные с заболеванием новорожденного. / И.А. Золотова, С.А. Хазова // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2023. – Т. 14. – № 2. – С. 158–167.

Пергаменщик Л.А. Перинатальная потеря как кризисное событие в жизни женщины. / Л.А. Пергаменщик, Е.А. Петражицкая // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2020. – № 1. С. 77–84.

**STUDY OF THE COGNITIVE AND EMOTIONAL COMPONENTS
OF A WOMAN'S SUBJECTIVE PERCEPTION OF A LIFE SITUATION
ASSOCIATED WITH THE BIRTH OF A CHILD WITH A DISEASE
IN THE NEONATAL PERIOD**

Zolotova I.A., Belova E.A.

Yaroslavl State Medical University (Yaroslavl)

Abstract. The article reveals the importance of a woman's cognitive and emotional response to a child born with a disease in the neonatal period. A distinctive feature of the main and control groups is the presence or absence of experience of perinatal losses in the anamnesis. The presence of perinatal loss in the anamnesis of a woman affects the formation of a certain type of PCGD, as well as her attitude towards the unborn child. Women with a history of perinatal loss and women without perinatal loss experience show different levels of expectation and resolution of the situation associated with the disease of the newborn.

Keywords: disease in the neonatal period; attitude towards the newborn; experience of perinatal losses; the level of expectation of the situation; solvability of the situation.

**МЕНТАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ГОТОВНОСТИ ПРИ РЕШЕНИИ ЗАДАЧ:
РОЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЭКСПЛИЦИТНЫХ И ИМПЛИЦИТНЫХ
КОНТЕКСТОВ**

Золотухина А.А., Крюкова А.П., Агафонов А.Ю., Сермакшева О.А.
Самарский национальный исследовательский университет им. академика
С.П. Королева (г. Самара)

zolotukhina.aa@ssau.ru, aa181067@yandex.ru, kryukova.1991@bk.ru,
oksana.10.s@mail.ru

Аннотация. В исследовании проверялась зависимость решения когнитивных задач от типа взаимодействия кратковременного (осознаваемого) и ульт-

тракратковременного (неосознаваемого) семантических контекстов. Показано, что контекстуальные условия формируют ментальное состояние готовности к поиску решения в установленном контекстом русле. Аддитивный эффект при взаимодействии контекстов обнаружен при кооперации (конгруэнтности) контекстов и их релевантности искомому решению. При конфликтных условиях взаимодействия суммарная сила контекстуального влияния на решение задачи заметно снижается.

Ключевые слова: когнитивная деятельность, ментальное состояние готовности, взаимодействие контекстов.

В когнитивной психологии установлены различные эффекты контекстуальной опосредованности познавательной продуктивности. В диапазоне сенсорно-перцептивных форм репрезентации к таким эффектам относят явления светового и хроматического контрастов, эффекты ассимилятивных и контрастных иллюзий, эффекты предшествования и др. Начиная с работы Д. Годдена и А. Бэддели, роль контекстуальных факторов активно изучают в психологии памяти. Эффект контекстно-зависимой памяти выражается в том, что извлечение информации происходит эффективнее в тех же условиях, в которых происходило кодирование (Coveney, Switzer, Corrigan, Redmond, 2013). Кроме того, роль контекста может играть и эмоциональное состояние человека, что выражается в эффекте конгруэнтности (Сысоева, 2004). В исследованиях внимания достаточно широко используют экспериментальную парадигму «контекстуальных подсказок»: обнаружение целевого стимула происходит быстрее, если он предъявляется в повторяющейся конфигурации дистракторов, даже если этот контекст не осознается (Chun, Jiang, 1998).

Между тем, контексты не всегда оказывают позитивное влияние на решение задач. К негативным эффектам контекста можно отнести функциональную фиксированность – эффект, обнаруженный в известных экспериментах К. Дункера, а также феномен операциональной ригидности («барьер прошлого опыта»), описанный Лачинсами.

Что объединяет столь, казалось бы, разные по своей когнитивной природе эффекты? На наш взгляд, контекст формирует определенное ментальное состояние готовности субъекта в процессе познавательной деятельности, ориентируя поисковую активность. Это состояние сопряжено с бессознательными ожиданиями относительно нахождения искомого решения в заданном контекстом направлении. Неслучайно, контекстуальную обусловленность сознательных актов рассматривают как эффект, родственной феномену установки. Так, по мне-

нию Б. Баарса, прайминг и установочные явления – не что иное, как видовые разновидности эффекта контекста (Baars, 1989).

Контекстуальные взаимодействия – отдельное направление исследований в обозначенной проблемной области. Важность изучения эффектов кооперации и диссоциации контекстов продиктована тем, что нередко познание осуществляется в разных, одновременно заданных контекстах, которых могут различаться по временной длительности (ультракратковременные, кратковременные и устойчивые), степени осознания (эксплицитные и имплицитные), модальности, локализации, релевантности искомому решению, однородности.

Проведенное нами исследование было нацелено на выявление зависимости решения когнитивной задачи от характера взаимодействия контекстов. Варьировались два параметра: семантическая релевантность контекстов искомому решению целевого задания и тип контекстуального взаимодействия (кооперация или конфликт).

Согласно гипотезе, фасилитирующий эффект взаимодействия будет обнаружен в условиях кооперации ультракратковременного контекста (УКК) и кратковременного контекста (КК) при их семантическом соответствии решению когнитивной задачи.

В эксперименте принял участие 121 испытуемый (80 женщин, возраст испытуемых от 17 до 33 лет). Выборка была разделена на пять групп: четыре экспериментальных (ЭГ1–ЭГ4) и одну контрольную (КГ).

Участникам предлагалось решить 15 анаграмм (по три задания в каждом из пяти блоков), которые последовательно предъявлялись на экране. Таким образом, КК в каждом блоке был задан словами, которые являлись решениями анаграмм. Для разных блоков использовались разные категории («зима», «животные» и пр.). Например, в первом блоке необходимо было решать анаграммы, ответами для которых были слова: «холод», «снег», «лёд». Время на решение каждой анаграммы лимитировалось (не более 30 сек). После третьей анаграммы в каждом блоке задавался УКК: на 40 мс в центре экрана предъявлялся прайм с последующей зрительной маскировкой. Прайм-стимулом являлось слово, которое или было семантически релевантно КК (конгруэнтное условие), или иррелевантно (конфликтное условие). Маска экспонировалась на 100 мс. После этого испытуемый должен был выполнять целевое задание, в качестве которого выступала задача «дополнение основы слова до целого». Например, требовалось как можно быстрее подобрать слово к основе «_ул_а». (Решением является слово «булка»). Использовались следующие задания: «_оро_», «_урн_р», «_и_ан», «_о_ка», «_ул_а». Некоторые из них предполагали единственное ре-

шение (например, «_урн_р» / «турнир»), другие имели несколько потенциальных решений («_и_ан» / «диван» или «тиран»). Выполнив задание, испытуемый нажимал клавишу «пробел» и называл слово. Фиксировались время реакции (ВР) и ответ испытуемого.

В зависимости от семантической релевантности целевой задаче и конгруэнтности / конфликтности контекстов, условия в группах различались. КК и УКК были конгруэнтны и релевантны решению целевой задачи в ЭГ1. Контексты конгруэнтны и иррелеванты решению в ЭГ2. В ЭГ3 и ЭГ4 контексты были в конфликтном взаимодействии. КК релевантен решению целевой задачи, а УКК иррелевантен в ЭГ3. В ЭГ4, наоборот, КК иррелевантен решению, а УКК релевантен. В КГ контексты были иррелевантны решению и диссоциированы между собой.

Результаты и их обсуждение. После удаления выбросов проводился дисперсионный анализ. Для конгруэнтных контекстов по фактору «релевантность / иррелевантность» анализ результатов показал значимые различия. ЭГ1 существенно быстрее справлялась с выполнением целевых заданий по сравнению с ЭГ2: $F(1; 48) = 6,462$; $p = 0,014$. Анализ по фактору «конгруэнтность / конфликтность» проводился с данными испытуемых ЭГ1, ЭГ3 и ЭГ4. Установлена зависимость времени решения от характера взаимодействия контекстов: $F(2; 69) = 7,017$; $p = 0,001$. При этом следует отметить, что иррелевантность КК решению целевой задачи значимо замедляет время ее выполнения: $F(1; 41) = 6,122$; $p = 0,03$.

Сравнение показателей ЭГ1-ЭГ4 с данными испытуемых КГ проводилось с помощью t-критерия Стьюдента. Выявлено, что время реакции в ЭГ1 и ЭГ3 достоверно меньше, чем в КГ: ЭГ1 ($t(44) = 4,215$; $p = 0,001$), ЭГ2 ($t(43) = 1,056$; $p = 0,297$), ЭГ3 ($t(43) = 2,852$; $p = 0,007$), ЭГ4 ($t(40) = 1,686$; $p = 0,1$).

Для тех целевых заданий, которые предполагали более одного решения, проводился отдельный анализ данных. Сравнение количества контекстно связанных и альтернативных решений осуществлялось с помощью критерия χ^2 -Пирсона. Результаты показали, что в ЭГ1, где контексты являлись конгруэнтными и, вместе с тем, релевантными одному из потенциальных решений, «контекстных» ответов было значимо больше. В свою очередь, результаты, полученные в КГ, обнаружили обратное соотношение между «контекстными» и альтернативными решениями: ЭГ1 ($\chi^2 = 7,84$; $p < 0,01$), ЭГ2 ($\chi^2 = 2,532$; $p > 0,05$), ЭГ3 ($\chi^2 = 0,094$; $p > 0,05$), КГ ($\chi^2 = 6,5$; $p < 0,05$).

Далее, для тех целевых заданий, которые имели несколько вариантов решения, был проведен анализ времени реакции. Сравнивалось время выполнения заданий, решениями которых были слова, семантически релевантные контекстам

(например, «мороз»), и время решений, иррелевантных контекстам. Обработка проводилась с помощью t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Было выявлено, что испытуемые ЭГ1, ЭГ2 и ЭГ3 значительно быстрее находили ответ, соответствующий контексту, по сравнению с другими решениями: ЭГ1 ($t(21) = 7,426$; $p = 0,001$), ЭГ2 ($t(29) = 3,36$; $p = 0,002$), ЭГ3 ($t(38) = 2,725$; $p = 0,01$). В КГ значимых различий не было обнаружено: $t(24) = 0,579$; $p = 0,567$. (В ЭГ4 релевантных контексту решений не было, поэтому анализ не проводился).

Результаты эксперимента продемонстрировали, что влияние контекстуального взаимодействия на решение когнитивной задачи, зависит и от типа взаимодействия контекстов (конгруэнтность или конфликтность), и от их семантической релевантности искомому решению. В ситуации, когда осознаваемый и неосознаваемый контексты конгруэнтны и, вместе с тем, семантически соответствуют решению целевой задачи, наблюдается усиление контекстуального воздействия или, иначе, увеличение суммарной мощности контекста. Этот эффект можно назвать аддитивным эффектом взаимодействия контекстов. Аддитивность также проявилась в сокращении времени контекстуально релевантных решений. Негативный эффект обнаружен в условиях, когда контексты находились в конфликтном взаимодействии. Вместе с тем, семантическая релеванность осознаваемого контекста оказывает более существенное фасилитирующее влияние на решение задач, что вполне согласуется с ранее полученными данными (Агафонов, 2007).

Важно заметить, что в созданных экспериментальных условиях контексты являлись внешними, а потому сами по себе они, конечно, не могут рассматриваться в качестве ментальных состояний. Роль контекстов заключается в формировании определенного «познавательного состояния» (А.О. Прохоров), которое, в свою очередь, выполняет регулирующую функцию, направляя поиск решения в контекстуально установленном русле. Иначе говоря, ментальное состояние готовности возникает как следствие контекстуального давления и может служить как когнитивным ресурсом, так и препятствием в процессе познавательной деятельности.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-28-01040, <https://rscf.ru/project/23-28-01040/>

Литература

Агафонов А.Ю. Когнитивная психомеханика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании. 2-е изд. / А.Ю. Агафонов – Самара: ИД «Бахрах-М», 2007. – 336 с.

Сысоева Т.А. Влияние эмоционального состояния на мнемические процессы: эффект конгруэнтности. / Т.А. Сысоева // Социальный интеллект: тео-

рия, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 89–105.

Baars B. A cognitive theory of consciousness. / В. Baars. – California: Cambridge University Press, 1989. – 448 p.

Chun M.M. Contextual cueing: Implicit learning and memory of visual context guides spatial attention. / М.М. Chun, Y. Jiang // *Cognitive Psychology*. – 1998. – № 36 (1). – P. 28–71.

Coveney A.P. Context dependent memory in two learning environments: The tutorial room and the operating theatre. / A.P. Coveney, T. Switzer, M.A. Corrigan et al. // *BMC Medical Education*. – 2013. – № 13 (1). – URL: <https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-13-118>. (дата обращения: 16.10.2023)

MENTAL STATE OF READINESS IN PROBLEM SOLVING: THE ROLE OF INTERACTION BETWEEN EXPLICIT AND IMPLICIT CONTEXTS

Zolotukhina A.A., Kryukova A.P., Agafonov A.Yu., Sermaksheva O.A.

Samara National Research University named after Academ.

S.P. Korolev (Samara)

Abstract. The research verified the dependence of cognitive problem solving on the interaction type between short-term (conscious) and ultra-short-term (unconscious) semantic contexts. The contextual conditions form a mental state of readiness in order to search for a solution in the contextually established direction. The additive effect in the context interaction was found in case of cooperation (congruence) of contexts and their relevance to the sought solution. Under conflicting conditions of interaction, the total strength of contextual influence on problem solving is noticeably reduced.

Keywords: cognitive activity, mental state of readiness, context interaction.

ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ

Зырянова Н.М., Черткова Ю.Д.

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова»
(г. Москва)

nzyr@mail.ru, y_chertkova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты ретроспективного анализа представлений о ситуации коронавирусной инфекции, факторов, связанных с этими изменениями, после официального завершения пандемии. Основные ме-

тоды – феноменологическое интервью и нарративный анализ. Выборка исследования – 92 человека. Полученные результаты свидетельствуют о том, что отсроченные последствия пандемии оцениваются респондентами не только как негативные, но и как позитивные (с точки зрения личностного развития).

Ключевые слова: COVID-19, психологические последствия пандемии, коронавирусная инфекция, карантин, стратегии совладания.

Практически с самого начала распространения коронавирусной инфекции в разных странах проводились исследования, посвященные изучению ее влияния на жизнь людей и их психологическое состояние. Эти исследования продолжаются и после официального завершения пандемии. Можно сделать однозначный вывод о том, что COVID-19 вызвал серьезные последствия во всем мире (например, Нестик, 2020; Зинченко, 2021; Brooksetal, 2020).

Согласно полученным данным, люди столкнулись с недостатком информации, введением карантина, ограничением свободы передвижения, переходом на дистантные виды деятельности. Эти факторы вызывали изменения в психологическом состоянии людей, провоцировали проявление симптомов тревоги, депрессии, панических настроений. Чувство трудно контролируемой угрозы, отсутствие ясных представлений о том, как избежать заражения, защитить близких привели к ощущению состояния социальной изоляции, одиночества, страха за жизнь, здоровье и др. (например, Зинченко, 2021).

Сейчас люди в основном вернулись к нормальной жизни. Но остались ли какие-то проблемы, вызванные пандемией? Как изменилась жизнь людей вследствие пережитого? Поменялся ли взгляд на то, что происходило во время 3-летнего периода пандемии?

Некоторые исследования отдаленных последствий пандемии демонстрируют, что реальное ее влияние на психологическое состояние людей оказалось меньшим, чем ожидалось (например, Njorthøj et al., 2023). Во многом это объясняется тем, что люди смогли мобилизовать психологические ресурсы, найти индивидуальные и коллективные способы совладания с негативными влияниями пандемии и поддержания социально-психологического благополучия (например, Нестик, 2020; Иванов, 2021; Зинченко, 2021).

Цель нашего исследования: проанализировать, как сегодня люди воспринимают то, что происходило с ними в период пандемии. Если представления людей о пандемии COVID-19 изменились, то какие факторы повлияли на эти изменения?

Исследование выполнено в рамках дифференциально-психологического подхода. Методы исследования – феноменологическое интервью и нарративный анализ. Выборка включала 92 человека (79 % женщин и 21 % мужчин) от 24 до 50 лет (средний возраст – 36 лет).

Испытуемые отвечали на следующие вопросы о пандемии коронавируса:

1. Что Вам в первую очередь вспоминается, говоря о том времени?
2. Как Вы можете описать свое эмоциональное состояние в тот период?
3. Какие сложности Вы испытывали во время пандемии?
4. Как Вы с ними справлялись?
5. Что (кто) помогал Вам справляться с трудностями?
6. Были ли положительные моменты для Вас лично? Какие?
7. Изменила ли пандемия Вашу жизнь? В чем?
8. Изменился ли с течением времени Ваш взгляд на то, что происходило с Вами тогда?
9. Как Вы сейчас оцениваете полученный опыт?
10. Как бы Вы сформулировали суть этого опыта?

Полученные результаты

В начале пандемии, когда было недостаточно информации о том, что это за заболевание, каковы прогнозы, какие изменения ждут в жизни, люди условно разделились на два лагеря. Одни думали о COVID-19 *«как о простуде»*: *«казалось, что это может быть и не случится, а если случится, то это будет что-то несерьёзное в жанре гриппа»*. Более того, для кого-то *«это было из разряда юмора, желание массово нагнать жутки»*. Другие ощутили *«волнение и тревогу»*, *«страх неопределенности, страх будущего»*, *«ощущение, будто рушатся все опоры, не на что опереться»*. Часть тех, кто сначала отнесся к происходящему легко, впоследствии изменили свое мнение: *«сначала не верилось в происходящую ситуацию, но, когда стали заболевать близкие люди было страшно и тревожно»*, *«до того, как всех посадили на изоляцию, я как будто не верила в происходящее, думала, что это какое-то сезонное заболевание, что это скоро закончится. Но это не заканчивалось. Люди умирали с каждым днем все больше и больше»*.

Появился страх за здоровье – свое и близких: *«у меня был страх, больше за себя, я не хотела умирать. В голове мысль, у меня маленькие дети, им нужна мама. Потом был страх за своих родителей, они пожилые»*, *«совсем все плохо стало, когда в июне нужно было выходить на работу и общаться с людьми. Я ужасно боялась заразиться, я боялась буквально дышать»*.

Начались сложности разного плана – финансовые (*«оформление неофициальное, не платят, не понятно, как надолго растягивать деньги»*); *«кто-то*

лишился работы, в окружении лишились заработных плат»), связанные с организацией работы («переход на удалённый формат работы», «мне пришлось осваивать онлайн и переводить туда своих клиентов. Это не всем подошло»), нехватка общения («отсутствие живого общения с родными, друзьями и знакомыми», «мой устоявшийся уклад жизни сменился другим, в котором не было кино, встреч с друзьями, театров, музеев и еще много многого другого») и др. Болезненной проблемой было ограничение свободы передвижения («ощущение, что никуда нельзя выйти, постоянно нужно сидеть дома и искать себе какое-то занятие», «первые три недели я никак не могла смириться, что надо сидеть дома, что в магазин можно выйти по острой нужде не более раза в неделю. Это сильно давило, мой путь за день пролегал из комнаты, где было мое рабочее место, в кухню, с заходом в уборную и ванную комнату – будто закольцованный режим в тюрьме») и невозможность долгосрочного планирования («мы не можем прогнозировать, как ранее мы привыкли, на месяц-два-три, и что горизонт планирования сжался до недели», «мы не властны больше над нашими планами, над жизнью, над жизнью своей семьей»).

Что позволяло справляться с трудностями? Близкие люди («со мной были мои близкие – это было важным фактором для меня», «мне помогал супруг, помогала сестра...»), увлечения («мне помогли мои хобби, шитье», «нашла себе новое хобби, стала больше читать, это помогало мне отвлечься и не думать о проблемах, не тревожиться»). Не все способы отвлечься были конструктивными («переедание и еда. То есть я в это уходила, меня это успокаивало, я не могла в какой-то момент остановиться», «я стала больше есть, кушать сочными, я сильно поправилась за то время»).

Оглянувшись назад, подавляющее большинство респондентов находит и положительные моменты в пережитом. Это изменение ритма жизни («режим работы свободный», «возможность позднее вставать», «я собой занялась, притормозила, оглянулась, осмотрелась»), уменьшение количества необходимых контактов («резкий спад произошел объема людей на улице, объема людей на работах и в услугах..., я смог вздохнуть, спокойно вздохнуть», «я наслаждалась социальной дистанцией – это та вещь, за которую я безумно благодарна пандемии»), получение нового опыта («перестройка моей жизни на мобильный манер. Так, чтобы куда бы нас ни занесло, я могла уместить ее в чемодан», «мне удалось отдохнуть, сменить профессию», «я впервые пошла к психотерапевту, заинтересовалась юнгианским анализом и в итоге пошла в МИП получать образование»).

В целом, 8 % респондентов оценивают полученный опыт как негативный, 51,5 % как позитивный и 40,5 % говорят об амбивалентном отношении к опыту, полученному во время пандемии.

Респонденты считают важным, что пандемия изменила систему ценностей (научила *«ценить свое здоровье и то, что мы имеем»*, *«лишившись тех органов чувств, а потом заново их обретя, я стала ценить то, что у меня есть»*, *«наслаждайся временем, которое тебе отведено, и когда ты чего-то не хочешь делать – не делай, не бойся показаться плохой»*). Увеличилась мобильность (*«ковид перестроил устройство мира. Многие компании уже поняли, что они могут держать сотрудников на удалёнке, тратить меньше денег на офисы. Некоторые люди поняли, что они могут работать из любой точки мира»*).

Даже пережитые сложности могут восприниматься как позитивный опыт (*«если можно провести такую параллель, в том месте, где ломается кость, она потом становится сильнее и жестче, и там она уже не ломается. В какой-то степени эмоциональный фон или нервная система с точки зрения стрессоустойчивости, он где-то надломился...но достаточно быстро зарос, и я не думаю, что место будет уже так же болеть или тревожиться»*, *«моя жизнь после пандемии изменилась, в первую очередь, ощущением, что свой личный ад я уже прошла, и дальше мне будет легче»*).

Таким образом, наше исследование показало, что пандемия коронавирусной инфекции, несомненно, затронула жизни всех людей. Но, несмотря на то, что она резко и неожиданно изменила жизни людей, ограничила их возможности, потребовала мобилизации ресурсов, чтобы справиться с ситуацией, опыт этого совладания стал для многих новым ресурсом, позволившим изменить свои представления о мире и о себе в этом мире и шагнуть на новую ступень личностного развития.

Благодарность. Студентам Московского института психоанализа за помощь в сборе материала.

Литература

Зинченко Ю.П. Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. / Ю.П. Зинченко. – М.: Издательство Московского университета. – 2021. – 597 с.

Иванов Р.В. Мобилизационная солидарность во время пандемии. / Р.В. Иванов. // Социология. – № 4. – 2021. – С. 95–105.

Нестик Т.А. Переживание эпидемиологической угрозы россиянами как социально-психологический феномен: результаты серии эмпирических исследований. / Т.А. Нестик // Влияние пандемии на личность и общество: психоло-

гические механизмы и последствия. – М.: Институт психологии РАН. – 2021. – С. 19–126. doi: 10.38098/fund_21_0442_02.

Brooks S.K. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. / S.K. Brooks, R.K. Webster, L.E. Smith et al. // *Lancet*. – 2020. – Vol. 395. – Pp. 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

Hjorthøj C. Mental health and the covid-19 pandemic / C. Hjorthøj, T. Madsen // *BMJ*. – 2023. – Vol. 380. doi: 10.1136/bmj.p435.

PERSON IN THE SITUATION OF THE CORONAVIRUS PANDEMIC: EMOTIONAL STATE AND EXPERIENCE

Zyryanova N.M., Chertkova Y.D.

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. The article presents the results of retrospective analysis of ideas about the situation of coronavirus infection and the factors associated with these changes after the official end of the pandemic. The main methods are phenomenological interview and narrative analysis. The sample of the study is 92 people. The results show that the delayed consequences of the pandemic are assessed by respondents not only as negative, but also as positive (from the point of view of personal development).

Keywords: COVID-19, psychological consequences of the pandemic, coronavirus infection, quarantine, coping strategies.

РОЛЬ ИНТЕРОЦЕПТИВНОГО ОСОЗНАВАНИЯ В ПРОЯВЛЕНИИ ВЫГОРАНИЯ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Иванова А.Д.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

anna_eremeeva91@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена выявлению роли интероцептивного осознания в развитии выгорания спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Автор отмечает, что выраженность эмоционального и физического истощения будет определяться низким уровнем показателей интероцептивного осознания. Применение средств психорегуляции, ориентированной на развитие составляющих интероцептивного осознания гимнасток имеет высокое значение для совершенствования их психической саморегуляции и защищает от выгорания.

Ключевые слова: выгорание, художественная гимнастика, психологическая саморегуляция, интероцептивное осознание.

Введение. Проблема психологической коррекции и сопровождения развития личности ребенка, включенного в сферу ранней спортивной профессионализации актуальна в наше время. Остроту этой проблеме придает, в частности, то, что повышенные психические и физические нагрузки способствуют выгоранию юных спортсменов. Имеющиеся научные данные говорят о том, что причина эмоционального выгорания – конфликт между ресурсами спортсмена и предъявляемыми к нему требованиями. Как правило, это реакция не на острый, а на хронический стресс, которую вполне можно избежать, если сформировать у спортсмена умение выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями, чему способствуют техники саморегуляции. Высокая значимость психологического фактора в обеспечении результативности спортсменов в соревновательной деятельности, говорит о необходимости применения средств саморегуляции (Веракса, 2011).

Эмоциональное выгорание очень сильно влияет на человека и более опасно в начале своего развития, т.к. спортсмен не осознает его симптомов. В результате неразрешенного стресса, наступает состояние эмоционального, психического и физического истощения. Интероцептивное осознание как аспект телесного осознания, сфокусировано на сенсорных телесных процессах, связанных с состоянием внутренней среды организма, и играет важную роль в регуляции эмоциональных состояний (Попова, 2020). Мелинг с соавторами (Mehling, et al., 2012) «интероцептивное осознание» рассматривают как особый режим внимания, позволяющий заметить отраженные в телесных ощущениях разные физиологические процессы, протекающие в организме, а не только те, которые являются эквивалентами тревоги, боли и дискомфорта.

Целью данного исследования было определение того, что эмоциональное выгорание у юных гимнасток связано с интероцептивным осознанием, а именно: выраженность эмоционального и физического истощения будет определяться низким уровнем показателей интероцептивного осознания.

Методы и методики. Методическую основу исследования составили: когнитивный подход к пониманию особенностей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у спортсменов, а также их взаимосвязь с психическим выгоранием и другими личностными характеристиками атлетов; разработанная спортивным психологом Т. Ридеком модель трёхкомпонентной конструкции выгорания у спортсменов (эмоционального/физического истощения, уменьшения чувства достижения и обесценивания достижений) (Берилова, 2016); пред-

ставления об interoцептивном осознании как многомерного феномена Мелинга с соавторами (Mehling, et al., 2012).

В качестве психодиагностических методик были использованы: Опросник психологического выгорания спортсменов ABQ (Athlete Burnout Questionnaire), разработанный Т. Raedeke, А. Smith, в адаптации Е.И. Бериловой (Берилова, 2016); Опросник «The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness» (MAIA), разработанный В. Мелинг с соавторами (W. Mehling), в адаптации Поповой Р.Р., Лопуховой О.Г. (Попова, Лопухова, 2022).

Выборка. Исследование было проведено на базе спортивных школ г. Самары, а именно СШОР №3 им. ЗМС СССР В.А. Шишова и СШОР №5. Всего в исследовании приняли участие 42 гимнастки. Спортсмены, принимающие участие в исследовании, имеют спортивные разряды: 1 юношеский, 3 спортивный, 2 спортивный, 1 спортивный.

Результаты и обсуждение. Согласно полученным эмпирическим данным, можно говорить о том, что для достаточно большого количества гимнасток характерны те или иные признаки выгорания. В частности, «уменьшение стремления к достижениям» у 5 % гимнасток выражено ярко, у 95 % показатели находятся на среднем уровне. Стоит обратить внимание, что у 88 % спортсменов наблюдаются признаки эмоционального и физического истощения (из них у 10 % на очень высоком уровне). Также мы наблюдаем высокие показатели по шкале «обесценивание достижений»: у 10 % гимнастов уровень выраженности является высоким, у 66 % – средним, что говорит о развитии данного признака.

Результаты диагностики продемонстрировали, что в выборке есть несколько спортсменов с высоким уровнем эмоционального выгорания, но у большинства показатели оказались на среднем уровне. Это говорит о необходимости проводить профилактику психологической помощи и сопровождения спортсменов. Из выявленных показателей, наибольший – «уменьшение чувства достижения». В связи с этим можно предположить, что юным гимнасткам не хватает поддержки как на тренировках, так и на соревнованиях.

Саморегуляция спортсменов это систематический процесс, включающий сознательное усилие, которое он предпринимает для того, чтобы влиять на мысли, чувства, и поведение для достижения цели в контексте изменяющей среды. По результатам многомерной оценки interoцептивного осознания (MAIA-R) (Попова, Лопухова, 2022), наибольшие показатели, в среднем, получены в оценке переживания своего тела как безопасного и надежного («доверие своему телу»), то есть, степень, в которой спортсмен считает осознание своих телесных ощущений полезным. Тем самым, можно предположить, что спортс-

мены находятся в положительном эмоциональном и физическом состоянии на тренировках и в соревновательной деятельности.

Анализ взаимосвязей параметров уровня эмоционального выгорания, такого как «обесценивание достижений», показал значимые корреляционные связи у юных гимнасток с такими параметрами interoцептивного осознания, как «наблюдение» и «регуляция внимания» ($r = 0,3$; $p \leq 0,05$), «осознание позитивного эмоционального состояния» ($r = 0,4$; $p \leq 0,01$), «саморегуляция на основе активного «слушания» тела» и «доверие» ($r = 0,5$; $p \leq 0,001$). Такую же связь мы видим на уровне «эмоционального/физического истощения» с параметрами осознания – «отсутствие беспокойства», в связи с переживаниями боли или дискомфорта в теле. Если у спортсменки прослеживается тенденция не испытывать сильного беспокойства в связи с переживаниями боли или дискомфорта в теле, тогда, вероятнее всего, рано или поздно у нее наступит эмоциональное или физическое истощение. Рассматривая корреляцию компонента уровня выгорания, такого как «уменьшение чувства достижения» к компонентам interoцептивного осознания: «регуляция внимания», «саморегуляция на основе «слушания» своего тела» и «доверие», мы видим прямую связь, такую же как на уровне выгорания – «эмоциональное/физическое истощение» с компонентом осознания – «осознание негативного эмоционального состояния» ($r = 0,3$; $p \leq 0,05$). Чем гимнастка больше доверяет своим телесным ощущениям, тем большего уровня достижений она может добиться.

Вероятность появления симптома обесценивания достигнутых гимнастками результатов в спортивной деятельности, тем ниже, чем выше у них выражена способность осознания через телесные ощущения позитивного эмоционального состояния. Также те гимнастки, которые лучше осознают некомфортные ощущения и их проявления, меньше склонны к развитию выгорания до уровня «девальвации своих достижений». При умеренном использовании «саморегуляции на основе активного «слушания» своего тела», спортсменка может улучшить свои достижения, не заикливаясь на уже достигнутых, но при чрезмерном использовании данной регуляции, возможно достичь высокого уровня выгорания («девальвация своих достижений»). Это можно объяснить тем, что гимнастка будет «пугаться» любого болезненного ощущения, сбавляя темп тренировочного процесса и саму нагрузку в целом.

Заключение и выводы. Результаты диагностики продемонстрировали, что в выборке есть несколько спортсменов с высоким уровнем эмоционального выгорания, но у большинства показатели оказались на среднем уровне. Это говорит о необходимости проводить профилактику психологической помощи и

сопровождения спортсменов. Из выявленных показателей выгорания, наибольшая средняя выраженность у «уменьшение чувства достижения». В связи с этим можно предположить, что юным гимнасткам не хватает поддержки как на тренировках, так и на соревнованиях.

Эмоционально / физическое истощение напрямую связано со всеми показателями интероцептивного осознания, но наибольшую связь мы видим с осознанием через телесные ощущения негативного эмоционального состояния, а также с осознанием болевых ощущений. Тем не менее, прислушиваться к своему телу и ощущениям, осознавать его, для гимнастики полезно, если спортсменка отвлекает себя от болевых, дискомфортных ощущений.

Литература

Берилова Е.И. Адаптация опросника T. Raedeker, A. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов. / Е.И. Берилова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79–85.

Веракса А.Н. Психологические особенности художественных гимнасток. / А.Н. Веракса, С.В. Леонов, А.Е. Гороя // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – № 4. – С. 134–147.

Попова Р.Р. Проблема исследования и методы диагностики интероцептивного осознания в отечественной и зарубежной психологии. / Р.Р. Попова // Южно-Российский журнал социальных наук. – 2020. – Т. 21. – № 2. – С. 126–139. doi: 10.31429/26190567-21-2-126-138.

Попова Р.Р. Российская адаптация опросника «Многомерная Оценка Интероцептивного Осознания» (MAIA-R). / Р.Р. Попова, О.Г. Лопухова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – № 2. – С. 214–248. doi: 10.11621/vsp.2022.02.10.

Mehling W.E. The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). / W.E. Mehling, C. Price, J.J. Daubenmier et al. // PLoS One. – 2012. – Vol. 7 (11). doi:10.1371/journal.pone.0048230.

THE ROLE OF INTEROCEPTIVE AWARENESS IN THE MANIFESTATION OF BURNOUT IN YOUNG GYMNASTS

Ivanova A.D.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article is devoted to identifying the role of interoceptive awareness in the development of burnout of female athletes engaged in rhythmic gymnastics. The author notes that the severity of emotional and physical exhaustion will be determined by the low level of indicators of interoceptive awareness. The use of psy-

choregulation tools focused on the development of the components of interoceptive awareness of gymnasts is of high importance for improving their mental self-regulation and protects against burnout.

Keywords: burnout, rhythmic gymnastics, psychological self-regulation, interoceptive awareness.

КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОЦИОФОБИИ У СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Иванова Д.Н., Баранская Л.Т., Алимпьева И.Е., Тюкина Е.Ю.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России (г. Екатеринбург)

dasha_0698@mail.ru, lubaran@rambler.ru

Аннотация. Исследование проведено в ракурсах проблемы дезадаптации и подверженности стрессовым расстройствам студентов медицинских специальностей. Рассмотрена распространенность социофобии и ее симптомов у студентов старших курсов как фактор риска, препятствующий полноценному осуществлению профессиональной деятельности. В исследовании, проведенном на основе шкалы М. Лейбовича приняли участие 131 студент 5–6 курсов университета (мужского и женского пола), в возрасте от 22 до 26 лет. У 6 % обследуемых выявлена социофобия – расстройство, соответствующее рубрике F 40 Фобические и тревожные расстройства по МКБ-10. У 31 % студентов обнаружены выраженные симптомы социофобии, что, в дальнейшем может привести к развитию профессиональной деформации.

Ключевые слова: социофобия, фактор риска расстройств профессиональной адаптации, студенты медицинского университета.

Как указывают исследователи «обратной стороны цивилизации» «культурно-исторический процесс в целом – закономерно порождает, кроме известных достижений, также и новые формы патологии, не существовавшие ранее» (Тхостов, Сурнов, 2020). Одной из таких форм является социальная фобия. Количество людей, страдающих социальной фобией разной степени выраженности, стремительно увеличивается в современном обществе, захватывая, в основном молодых людей.

Социофобия может быть двух типов: генерализованной и негенерализованной специфической. Генерализованная социальная фобия является относи-

тельно серьезным расстройством, которое обусловлено страхом собственных неадекватных действий во многих ситуациях, совершаемых преимущественно в присутствии других людей. Специфическая социофобия касается ограниченного круга социальных ситуаций, например, таких как публичное выступление, которые возникают внезапно и неожиданно. В целом, как генерализованная социофобия, так и специфическая, существенно осложняют жизнь людей, которые обвиняют себя в том, что их поведение во многих коммуникативных ситуациях выглядит значительно хуже, чем могло бы быть. Однако, понимая бессмысленность собственных страхов, такие люди не могут их предугадать или предотвратить. Согласно ежегодным данным WPA (Всемирная Психиатрическая Ассоциация) около 8–10% населения в разных странах испытывают подобные проблемы: на трех женщин с социофобией приходится двое мужчин (Леухин, Авакова, 2002).

Известно, что социофобия, как расстройство, возникает в старшем подростковом возрасте или в период ранней юности и может продолжаться годами, хотя его интенсивность со временем меняется.

Как правило, социофобия обусловлена комплексом причин. Во-первых, это нейробиологические и психофизиологические особенности индивида, которые способствуют возникновению неосознаваемого страха что-либо сделать в присутствии других людей. Во-вторых, развитию социофобии способствуют особенности семейного воспитания, отношения между родителями и детьми. В-третьих, чрезмерная подверженность индивидов социокультурному влиянию, следованию социальным стереотипам общения и поведения (Lu, 2023).

Таким образом, наиболее важными признаками социофобии являются страх оценки (критики или осуждения) или ригидная «категориальная установка» в ситуациях, в которых приходится знакомиться (быть представленным другим людям), общаться с начальством, говорить по телефону, публично выступать (Сагалакова, Труевцев, 2012). Все перечисленные ситуации создают риск профессиональной деформации у начинающих врачей.

Это определило цель настоящего исследования – анализ социофобии у студентов старших курсов медицинского университета.

В добровольном исследовании с использованием Google-form приняли участие 131 студент лечебно-профилактического факультета Уральского государственного медицинского университета. Из них: 93 участника женского пола (71,0 %) и 38 – мужского пола (29,0 %); возраст участников исследования – от 22 до 26 лет.

В качестве основного метода исследования социофобии была взята шкала М. Лейбовича (Leibowitz Social Anxiety Scale), включающая 24 ситуации, которая основана на самооценке обследуемыми своих неконтролируемых коммуникативных страхов, избегания различных социальных ситуаций и выраженности физиологических симптомов (Григорьева, Ениколопов, 2016).

Дополнительно участникам исследования была предложена шкала самоуважения М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale), состоящая из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов. Согласно замыслу автора шкалы, одним из определяющих факторов успешности профессионального самоопределения является положительное самоотношение, устойчивая адекватная самооценка, на которой основывается уверенность в собственных силах и готовность к профессиональному самосовершенствованию.

Полученные данные обработаны в программе Excel 2020.

Согласно результатам, полученным по шкале М. Лейбовича, у 63 % (82 чел.) опрошенных социофобия не выявлена.

В тоже время у 31 % (42 чел.) отмечены симптомы социофобии, касающиеся различных типов социальных ситуаций, в которых проявляется неконтролируемый страх, связанный с необходимостью высказываний в группе людей, с социальным взаимодействием с незнакомыми людьми и выражением несогласия с ними или неодобрения с их стороны. Для данной группы обследуемых отдельные симптомы социофобии являются фактором риска формирования патологии личности. Студенты, показавшие подобные результаты по шкале социофобии, должны быть своевременно включены в систему профилактической реабилитационной работы в вузе, с целью осознания и изменения ими в процессе соответствующей психокоррекции и психотерапии собственных недостатков в социальной коммуникации.

Клинически выраженная социофобия обнаружена у 6 % (7 чел.), опрошенных, преимущественно женского пола (5 из 7 человек в данной группе). Поведение таких студентов в учебном процессе основывается на неосознаваемых ригидных установках, таких, как страх отвержения и критики в межличностных контактах, а уверенности в негативной оценке и критическом отношении окружающих, студентов и преподавателей. Даже в случае хорошей подготовки к семинарским и практическим занятиям, они предпочитают не проявлять учебной активности, соглашаясь с более низкими баллами. В ходе ответов на вопросы преподавателей по теме занятия, в присутствии других студентов, они испытывают тревогу, иногда с выраженной вегетативной симптоматикой. Большинство представителей данной группы указывают на имеющиеся у них

панические атаки, которые, по их словам, возникают внезапно, вне всякой связи с актуальными событиями.

Взаимосвязь между социофобией и самоуважением, то есть субъективной оценкой человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени, оказалась неоднозначной, что позволило выявить ряд существенных моментов, значимых для психокоррекционной работы. Вполне ожидаемым результатом исследования, проведенного с использованием шкалы М. Розенберга, стало преобладание самоуважения, уверенности в своей ценности у 90 % студентов (73 чел.) с отсутствием симптомов социофобии, что свидетельствует об их адекватном отношении к самому, своим взаимоотношениям и взаимодействию с окружающими, а также уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей.

В тоже время получены противоречивые данные о взаимосвязи между социофобией и самоуважением у обследуемых, как с подтвержденной социофобией, так и выраженными симптомами социофобии. Так 100 % (7 чел.) обследуемых с социофобией утверждают, что для них характерен высокий уровень самоуважения. В данном случае отчетливо представлено действие такого дезадаптивного механизма психологической защиты как «отрицание», означающего «психологическую слепоту». Данный механизм практически не встречается в «норме» и отражает дефект самосознания личности в восприятии себя на разных уровнях функционирования.

Результаты взаимосвязи выраженных симптомов социофобии и самоуважения в обследуемой группе представлены следующим образом. Для 80 % (34 чел.) студентов, отнесенных к данной группе также, как в предыдущем случае, характерен высокий уровень самоуважения, что, помимо незрелости самосознания личности, отражает свойственную им интенцию негативного отношения к окружающим, которые неспособны их оценить по достоинству и заранее настроены на осуждение или обвинение их коммуникативного поведения. У оставшихся 20 % (8 чел.) обследованных, отнесенных к данной группе, имеются более благоприятные условия для осуществления психокоррекционной работы, направленной на снижение социальных страхов и преодоления недостатка в развитии социальных навыков.

Таким образом, социофобия является сложным психосоциальным феноменом, который может оказать негативное влияние на качество профессиональной подготовки будущих врачей. Актуальная распространенность социофобии в современном обществе требует дальнейших исследований и разработки эффективных тактик ее психокоррекции у молодых людей.

Литература

Григорьева И.В. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)» / И.В. Григорьева, С.Н. Ениколопов. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 1 (21). – С.31–44.

Леухин И.Н. Социофобия – серьезное психическое расстройство / И.Н. Леухин, Г.А. Авакова // Научные ведомости БелГУ. Сер. Медицина. – 2002. – № 1 (16). – С. 99–101.

Сагалакова О.А. История безумия в постнеклассическую эпоху (на примере исследования социофобии) / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев // Известия Алтайского гос. ун-та. Сер. Психология. – 2006. – № 2 (40). – С. 115–123.

Тхостов А.Ш. Обратная сторона социализации: влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации / А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов // Культурно-историческая патопсихология. – М.: Канон+ РООИ «Реабилитация», 2020. – С. 208–227.

Lu R. Social Phobia in Young Adults: Causes, Impact, and Treatment / R. Lu // Z. Zhan et al. (Eds.). – ASSEHR, 2023. – Pp. 597–604. doi: 10.2991/978-2-494069-05-3_74.

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SOCIAL PHOBIA IN SENIOR STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY

D. Ivanova, L Baranskaya, I. Alimpyeva, E. Tyukina

Ural State Medical University (Yekaterinburg)

Abstract. The study conducted from the perspective of the problem of maladjustment and susceptibility to stress disorders of medical students. The prevalence of social phobia and its symptoms in senior students considered as a risk factor that prevents the full implementation of professional activities. The study, conducted on the basis of the M. Leibovich scale, involved 131 students of 5–6 courses of the university (male and female), aged 22 to 26 years. In 6 % of the subjects, social phobia detected as disorder corresponding to the heading F 40 Phobic and anxiety disorders according to ICD-10. Thirty-one percent of students have severe symptoms of social phobia, which, in the future, can lead to the development of professional deformation.

Keywords: social phobia, risk factor for disorders of professional adaptation, students of medical university.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Кабардов М.К.

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (Психологический институт РАО) (г. Москва)

kabardov@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются представления о психических состояниях ведущих специалистов в данной предметной области, дается обзор современных подходов к изучению психических состояний и психодиагностических методов, формулируется авторское определение психических состояний, обосновывается комплексный индивидуально-типологический подход к изучению психических состояний, выделяются резервы и ресурсы человека, определяющие его возможности, предлагается использование авторского метода «учитель – метод – ученик» в контексте психических состояний, определяются перспективы дальнейших исследований психических состояний личности.

Ключевые слова: психические состояния, благоприятные условия, резервы, ресурсы, индивидуально-типологический подход

Психические состояния сопровождают человека в течение всей его жизни. Они являются возможными режимами жизнедеятельности человека, обеспечивающих его функционирование на физиологическом и психологическом уровне. По мнению ряда исследователей психических состояний, эти режимы на физиологическом уровне отличаются энергетическими характеристиками, а на психологическом образуют систему психологических фильтров, которые влияют на восприятие окружающего мира. Психические состояния являются характеристикой психической деятельности, определяемой условиями ее протекания. Они возможны в определенный период времени и отражают различные психические процессы, которые зависят от предметов окружающей действительности, предшествующего состояния и свойств личности. Важно подчеркнуть, что психические состояния затрагивают и статические (устойчивые) и динамические (изменчивые) структуры психической деятельности человека, а также ее основные и обеспечивающие процессы. В таком понимании психического состояния, можно утверждать, что в ее структуре присутствуют различные компоненты – физиологические, психологические и поведенческие. Причем первые – ненаблюдаемые, вторые – проявляемые при определенных условиях, и третьи – наблюдаемые. Это создает трудности изучения психических

состояний и влияет на выбор психодиагностических методик (Методики диагностики и измерения психических состояний личности..., 2004).

Современные исследователи предлагают различные классификации психических состояний, среди которых выделяются их виды по степени осознанности, по длительности, по степени активации, по степени выраженности, по длительности, по функциям (основным (базовым) и частным (особенным) и по системному уровню, а также виды психических состояний, выделенных по дихотомическому признаку (например, по эмоциональности – рациональности, по равновесности (устойчивости) – неравновесности (неустойчивости), по эффективности выполняемой деятельности (состояние адекватной мобилизации и состояние динамического рассогласования) или уровням и уровневости (уровни психической активности сознания – состояние измененного сознания, состояние повышенной психической активности, состояние средней (оптимальной) психической активности, состояние пониженной психической активности, состояние перехода от активности (бодрствования) ко сну, глубокий (медленный) сон, утрата сознания; физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни и др. Понятие «состояние» применяется к различным психическим и психофизиологическим явлениям: различные исследователи описывают «состояние сознания», «эмоциональные состояния», «состояния работоспособности», «состояние возбуждения», «состояние успокоения» и т.п.; психические состояния изучаются с учетом специфики отрасли психологии: эмоциональные состояния (настроение, фрустрация и др.) – в общей психологии, пограничные, депрессивные и невротические состояния – в клинической психологии, состояния монотонии и утомления – в психологии труда, состояние сна и бодрствования, покоя и активности – в психофизиологии и т.д. (Ловягина, 2014). Исследователи говорят также о нарушениях психических состояний, выделенных в цепочку «процессы – состояния – свойства», которые затрудняют их протекание и проявление. Например, нарушение восприятия или внимание может вызывать прострацию, нарушение эмоциональной сферы может приводить к аффекту, а нарушение личности – к состоянию деперсонализации. Охватывая психические процессы и психические свойства личности, ученые рассматривают психические состояния и с позиции деятельности. Так, Е.П. Ильин выделяет компоненты деятельности (мотивационный, ориентировочный (познавательный), программный, настроечный, исполнительный и оценочный), этапы, подэтапы и содержание деятельности в соотношении с компонентами деятельности и соответствующие им психофизиологические состояния (состояние тревожности, состояние стартовой лихорадки или старто-

вой апатии, оптимальное рабочее состояние или монотония, психическое пресыщение, напряжение (стресс), утомление, «мертвая точка», «второе дыхание», радость, воодушевление или фрустрация). Особое внимание заслуживает взгляд С.Л. Рубинштейна на психическое состояние как способ организации психических процессов. Он выделил динамический его аспект («динамический эффект деятельности»), в котором отражена возможная смена состояний в зависимости от условий деятельности. Это послужило пониманию психического состояния как характеристики психической деятельности Н.Д. Левитовым и поставило вопрос о саморегуляции психических состояний. А.О. Прохоров выделил пространственно-временные и функциональные характеристики психических состояний, которые определяются по виду состояния (ситуативные, типичные и длительные), степени длительности – от нескольких секунд до нескольких лет, объему и личностного пространства (значимые ситуации, виды деятельности, образ жизни), функциям и производимым эффектам, обосновал системно-функциональную теорию саморегуляции психических состояний (Психология состояний, 2011). Еще представлен подход к изучению психических состояний с позиции психологии индивидуальности человека (Практическая психология, 2001).

Суммируя различные взгляды психологов к исследованию психических состояний, можно выделить ключевые составляющие теорий и моделей психических состояний, в которых затрагивается личность с ее организацией психической деятельности и индивидуальностью, сама деятельность и условия ее протекания, обуславливающая психические состояния личности, которые протекают на разных уровнях.

Психические состояние являются благоприятным / неблагоприятным условием выполнения определенных задач деятельности (учебной, трудовой, управленческой и проч.), реализации ее функций в случае совпадения возможностей человека (ресурсов) и способов выполнения соответствующей деятельности (Гут, Кабардов, Жамбеева и др., 2023). Разделение психических состояний на негативные и позитивные позволяет различать те состояния, которые из-за нарушения психических функций ведут к расстройству деятельности или ее искажению. Позитивные же психические состояния демонстрируют высокую степень готовности к выполнению разных видов деятельности. Негативные психические состояния могут быть вызваны изменением как функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), так и собственно психологического функционирования личности. В первом случае эти изменения мы относим к биологическим факторам, во втором – к социально-психологическим.

Нейроморфологические и психофизиологические характеристики, по нашему мнению, являются *резервами* психики, которые обеспечивают ее оптимальное функционирование. Эти характеристики скрыты от непосредственного наблюдения, и могут быть обнаружены только аппаратными или специальными методиками. В то же время они являются объективной биологической основой психики человека. Психологические характеристики, складывающиеся прижизненно в психической деятельности, становятся *ресурсами*. Их можно обнаружить с помощью общепсихологических методов и методов дифференциальной психологии (качественных и количественных). В силу их субъективности психологические характеристики являются приобретёнными и составляют основную индивидуальности личности человека.

Таким образом, психические состояния становятся своеобразным индикатором («лакмусовой бумажкой»), который определяет характер протекания психической деятельности, обусловленной дихотомией факторов «биологическое» и «социальное». Они объединяют *резервы (потенциальные, врожденные предпосылки)* и *ресурсы (приобретённые)* человека, образуя единство биологического и социо-психологического в человеке.

Психическое состояние предопределяет степень готовности / неготовности реализовать конкретную задачу в соответствующем виде деятельности (учебной, трудовой, спортивной и пр.) путем мобилизации резервов и ресурсов психики субъекта.

Данное положение проиллюстрируем на примере образовательной деятельности и авторской модели-триады «учитель – метод (школа) – ученик» (М.К. Кабардов).

Благоприятные условия образования включают реализацию такого метода обучения, который будет реализован с учетом индивидуальных особенностей как учителя, так и ученика. При этом велика роль учителя, который, зная свои особенности и определяя индивидуальные характеристики ученика на психофизиологическом, определяемым типологическими особенностями ЦНС, психологическом, определяющим индивидуальные особенности психических процессов и личностных качеств и поведенческом (социально-психологическом), определяющим успешность деятельности с учетом дифференцированного анализа, уровнях. Неблагоприятные условия нарушают функционирование психической деятельности и приводят к разрушению целостности частей триады, а благоприятные способствуют оптимальному их соотношению.

Любое измерение в психологии и психофизиологии есть по сути дела определение психического (психологического) и психофизиологического состояния – готовности к соответствующим видам деятельности, т.е. определение точки на континууме полюсов психического состояния, от минимального уровня (негативного или минимального) – до оптимального и высокого). Причём состояние готовности сопряжено с такими параметрами, как успешность (единичное состояние), успеваемость как протяженное во времени состояние. В нормальных условиях эти характеристики предопределяют состояние «комфортности» и способствуют сохранению психического здоровья.

Такое сочетание природных (задатков-резервов) и социокультурных (приобретенных ресурсов) лежит в основе выработки индивидуального стиля деятельности (или когнитивных стилей), являющегося сплавом природных и социально-обусловленных факторов. Именно это обеспечивает достижения высоких результатов и комфортного состояния субъекта деятельности.

Таким образом, комплексный индивидуально-типологический подход к изучению психических состояний позволяет посмотреть системно на био-психо-социальную природу человека и определить несводимость психических состояний к общему знаменателю. Поэтому перспективы исследований психических состояний, на наш взгляд, будут направлены на выявление их индикаторов, которые в большей или меньшей степени будут влиять на достижение оптимума и способствовать успешности в разных видах деятельности личности.

Литература

Гут Ю.Н. Эмоционально-личностные детерминанты профессиональной идентичности старшеклассников. / Ю.Н. Гут, М.К. Кабардов, З.З. Жамбеева и др. // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28. – № 1. – С. 66–84. doi: <https://doi.org/10.17759/pse.2023280103>.

Ловягина А.Е. Психические состояния человека. / А.Е. Ловягина. – СПб: СПбГУ, 2017. – 120 с.

Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

Практическая психология / Под ред. М.К. Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 2001. – 368 с.

Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохоров и др. – Москва: Когито-Центр, 2011. – 623 с.

INDIVIDUAL'S TYPOLOGICAL APPROACH TO THE STUDY OF MENTAL STATES

Kabardov M.K.

FSBSI "Federal Scientific Center for Psychological and Disciplinary Researches"
(Psychological Institute of RAE) (Moscow)

Abstract. The article examines the ideas about mental states of leading experts in this subject area, provides an overview of modern approaches to the study of mental states and psychodiagnostic methods, formulates the author's definition of mental states, substantiates a comprehensive individual's typological approach to the study of mental states, allocates reserves and resources of a person that determine his or her capabilities, suggests the use of the author's method "teacher – method – the student" in the context of mental states, the prospects for further research of mental states of the individual are determined.

Keywords: mental states, favorable conditions, reserves, resources, individual's typological approach

СМЫСЛОВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ

Калинин В.С., Чернов А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)
evasidl181@yandex.ru, albertprofit@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема роли смысловых структур в регуляции психических состояний у спортсменов в различных по напряженности ситуациях деятельности (тренировочной и соревновательной). Выборку респондентов составили 37 спортсменов, занимающиеся различными видами спорта (армрестлинг, бег, скалолазание и альпинизм), в возрасте от 16 до 57 лет. Диагностированы особенности психических состояний, способы их саморегуляции в обыденной и напряженной ситуациях деятельности, а также проявления смысловых структур у спортсменов. В результате исследования установлено, что в соревновательной деятельности роль смысложизненных ориентаций и смысловых установок в регуляции состояний выше, нежели в повседневной.

Ключевые слова: психическое состояние, саморегуляция, смысловая структура, напряженность ситуации, спортивная деятельность.

Психические состояния и способность к их регуляции актуальны во многих сферах жизнедеятельности, однако особую значимость механизмы саморегуляции приобретают в ходе спортивной деятельности. Последнее касается не только соревновательной, но также и тренировочной деятельности спортсмена. В.Ф. Сопов определяет психическое состояние как временно возникшую функциональную систему, направленную на достижение определенного результата в актуальном отрезке деятельности (Сопов, 2004). На каждом этапе осуществления деятельности спортсмен, в зависимости от степени адаптации определенным образом реагирует на нагрузки. Появляющиеся функциональные образования интегрируются, объединяясь ассоциативными временными связями. Со временем реакция на определенную деятельность начинает закрепляться, что приводит к образованию доминантных психических состояний.

На наш взгляд, наиболее значимое влияние на переживаемые психические состояния оказывают структуры сознания (смысловые, рефлексивные, система Я и др.) (Прохоров, 2021). Включенность структур сознания в регуляцию обеспечивает адекватность состояний и поведения субъекта, выбор средств и способов саморегуляции в повседневных и напряженных ситуациях жизнедеятельности, его социальную адаптацию к разным обстоятельствам жизнедеятельности. Знание этих механизмов будет способствовать повышению эффективности деятельности спортсмена в повседневной (тренировочной) и напряженной (соревновательной) деятельности.

Одним из ключевых элементов ментальной регуляции психических состояний спортсменов выступают смысловые структуры. Д.А. Леонтьев определяет смысловые структуры сознания как превращенные формы жизненных отношений субъекта, включенные в деятельность субъекта (Леонтьев, 2003). Исследования Е.М. Алексеевой в области смысловых структур и психических состояний показали, что личностные смыслы и смысловые установки способствуют формированию в сознании устойчивых «связок» ситуаций жизнедеятельности с состояниями. (Алексеева, 2006). В свою очередь, в работе Н.Е. Водопьяновой и А.Н. Густелевой (2010) обнаружено, что высокий уровень смысловых ориентаций и актуальных состояний, представляют собой факторы противодействия развитию синдрома выгорания.

Таким образом, показано значимое влияние смысловых структур сознания на регуляцию психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности, однако характер такого влияния у спортсменов в тренировочной и соревновательной ситуациях по-прежнему до конца не установлен. Решению данной проблемы и посвящается настоящее исследование.

Эмпирическую базу исследования составили 37 человек имеющих соревновательный опыт и спортивные звания начиная с 3 разряда до звания Мастера спорта России, из которых 25 мужчин и 12 женщин, в возрасте от 16 до 57 лет (средний возраст 29,7 лет). В рассматриваемой выборке спортсменов 17 человек занимаются армрестлингом, 13 человек – бегом и 7 – скалолазанием и альпинизмом.

В ходе исследования были использованы следующие *методики* диагностики: 1. «Портретный ценностный опросник» Ш. Шварца (Portrait Value Questionnaire, PVQ). 2. Методика «Смысловые базовые установки» А.Д. Ишкова и Н.Г. Милорадовой. 3. Тест смысложизненных ориентации Д.А. Леонтьева. 4. «Методика исследования типологии саморегуляции психических состояний» А.О. Прохорова и А.Н. Назарова. Участникам необходимо было вспомнить ситуацию (тренировочную, а затем соревновательную) и характерное для нее психическое состояние, а затем ответить на вопросы методики. 5. Опросник «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова.

В ходе исследования были использованы следующие методы обработки данных: критерий Вилкоксона, частотный анализ данных, описательные статистики, корреляционный анализ методом Спирмена и однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

Обратимся к основным результатам исследования. Наиболее характерными для спортсменов психическими состояниями в тренировочных ситуациях являются воодушевление (7 выборов), спокойствие (7), радость (5). В свою очередь, в соревновательных ситуациях преобладают такие состояния, как волнение (18 выборов) и активизация (7). Самым выраженным компонентом психических состояний в рамках данного исследования является *переживание* (37,9 баллов). Показатели *соматических процессов*, будучи наименее выраженным компонентом, значительно снижаются в ситуации соревнований (до 29,7 баллов), что свидетельствует о том, что ситуация соревнований воспринимается спортсменами, как более трудная или напряженная.

Вне зависимости от ситуации актуализация позитивных образов, самоушешение/самоприказы и отключение / переключение являются самыми часто используемыми типами саморегуляции психических состояний и в некотором смысле составляют общий профиль методов саморегуляции у спортсменов. Однако применение последних двух способов значительно снижается ($p = 0,007$, $p = 0,014$) в ситуации соревнований. Вне зависимости от ситуации пассивная разрядка – самый редко используемый прием саморегуляции у спортсменов. Стоит так же отметить, что этот прием значительно снижается ($p < 0,001$) в ситуации соревнований (средний балл 4,8 и 3,5). В целом, уровень

саморегуляции психических состояний стал меньше в ситуации соревнований (относительно тренировочной ситуации), сумма средних значений по субшкалам изменилась с 74,1 балла до 66,3 баллов. Значимо отличается степень использования таких приемов саморегуляции, как: пассивный отдых, самовнушение / самопереключение, отключение / переключение, пассивная разрядка, в ситуациях соревнований эти способы используются реже.

Выявлено, что смысложизненные ориентации спортсменов тесно связаны с переживанием психических состояний. *Локус контроля-Я* прямо взаимосвязан со всеми компонентами психических состояний в обеих ситуациях. Представление о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора и действий соответствующим своим целям положительно сказывается на всех подструктурах состояния. В то же время, в ходе тренировочного процесса показатель *локус контроля-жизнь* имеет взаимосвязь с *общением*, как способом саморегуляции психических состояний ($r = ,388$, при $p < 0,05$). Вне зависимости от ситуации, *актуализация позитивных образов*, а также *самовнушение и самоприказы* являются самыми часто используемыми способами саморегуляции психических состояний у спортсменов.

В соревновательной ситуации исследуемые базовые смысловые установки показали обратную взаимосвязь с интенсивностью переживания психических состояний (при $p < 0,05$). То есть, актуализация таких смысловых установок, как зависимость от достижений, эмоциональная зависимость и требовательность к другим во время соревнований будет негативно сказываться на интенсивность психических состояний, среди которых преобладает отрицательные состояния. В то же время, выявлена прямая взаимосвязь смысловых установок со способами саморегуляции состояний в обеих ситуациях. Наиболее сильная взаимосвязь способов саморегуляции выявлена с показателем *ответственности за других*. Среди них отметим такие способы регуляции, как актуализация позитивных образов ($r = ,541$ при $p < 0,01$), пассивный отдых ($r = ,487$ при $p < 0,01$) и активная разрядка ($r = ,464$ при $p < 0,01$).

В результате применения дисперсионного анализа было выявлено, что смысловые установки влияют на выбор способов саморегуляции спортсменов в большей степени, нежели ценностные и смысложизненные ориентации. Отличия в выборе способов саморегуляции, связаны с высокой выраженностью установок характеризующихся гиперответственностью и эмоциональной зависимостью. Для спортсменов характерны такие способы саморегуляции как пассивный отдых, актуализация позитивных образов и размышление /рассуждение.

Смыслжизненные ориентации обнаруживают гораздо меньшее число взаимосвязей со способами саморегуляции состояний у спортсменов. Значимые отличия в группах обнаружены в частоте применения активной разрядки, как способа саморегуляции. Важно отметить, что все отличия в применении способов саморегуляции отмечены именно в соревновательной ситуации. Данная ситуация характеризуется значимым снижением в использовании сразу нескольких способов саморегуляции, в том числе и использования пассивного отдыха. Анализ показателей смысловых установок спортсменов позволил установить различия в применении таких способов саморегуляции психических состояний, как пассивный отдых ($p = 0,27$), актуализация позитивных образов ($p = 0,33$) и размышление/рассуждение ($p = 0,50$) в соревновательной ситуации.

Взаимосвязь смысловых структур сознания и компонентов психических состояний. Каждая из субшкал СЖО имеет взаимосвязи с психическими состояниями, как в ситуации тренировки, так и в ситуации соревнований. *Локус контроля-Я* имеет высокий уровень прямой корреляции со всеми компонентами психических состояний в обеих ситуациях. Представление о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора и действий соответствующим своим целям повышает все подструктуры состояния. *Интерес и эмоциональная насыщенность жизни* в большей степени взаимосвязана с состояниями во время соревнований, что может говорить о восприятии соревновательной ситуации, как очень яркой и волнующей части жизни. *Удовлетворенность самореализацией* прямо коррелирует со всеми подструктурами состояния, кроме шкалы *активности переживаний* во время тренировки. Общий показатель *осмысленности жизни* также напрямую связан со всеми подструктурами состояний в обеих ситуациях, за исключением *активности переживаний* во время тренировки.

В свою очередь, смысловые установки взаимосвязаны с психическими состояниями только в соревновательной ситуации и эта связь имеет обратную направленность. *Зависимость от достижений* и *требовательность к другим*, являясь слабо выраженными установками у спортсменов, имеют отрицательную связь с *активностью когнитивных процессов* и *поведения*. В свою очередь установки *эмоциональная зависимость* и *ответственность за себя* имеют высокую обратную связь с *активностью переживаний* и *когнитивных процессов*. Таким образом, актуализация определенных смысловых установок во время соревнований сказывается на переживании психических состояний в виде возникновения состояний отрицательного знака.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (Проект 23-18-00232) «Ментальная регуляция психических состояний». <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

Литература

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.

Водопьянова Н.Е. Устойчивость к синдрому выгорания в аспекте позитивного самоотношения. / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Густелева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2010. – С. 33–36.

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний. / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – № 4. – С. 182–204. doi: 10.17759/exppsy.2021140410.

Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация. / В.Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 47–52.

MEANING REGULATION OF MENTAL STATES OF ATHLETES IN TRAINING AND COMPETITION SITUATIONS

Kalinin V.S., Chernov A.V.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article examines the problem of the semantic structures role in the regulation of athletes' mental states during situations of varying intensity (training and competition). The sample of respondents consisted of 37 athletes involved in various sports (arm wrestling, running, rock climbing and mountaineering), aged from 16 to 57 years. Diagnosed the characteristics of mental states, methods of their self-regulation in everyday and stressful situations, as well as manifestations of semantic structures in athletes. As a result of the study, it was established that in competitive activity the role of life-meaning orientations and semantic attitudes in the regulation of states is higher than in everyday activities.

Keywords: mental state, self-regulation, semantic structure, tension of the situation, sports activity.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ, ОБЕСПОКОЕННОСТИ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНИМ ОБЛИКОМ НА ЕГО САМООЦЕНКУ И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОЦЕНКУ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Капитанова Е.В., Лабунская В.А.

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (г. Ростов-на-Дону)

kapitanova@sfedu.ru, vlab@aanet.ru

Аннотация. Цель – проверка гипотезы о влиянии комплекса переживаний (обеспокоенности, удовлетворенности), связанных с внешним обликом (ВО), выраженности социальной фрустрированности (СФ) на самооценку ВО. В задачи входит определение интенсивности влияния самооценки ВО, удовлетворенности, обеспокоенности им, выраженности СФ на оценку субъективного благополучия (СБ). Методики: 1. Опросник: «Самооценки ВО». 2. Анкета «Отношение к своему ВО» (2019). 3. Методика диагностики уровня СФ Л.И. Вассермана, в модификации В.В. Бойко (Вассерман, Иовлев, Беребин, 2004). 4. Шкала «СБ» в адаптации В.М. Соколовой (1996). Математические процедуры: описательные статистики, множественная регрессия (IBM SPSS Statistic 23.0). Выборка – 200 человек: 18–35 лет ($M = 25,7$; $SD = 4,5$; 63,5 % – женщин).

Ключевые слова: обеспокоенность, удовлетворенность внешним обликом, самооценка внешнего облика, социальная фрустрированность, оценка субъективного благополучия

Введение

Проблема влияния оценок и самооценок ВО на различные стороны жизни человека и ее качество входит в междисциплинарные, трендовые направления современной психологии (Лабунская, 2021). Как правило, в работах акцент сделан на изучении различных факторов самооценок компонентов ВО (физического (тело, лицо), оформления ВО, экспрессивного поведения) или последствий влияния самооценок ВО на удовлетворенность жизнью, на субъективное благополучие, на возникновение негативных/позитивных переживаний, на актуализацию агрессии, на возникновение депрессии, состояния одиночества и т.д. (Социальная психология внешнего облика..., 2019).

В данной работе мы исходим из определения удовлетворенности, которое дает Е.П Ильин (Социальная психология внешнего облика..., 2019) и рассматриваем удовлетворенность ВО как достаточно устойчивое, долговременное положительное эмоциональное отношение к своему ВО, который становится «ин-

вестором» благополучия человека. В противоположность удовлетворенности ВО – неудовлетворенность ВО – это отрицательное эмоциональное отношение к своему ВО, сформировавшееся в связи с опытом негативного влияния ВО на благополучие человека. Обеспокоенность ВО трактуется как вид социальной тревожности, как «диспозиционная сосредоточенность на внешности», возникающая в связи с предположением о том, что какие-то компоненты ВО могут произвести негативное впечатление на других людей (данное определение базируется на идеях Н. Рамси, Д. Харкот, подробно изложенных в Социальная психология внешнего облика, 2019). Обращение к этим определениям объясняется, прежде всего, тем, что удовлетворенность / неудовлетворенность ВО, обеспокоенность / не обеспокоенность им, эти виды отношений к своему ВО, являются относительно независимыми феноменами, оказывающими различное влияние на самооценку ВО, порой вступающие с ней в противоречие. Иными словами, можно иметь высокую самооценку ВО и при этом быть обеспокоенным и неудовлетворенным своим ВО. В этой связи представляет интерес включение в перечень факторов самооценки ВО выраженности СФ, которая во многих работах (Вассерман, Иовлев, Беребин, 2004, Шамионов, 2020) предстает как психическое напряжение, специфический набор переживаний и отношений, возникающих в ответ на фрустраторы, среди которых находится оценка, самооценка личности, в том числе ВО, приводящая к стойким отрицательным эмоциональным переживаниям. Безусловно, авторы работ (Шамионов, 2020) подчеркивают деление фрустраторов на социальные и личностные, внешние и внутренние. Удовлетворенность, обеспокоенность ВО являются внутренними фрустраторами, т.е. субъект сам является фрустратором и актуализирует у себя чувство вины, тревоги, безразличия, агрессии. Данные чувства и переживания отмечаются исследователями в процессе изучения роли самооенок различных компонентов ВО, обеспокоенности им (Социальная психология внешнего облика..., 2019).

Таким образом, является правомерным выдвижение гипотезы о влиянии комплекса переживаний (обеспокоенности, удовлетворенности), связанных с ВО, выраженности СФ на самооценку ВО и их дальнейшее влияние на оценку СБ, отражающей, на наш взгляд, опыт общения и межличностного взаимодействия.

Методики

1. Опросник: «Самооценки ВО», созданный В.А. Лабунской. На основе этого опросника определяется интегральная самооценка ВО (суммируются баллы по каждому виду самооенок (самооценка лица + телосложения

+ оформления ВО, сумма баллов делится на число видов самооценок), которая рассматривается в данном исследовании, применяется 10-бальная система.

2. Анкета «Отношение к своему ВО», разработанная Е.В. Капитановой, В.А. Лабунской. С помощью 10-бальной системы определяются: 1) уровень обеспокоенности своим ВО; 2) уровень удовлетворенности своим ВО (8–10 баллов – высокий уровень; 5–7 баллов – средний и выше среднего; 1–4 балла – низкий уровень) (Социальная психология внешнего облика, 2019).

3. Методика диагностики уровня СФ Л.И. Вассермана, в модификации В.В. Бойко (Вассерман, Иовлев, Беребин, 2004). Чем больше балл, тем выше уровень СФ (3,5 – 4 балла – очень высокий уровень СФ; 3,0 – 3,4 – повышенный уровень СФ; 2,5 – 2,9 – умеренный уровень СФ; 2,0 – 2,4 – неопределенный уровень СФ; 1,5 – 1,9 – пониженный уровень СФ; 0,5 – 1,4 – очень низкий уровень СФ; 0 – 0,5 – отсутствие (почти отсутствие) СФ).

4. Шкала «Субъективное благополучие» (Perrudet-Badoux, Mendelsohni, Chiche), адаптированная В.М. Соколовой (1996). Общая (интегральная) оценка СБ является производной от оценок его составляющих. На основе прилагаемого к методике «ключа» можно разместить каждого участника исследования на шкале «крайне низкие оценки благополучия – крайне высокие оценки благополучия», определить уровень выраженности СБ. По замыслу создателей данной методики, чем выше общая (интегральная) оценка СБ, тем сильнее выражено неблагополучие. Сырой балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов, дифференцирует участников исследования в соответствии со следующими показателями: 4–7 стенов – это средняя оценка СБ; 8–9–10 стенов – это оценки СБ, отклоняющиеся в сторону неблагополучия; 2–3 стенов – это отклонение в сторону благополучия; 1 стенов указывает на полное эмоциональное благополучие и отсутствие у участника исследования серьезных психологических проблем.

Математические процедуры: описательные статистики, множественная регрессия (IBM SPSS Statistic 23.0).

Выборка: 200 человек: 18–35 лет ($M = 25,75$; $SD = 4,59$; 63,5 % – женщин).

Результаты

1. В начале нашего исследования было установлено отсутствие различий между женщинами и мужчинами в самооценках ВО, удовлетворенности, обеспокоенности им, в выраженности СФ, в оценках СБ, что позволило рассматривать средние показатели изучаемых переменных на основе данных всей группы участников исследования. Из описательных статистик следует, что интегральная самооценка ВО имеет средний балл = 7,4, удовлетворенность ВО –

низкий уровень ($M = 3,9$), обеспокоенности ВО ($M = 6,2$) – средний уровень, выраженность СФ- очень низкий уровень ($M = 1,4$), оценка СБ ($M = 4,8$) – средний уровень, что указывает на умеренное субъективное благополучие, на отсутствие серьезных проблем.

В целом, для изучаемой группы является характерным очень низкий уровень СФ, средний уровень оценки СБ, низкий уровень удовлетворенности ВО и средний, выше среднего уровень обеспокоенности им, при достаточно высоком уровне самооценки ВО.

2. Проверая первую часть гипотезы о влиянии комплекса переживаний (обеспокоенности, удовлетворенности), связанных с ВО, выраженности СФ на самооценку ВО, был осуществлен множественный регрессионный анализ, с применением пошагового метода. В качестве зависимой переменной выступала интегральная самооценка ВО, статус независимых переменных имели удовлетворенность, обеспокоенность ВО, выраженность СФ. В процессе выполнения множественного регрессионного анализа такой предиктор, как выраженность СФ был исключен программой, а удовлетворенность и обеспокоенность ВО образовали две модели влияния на самооценки ВО. В первой модели предиктором выступила удовлетворенность ВО, а во второй модели сочетание удовлетворенности и обеспокоенности ВО. Предиктор «удовлетворенность ВО» обуславливает 19 % ($R^2 = 0,190$) дисперсии переменной самооценка ВО, а сочетание предикторов удовлетворенности и обеспокоенности ВО обуславливает 21,6 % ($R^2 = 0,216$) дисперсии переменной самооценка ВО. Намного сильнее, как степень самостоятельного влияния удовлетворенности ВО ($\beta = -,436$, $t = -6,564$, $p = 0,000$) на самооценки ВО, так и в сочетании с обеспокоенностью ($\beta = ,160$, $t = 2,520$, $p = 0,013$) – удовлетворенностью ВО ($\beta = -,417$, $t = -6,825$, $p = 0,000$).

3. Проверая вторую часть гипотезы о совокупном влиянии обеспокоенности, удовлетворенности ВО, самооценок ВО, выраженности СФ, на оценку СБ, мы также осуществили множественный регрессионный анализ с применением пошагового метода. В процессе выполнения множественного регрессионного анализа такие предикторы, как выраженность СФ, обеспокоенность ВО, самооценка ВО, были исключены программой, а удовлетворенность ВО вошла в модель влияния на оценки СБ. Предиктор «удовлетворенность ВО» обуславливает всего 0,13% ($R^2 = 0,013$) дисперсии переменной оценка СБ. Влияние удовлетворенности ВО ($\beta = -0,133$, $t = 1,882$, $p = 0,061$) на оценки СБ является не значимым.

Заключение

Несмотря на то, что воздействие удовлетворенности, обеспокоенности ВО на самооценки ВО является недостаточно существенным, всего 19 %,

21,6 % изменения дисперсии переменной самооценка ВО, можно сказать, что степень влияния удовлетворенности ВО на самооценки ВО выше, чем степень влияния обеспокоенности ВО. При этом воздействие удовлетворенности ВО на самооценки ВО характеризуется обратно-пропорциональной зависимостью. Можно предположить, что с повышением самооценки ВО снижается уровень удовлетворенности ВО и наоборот. Такая дисгармония в отношении к своему ВО может указывать на высокий уровень тревоги, связанной с оценками ВО. Обеспокоенность ВО оказывает прямолинейное воздействие на самооценки ВО, но менее существенное. Если учесть, что обеспокоенность ВО в группе участников исследования имеет средний и выше среднего уровень, то получается, что с увеличением самооценки ВО увеличивается обеспокоенность ВО. На наш взгляд, такой тип воздействия и взаимодействия не является противоречивым, поскольку увеличение самооценки, обычно, сопровождается тревогой, актуализирующейся в результате ожидания ее подтверждения.

Гипотеза о совокупном влиянии обеспокоенности, удовлетворенности ВО, самооценок ВО, выраженности СФ на оценку СБ не подтвердилась. Удовлетворенность ВО есть единственный недостаточно значимый предиктор оценки СБ, образующий с ней обратно пропорциональные зависимости, которые указывают, на первый взгляд, на то, что с повышением оценки СБ снижается удовлетворенность ВО. Такой вывод напрашивается, если не учитывать особенности обработки первичных данных в соответствии с ключом к шкале СБ, но, если следовать замыслу создателей данной шкалы, то повышение оценок СБ свидетельствует об увеличении неблагополучия. В этой связи становится понятным, что снижение удовлетворенности ВО наблюдается в том случае, когда повышаются показатели неблагополучия. Иными словами, участник исследования, попадающий на шкале «благополучия – неблагополучия» ближе к полюсу «неблагополучие» имеет более низкий уровень удовлетворенности ВО. Толкование неудовлетворенности ВО совпадает с психологической интерпретацией неблагополучия, свидетельствующей о не полном эмоциональном комфорте, о склонности к депрессии, тревоге, к пессимистичному настроению и т.д.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что сформулированная гипотеза не подтвердилась, но появилась возможность выдвинуть предположение о том, что опосредующим звеном воздействия самооценок ВО на оценки СБ выступает мера удовлетворенности ВО.

Учитывая низкий уровень СФ, характерный для группы участников исследования, отсутствие половых различий в выраженности изучаемых явлений, необходимо выделить тех участников исследования, у которых средне-высокий

уровень СФ, осуществить множественный регрессионный анализ, используя данные этой подгруппы.

Благодарность. Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект № 22-28-01641 «Детерминанты влияния оценок внешнего облика на межличностные отношения и субъективное благополучие».

Литература

Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение: метод. рекомендации. / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, М.А. Берebin. – М.: НИПНИ им. Бехтерева, 2004. – 28 с.

Лабунская В.А. Тренды изучения отношения к внешнему облику с позиций прикладной социальной психологии. / В.А. Лабунская // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12. – № 3. С. 128–150. doi: 10.17759/sps.2021120309.

Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. / М.В. Соколова. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.

Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования. Коллективная монография / Под науч. ред. проф. В.А. Лабунской, доц. Г.В. Серикова, доц. Т.А. Шкурко. – Ростов-на-Дону: Мини-Тайп, 2019. – 445 с.

Шамионов Р.М. Соотношение социальной активности и удовлетворенности базовых психологических потребностей, субъективного благополучия и социальной фрустрированности молодежи. / Р.М. Шамионов // Сибирский психологический журнал. – 2020. – № 77. – С. 176–195. doi: 10.17223/17267080/77/9.

THE INFLUENCE OF SOCIAL FRUSTRATION, CONCERN, SATISFACTION WITH APPEARANCE ON HIS SELF-ESTEEM AND THEIR SUBSEQUENT IMPACT ON THE ASSESSMENT OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Kapitanova E.V., Labunskaya V.A.

Department of Social Psychology, Academy of Psychology and Pedagogy, Southern Federal University (Rostov-on-Don)

Abstract. The purpose is to test the hypothesis about the influence of a complex of experiences (concern, satisfaction), associated with the appearance (AP), the severity of social frustration (SF) on the self-esteem of AP; determination of the intensity of the influence of self-esteem of AP, satisfaction, concern about it, the severity of SF on the assessment of subjective well-being (SB). Methods: 1. Questionnaire:

"Self-assessment of AP". 2. Questionnaire "Attitude to one's AP"(2019). 3. Methods for diagnosing the level of SF by L.I. Wasserman, modified by V.V. Boyko (Wasserman, Iovlev, Berebin, 2004). 4. Scale "SB" in the adaptation of V.M. Sokolova (1996). Mathematical procedures: descriptive statistics, multiple regression (IBM SPSS Statistic 23.0). Sample – 200 people: 18–35 years old (M = 25.7; SD = 4,5; 63.5 % are women).

Keywords: concern, satisfaction with appearance, self-esteem of appearance, social frustration, assessment of subjective well-being

РЕСУРСНЫЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Кашапов М.М.

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)
smk007@bk.ru

Аннотация. В статье обосновано, что важным условием сохранения и преумножения когнитивных познавательных ресурсов является высокий уровень дифференцированности ресурсности профессионального мышления как многоуровневой и динамической системы мыслительных процессов. Ресурсность мышления является инструментом инициации и поддержания творческой активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение целей личностного развития и профессионального становления в контексте конструктивного противостояния воздействию негативных внутренних и внешних факторов.

Ключевые слова: ресурс, ресурсные познавательные состояния, профессиональное мышление, субъект.

Роль ресурсов в профессиональной деятельности, в том числе и мышления, трудно переоценить. Неслучайно нарушение нормального функционирования, ухудшение здоровья и другие негативные последствия стресса связываются с дефицитом ресурсов и недостаточной эффективностью стратегий копинга (C.S. Garver, F. Cohen, S. Folkman, R.H. Moss, M.F. Scheier, J.K. Weintraub). Можно выделить следующие причины возникновения данного феномена. Во-первых, работники с высокими личностными ресурсами способны более эффективно справляться с рабочими стрессами, то есть высокие требования приводят к выгоранию и стрессу только при недостаточных ресурсах (Halbesleben, Buckley, 2004; Lee, Ashforth, 1996; Schaufeli, Enzmann, 1998; Hakanen et al., 2008). Во-вторых, люди с высокими личностными ресурсами скорее восприни-

мают требования как интересный вызов, чем угрозу их благополучию (Bakker, Demerouti, 2014), а свои ресурсы оценивают как достаточные для конструктивного совладания с трудностями. В-третьих, ресурсность мышления служит «локомотивом» самосовершенствования субъектом собственного творческого профессионального мышления (Кашапов, Кашапов, 2020).

В связи с этим возникает вопросы: Существуют ли ресурсные познавательные состояния? Если да, то, каким образом они возникают? Возможно ли самоуправление этими состояниями? Ответы на эти и подобные вопросы можно найти в трудах А.О. Прохорова.

Психические состояния, по мнению А.О. Прохорова, отражают особенности функционирования психики человека в определенный период времени, влияют на формирование психических свойств и протекание психических процессов. Автор описывает равновесные и неравновесные психические состояния. Равновесные психические состояния – это устойчивые психические состояния, которые являются фундаментом адекватного поведения, характеризуются комфортностью переживаний, а также длительной продуктивной психической и трудовой деятельностью. Особое внимание А.О. Прохоров обращает на исследование ситуативных и феноменологических характеристик познавательных состояний субъекта, поскольку они имеют фундаментальное значение для развития представлений об активности человека. Неравновесные психические состояния высокой степени активности бывают положительно окрашенными, оптимизирующими деятельность субъекта и отрицательно окрашенными, негативно влияющими на деятельность. Неравновесные психические состояния низкой степени активности всегда отрицательно окрашены и более длительны во времени (А.О. Прохоров, 1998). При этом познавательное состояние рассматривается как состояние субъекта, характеризующееся высокой активностью и устойчивостью когнитивных процессов в течение определенного отрезка времени, направленное на решение задач жизнедеятельности, познание объектов внутреннего или внешнего мира. Именно типичные познавательные состояния выступают в качестве психологического фактора развития интеллектуальной сферы субъекта и, прежде всего, мыслительных процессов (Прохоров, Юсупов, 2015; Прохоров, 2017).

Ментальные репрезентации типичных состояний в большей степени связаны с интеллектуальными характеристиками субъекта: с обобщением, вербальным интеллектом, теоретическими способностями, способностью к абстракции, оперированию словами и др. (Прохоров, 2021, с. 168). Исследования, проведенные А.О. Прохоровым, демонстрируют, что практически все оценоч-

ные характеристики репрезентаций состояний имеют связь с когнитивными процессами. В большей степени с последними коррелируют ментальные репрезентации неравновесных состояний высокого и низкого уровней психической активности. Выявлены оценочные семантические категории, дифференцирующие и объединяющие репрезентации связей состояний с когнитивными процессами (Прохоров, 2021, с. 169). Следовательно, в работах А.О. Прохорова обосновано, каким образом в структуру психических состояний, наряду с другими познавательными процессами, включено и мышление. Можно подчеркнуть, что посредством проживания ресурсных познавательных состояний происходит формирование ресурсного мышления.

Профессионализация мышления будет успешной при условии эффективного функционирования системы энергетического обеспечения, соединяющего разум и тело. Подвергаясь стрессу, субъект зачастую блокирует эту энергию. Для избавления от имеющихся блоков он может обратиться к собственному опыту и достичь особого состояния внутренней гибкости и пластичности, которое открывает перед ним неисчерпаемые ресурсы и возможности даже в самых трудных жизненных ситуациях (Налимов, 1979).

Ресурсность мышления – это способность человека осмысливать (открывать новые смыслы), осознавать, развивать и умело управлять внешними и внутренними ресурсами в деятельности в условиях освоения различных способов разрешения стрессовых и проблемных ситуаций для достижения намеченной цели. Такое мышление обеспечивает нахождение и реализацию опорных точек в собственном опыте и в условиях окружающей среды.

Рассмотрение внутренних условий деятельности позволяет выйти на более глубокое понимание ментального развития человека. В случае необходимости создаются оптимальные ментальные конструкции, если старые перестают работать. Нахождение и реализация прорывного ресурса позволяет получить дополнительный оригинальный продукт.

Ресурсное познавательное состояние характеризуется совокупностью показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач, а также энергии, чтобы реализовывать намеченные планы. Для вхождения в ресурсное состояние необходимо учитывать два ключевых аспекта: физическое и психологическое здоровье.

Можно отметить, что основная функция ресурсности мышления характеризуется сокращением различий между реальным и желаемым ресурсным состоянием субъекта. Эффективность функционирования ресурсности мышления

связана не с развитием отдельных её качеств, а со степенью организованности и структурированности её функциональной системы. Учёт функциональных характеристик такого мышления необходим для эффективного управления собственными психическими состояниями.

Ресурсность мышления рассматривается нами как высший психический познавательный метапроцесс, выступающий психическим ресурсом реализации творческой активности субъекта в выдвижении и достижении жизненных (личных и профессиональных) целей. Эта активность обеспечивается целостной системой познавательной деятельности, участием системы самых разных процессов, явлений и уровней психики, являющихся средствами ее реализации. Профессионал становится творцом порой не вопреки, а благодаря сопротивлению среды, аналогично полёту самолета, использующего сопротивление воздуха.

Установленные показатели профессионализации мышления позволяют приблизиться к ответу на вопрос о соотношении роли внутренних (личностных) и средовых (социальных, профессиональных) детерминант в становлении профессионального мышления: либо мышление проявляется в разных сферах профессиональной деятельности (преобладание внутренних детерминант), либо оно может выражаться в этих сферах избирательно (преобладание средовых детерминант).

Анализ результатов проведенного цикла исследований (Кашапов, Кашапов, 2020) позволил установить психологическую закономерность: если в мышлении преобладает ситуативный уровень обнаружения проблемности, то происходит совершенствование профессиональной деятельности субъекта, при этом появляются профессиональные новообразования. А если доминирует надситуативный уровень, то у него возникают личностные новообразования. Именно личностные ресурсы являются основным источником профессионализации мышления педагога.

Внутренние ресурсы, прежде всего, духовные, выполняют инструментальную функцию в реализации задач развития личности. Функциональная характеристика личностных ресурсов проявляется в расширении границ ментального опыта субъекта и появлению новых ресурсов посредством актуализации и реализации потенциальных возможностей. Возникновение ресурсов обусловлено, во-первых, тем, что ресурсы, начавшие выполнять триггерные функции, заменяются ресурсами, имеющими созидательную направленность; во-вторых, одни ресурсы по мере необходимости способны порождать и усиливать другие ресурсы. Причем усиление духовных ресурсов способствует развитию когнитивных ресурсов. Синергетический эффект, взаимообогащающий различные виды ресурсов, повышает возможности субъекта в совладании с потенциально

трудными ситуациями в превентивном плане. Когнитивные познавательные ресурсы выступают в роли, как модераторов, так и медиаторов, опосредуя и обуславливая связи организационных факторов (требований и ресурсов работы) и психологических последствий (увлеченность и удовлетворенность работой, выгорание, стресс) и продуктивности

Таким образом, основным ресурсом профессионализации мышления являются интеллектуальные состояния, выражающиеся в форме профессиональной проблемной ситуации как психического состояния познавательного и практического затруднения субъекта деятельности. Рассмотренные показатели позволяют определить содержание направленности субъекта на оптимальное выполнение мыслительной деятельности, которое характеризуется достижением максимальной результативности при минимальных затратах. В связи с этим представляется перспективным рассмотрение когнитивного познавательного ресурса в качестве аттрактора как возможной траектории движения неравновесной системы, обеспечивающей достижение устойчивого состояния в условиях напряженной мыслительной деятельности.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22–28–00602, <https://rscf.ru/project/22–28–00602/>

Литература

Кашапов М.М. Формирование профессионального творческого мышления: учебное пособие. Сер. Высшее образование. / М.М. Кашапов, А.С. Кашапов. – 2-е изд., пер. и доп. – М.: ЮРАЙТ, 2020. – 125 с.

Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. / А.О. Прохоров. – М.: ИП РАН, 1998. – 152 с.

Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. / А.О. Прохоров. – Х.: Гуманитарный Центр, 2017. – 360 с.

Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2021. – 186 с.

Прохоров А.О. Организация познавательных состояний студентов с различным уровнем осмысленности жизни. / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2015. – Т. 157. – кн. 4. – С. 236–244.

RESOURCE COGNITIVE STATES OF PROFESSIONAL THINKING

Kashapov M.M.

P.G. Demidov Yaroslavl State University (Yaroslavl)

Abstract. The article proves that an important condition for the preservation and multiplication of cognitive resources is a high level of differentiation of the re-

sourcefulness of professional thinking as a multilevel and dynamic system of thought processes. Resourcefulness of thinking is a tool for initiating and maintaining creative activity aimed at consciously advancing and achieving the goals of personal development and professional formation in the context of constructive opposition to the impact of negative internal and external factors.

Keywords: resource, resource cognitive states, professional thinking, subject.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЛЕНОВ КОЛЛЕКТИВОВ И ПРОЦЕСС ИХ РЕГУЛЯЦИИ

Каюмова Н.Ю.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)
paix@inbox.ru

Аннотация. В данной статье проанализированы социально-психологические факторы коллективов, выявлены их состав, структура, групповые процессы, групповые нормы и ценности, исследованы аспекты влияния социально-психологических факторов на процесс регуляции психических состояний в повседневных и напряженных ситуациях. Выявлены взаимосвязи между социально-психологическими характеристиками группы и рефлексивными и смысловыми структурами.

Ключевые слова: социально-психологические факторы, психологический климат, психическое состояние, регуляция психического состояния.

Традиционно под коллективом принято понимать разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом, осознающих свою принадлежность к данной общности и признающих его членами с точки зрения других. В современной психологии существуют различные подходы к пониманию социально-психологического климата в коллективе. Так, ряд исследователей социально-психологический климат анализируют через стиль взаимоотношений людей, находящихся в непосредственном контакте друг с другом, на основании межличностных отношений, определяющих социальное и психологическое самочувствие каждого члена группы (Парыгин, 1999; Шепель, 1986).

Предметом изучения стали особенности влияния психологического климата современного коммерческого коллектива, осуществляющего свою деятельность в сложившихся к моменту исследования реалиях экономической, политической, со-

циальной обстановки, а также студенческих коллективов разных годов обучения на процесс регуляции психических состояний с учетом особенностей ситуаций. При анализе психологического климата большое внимание было уделено структуре, которая определяется сочетанием двух основных составляющих – отношение людей к совместной деятельности и их отношением друг к другу (по вертикали и по горизонтали) согласно концепции Б.Д. Парыгина (1999). При анализе процессов регуляции психических состояний участниками исследований применялись концепции А.О. Прохорова о функциональной структуре психических состояний и ментальной регуляции психических состояний (1994, 2021).

В первом исследовании приняли участие работники коммерческого производственного предприятия в количестве 30 человек, из них 11 мужчин и 19 женщин. Применялись методики: опросник «Уровень рефлексивности» (А.В. Карпов), тест «Способность к самоуправлению» (Н.М. Пейсахов), тест «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев) (далее: СЖО), тест «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири), «Рельеф психического состояния личности» (краткий вариант) в повседневной ситуации (А.О. Прохоров), «Рельеф психического состояния личности» (краткий вариант) в напряженной ситуации (А.О. Прохоров), а также интервьюирование собственников бизнеса.

В результате исследования установлено «жесткое» расслоение коллектива по «вертикали», на основе выполняемых функций, а именно руководство (собственники), административно-управленческий персонал (далее: АУП), исполнительный персонал (далее: ИП). Так, по уровню рефлексии самый высокий показатель имеет АУП (6 стев, что выше среднего значения по организации на 3 %), далее ИП (5 стев, соответствует среднему значению по организации в целом), далее руководство (4 стев, показатели ниже средних на 7 %). По общему уровню самоуправления – значения ИП, АУП соответствуют среднему уровню по организации (ниже среднего по методике), уровень самоуправления руководителей ниже на 21 % среднего значения по организации.

У руководителей наблюдается существенное сходство по ряду показателей, а именно средний уровень рефлексивности (115), уровень способности к самоуправлению (ниже среднего) (24,5), схожие показатели СЖО (общ.100), приоритет отдается цели (29) и процессу (30,5). Анализируя способности к самоуправлению, руководители показывают уровень ниже среднего (24,5) при этом у них совпадают показатели уровня критерия оценки качества (4), принятие решений и прогнозирования (4). При анализе рельефа психического состояния в повседневной и напряженной ситуациях наблюдается сходство по шкалам активности переживаний, активности поведения, активности соматических

процессов, существенное различие визуализируется в шкале когнитивных процессов, при этом в повседневной ситуации оно более ярко выражено, в напряженной ситуации менее выражено, имеется тенденция к сближению показателей. Таким образом, диада собственников относится к первичной группе (наличествует систематический прямой личный контакт между людьми), осуществляющей регулярные, непосредственные контакты между собой, поддерживают как формальное, так и неформальное общение, имеющие схожие характеристики личности. На основе полученных данных можно прийти к заключению, что на уровне руководства представляется возможным говорить о команде, поскольку присутствует «мы-чувство», имеется общая цель в виде извлечения прибыли от осуществляемой деятельности.

Анализируя АУП по уровню рефлексии наблюдается сходный уровень либо тенденция к ее росту от уровня руководителей (в пределах 3 стенов). Аналогичная тенденция наблюдается и по общему уровню самоуправления, общий уровень АУП (31) выше на 21 % уровня руководителей. При этом наибольшие различия обнаружены по шкалам прогнозирование (5) и самоконтроль (4), выше уровня руководителей на 25 % и 38 % соответственно. Доминирующим показателем в СЖО у АУП является достижение цели, минимальным – результат. По локусу контроля явных различий не выявлено, повторяется тенденция к существенному доминированию «Локус контроля Жизнь» (30). Изучение рельефа психического состояния в повседневной и напряженной ситуациях показывает, что наиболее выражен показатель когнитивной активности. Сравнивая показатели АУП с показателями руководителей, имеется тенденция к существенному увеличению активности соматических показателей (на 42 %), уровень активности переживаний – существенно ниже (на 30 %). Изучение рельефа психического состояния в напряженной ситуации показывает, что основные показатели совпадают с показателями руководителей, за исключением активности когнитивных процессов – они снижаются.

Анализ ИП по уровню рефлексии показывает средний уровень и выше среднего (117–146). Общий уровень самоуправления на среднем уровне, в пределах стандартного отклонения от нормы. Наибольшие показатели отмечены по шкале планирование (6), наименьшие по шкалам самоконтроль (2) и коррекция (2). Общий показатель СЖО ниже среднего, сохраняется ориентация на цель. На уровне исполнительного персонала отмечается максимальная разница в показателях «Локус контроля Я» и «Локус контроля Жизнь», в пользу последнего. При анализе рельефа психического состояния в повседневной ситуации наиболее выражена активность переживаний, в напряженной ситуаций

наиболее выражена активность поведения, наименее выражена активность соматических процессов.

На основании изложенного, можно прийти к заключению, что исследуемый коллектив имеет иерархическую структуру. «Системообразующим» является уровень руководителей. Сводный анализ данных руководителей позволяет говорить о команде с высоким уровнем сработанности, наличии формального и неформального общения, взаимопонимании, поддержке, общем понимании целей и путей развития бизнеса. Наиболее приближенным по характеристикам к руководителям является АУП. Одним из объяснений может являться наличие прямого контакта с руководителями. Однако, на этом уровне можно говорить о коллективе, не о команде, поскольку присутствует иерархия и неформальное общение представлено фрагментарно, в большинстве ситуаций взаимодействие происходит по формальным основаниям. Анализ результатов ИП позволяет говорить скорее о группе людей, выполняющих определенные функции за материальное вознаграждение, что соответствует полученной от руководителей информации о наличии «течущки» исполнительного персонала. Прямой контакт руководителей с ИП представлен незначительно, взаимодействие осуществляется через «промежуточное звено» – АУП, что позволяет классифицировать ИП как вторичную группу по отношению к руководителям.

Если представить психологический климат в виде круговой диаграммы, на которой в центре расположено руководящее звено, далее АУП и далее ИП, то психологический климат данного коллектива будет наиболее благоприятным, «теплым» в центральной части и «охладевать» к периферии, становясь все менее благоприятным.

В проведенном нами ранее исследовании был проведен анализ двух «горизонтальных» студенческих коллективов 1 курса бакалавриата (группа 1) и 1 курса магистратуры (группа 2), в общей сложности 84 человека, из них 80 девушек и 4 юноши.

В ходе исследования было установлено, что уровень информированности участников исследования об испытываемых ими психических состояниях в течение периода обучения увеличивается, доходит с 85 % (группа 1) до 100 % (группа 2). Было установлено, что в первой группе регулярно замечают свое психическое состояние 52 %, во второй группе этот показатель доходит до 86 %. Представленные данные могут свидетельствовать о росте уровня рефлексивности участников коллективов с увеличением продолжительности совместной учебной деятельности.

Подавляющее большинство участников первой группы указывают, что предпринимают попытки «регулирования» своего состояния (73 %), при этом стабильного успеха добиваются только 11 % опрошенных, 66 % указывают, что добиваются успеха в «регулировании» своего текущего состояния до уровня желаемого периодически. При этом, 93 % участников второй группы совершают действия по регулированию своего состояния до желаемого, 79 % периодически получают желаемый результат.

Анализ интенсивности выраженности психических состояний в двух студенческих коллективах свидетельствует об их стремлении к средним показателям интенсивности в период нахождения в коллективе и совместного осуществления деятельности, так у лиц с высокой выраженностью интенсивности состояния к концу учебного занятия интенсивность снижается до средних показателей, у лиц с низкой интенсивностью – повышается.

Если представить психологический климат изученных учебных коллективов в виде круговых диаграмм, то в каждом из них уровень благоприятности социально-психологического климата будет в достаточной степени однородным и равномерным, отличие 1 и 2 групп будет только в уровне сплоченности, который во второй группе будет выше.

На основании приведенных исследований представляется возможным сделать вывод о наличии прямой зависимости уровня сплоченности, работанности коллектива и уровня благоприятности психологического климата в коллективах. Уровень сплоченности коллектива увеличивается по мере совместного преодоления напряженных ситуаций в деятельности. По мнению А.И. Донцова (1979), групповая сплоченность проявляется в создании единой социально-психологической общности людей, входящих в группу, и предполагает возникновение системы свойств группы, препятствующих нарушению ее психологической целостности. К таким свойствам относятся характер межличностных эмоциональных взаимоотношений членов группы, характер отношений между членами группы в процессе совместной деятельности, характер ценностных ориентаций, установок, целей, стереотипов поведения членов группы.

Заключение. Обнаружена тенденция к сближению психических состояний членов «горизонтальных» коллективов по качественному составу, знаку и интенсивности. В исследовании коммерческого трудового коллектива аналогичные тенденции наблюдаются для уровней руководителей, АУП, ИП. Уровень рефлексивности имеет прямую корреляцию с уровнем самоуправления, наиболее выраженном в шкале прогнозирования. Таким образом, эффективность групповых взаимоотношений связана с групповой сплоченностью, схо-

жим уровнем рефлексивности, СЖО, используемыми методами регуляции психических состояний участниками коллективов, что оказывает существенное влияние на психологический климат в коллективе.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-18-00232 «Ментальная регуляция психических состояний». <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

Литература

Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. / А.И. Донцов. – М.: Изд-во МГУ, 1979. – 126 с.

Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. / Б.Д. Парыгин. – СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 1999. – 592 с.

Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. / А.О. Прохоров. – Казань, КГПИ, 1994. – 168 с.

Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.

Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров, А.В.Чернов. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 190 с.

THE INFLUENCE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS ON THE MENTAL STATES OF TEAM MEMBERS AND THE PROCESS OF THEIR REGULATION

Kayumova N.U.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. This article analyzes the socio-psychological factors of groups, identifies their composition, structure, group processes, group norms and values, and explores aspects of the influence of socio-psychological factors on the process of regulation of mental states in everyday and stressful situations. The relationships between the socio-psychological characteristics of the group and reflexive and semantic structures have been identified.

Keywords: socio-psychological factors, psychological climate, mental state, regulation of mental state.

ОСОБЕННОСТИ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ СИТУАЦИИ СИМУЛЯЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

Клейман Е.О., Исурина Г.Л., Грандилевская И.В., Короткова И.С.
Санкт-Петербургский Государственный университет (г. Санкт-Петербург)
elena.o.kleyman@yandex.ru

Аннотация. Исследование восприятия ситуации симуляционного обучения актуально в современной науке, поскольку симуляционные методики стали неотъемлемой частью медицинской подготовки и оценки профессиональных навыков. В исследовании приняли участие 132 обучающихся медицинского факультета СПбГУ с разным опытом симуляционного обучения.

В результате качественного тематического анализа материалов фокусных групп были сформулированы 5 тематических блоков, отражающие аспекты когнитивной и ментальной репрезентации ситуации симуляционного обучения.

Дальнейшие более детальные исследования восприятия симуляционного обучения могут способствовать разработке индивидуальных подходов к обучению и психологической поддержке студентов-медиков в условиях обучения с применением высокотехнологичных тренажеров.

Ключевые слова: психологические аспекты обучения студентов-медиков, симуляционное обучение, восприятие ситуации, психологический стресс.

В современном образовательном контексте в медицинской сфере происходят значительные изменения. С одной стороны, образовательный процесс становится более студентоориентированным, акцентирующим внимание на активное вовлечение обучающихся в процесс самообразования (Мельникова, 2013). С другой стороны, наблюдается внедрение современных методов обучения, включая использование симуляционного обучения (СО) с использованием высокотехнологичных тренажеров (ВТТ).

Медицинская симуляция – современная технология обучения и оценки практических навыков, основанная на реалистичном моделировании клинических ситуаций и физиологических систем. Её преимущества включают объективную регистрацию и оценку медицинских манипуляций, тренировку навыков и возможность безопасных ошибок. Однако, помимо высоких затрат на оборудование и обслуживание, существуют психологические барьеры, такие как недостаточная реалистичность, недооценка практики, отсутствие реальной коммуникации и страх испортить дорогостоящее оборудование (Zhang, 2022). Существующие исследования не предоставляют подробного анализа психологических аспектов этих барьеров и ограничиваются упоминанием индивидуаль-

ных характеристик, таких как тревожность и неуверенность в себе, которые не специфичны для данного контекста и применимы к любой деятельности.

В настоящее время многие медицинских ВУЗы и учреждений России имеют симуляционные центры (СЦ), в которых осуществляется обучение и повышение квалификации с использованием симуляционных технологий, что определяет актуальность данного исследования.

В основе настоящего исследования лежит понятие «восприятие ситуации», которое М. Эндсли (Endsley, 2021) описывает как способность человека идентифицировать информацию о текущей ситуации, обрабатывать ее и использовать для принятия решений и действий. В отличие от классического понимания восприятия как процесса аналитико-синтетической работы мозга при непосредственном воздействии на анализаторы внешних стимулов, в теории М. Эндсли восприятие ситуации описывается как процесс анализа компонентов ситуации с целью принятия решения о дальнейших действиях. Изучаемый нами концепт операционализируется через понятие когнитивной и ментальной репрезентации – формирующийся у субъекта образ, отражающий восприятие внешнего мира и ситуаций (Ожерельева, 2019). Зарубежные и отечественные исследования освещают психологические состояния обучающихся, возникающие в контексте симуляционного обучения, однако феномены, формирующие эти состояния, ранее не изучались в российской науке.

Целью данного исследования явилось изучение особенностей восприятия обучающимися медицинского факультета ситуации СО с использованием ВТТ. В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить особенности когнитивной и ментальной репрезентации ситуации СО;
2. Сравнить субъективное отношение к СО в группе обучающихся, имеющих и не имеющих опыт симуляционного обучения.

Методы исследования. Набор участников исследования проходил на базе медицинского факультета СПбГУ. Перед началом исследования участникам была предоставлена информация о цели исследования, предложено ознакомиться с процедурой исследования и подписать информированное согласие, гарантирующее полную конфиденциальность.

В рамках исследования было проведено 21 фокус-группа с участием 132 человек. Целью данного метода было получение информации о существующих у студентов представлениях о деятельности Симуляционного Центра (СЦ), допустимости использования симуляционных технологий в рамках формирования профессиональных компетенций, преимуществах и недостатках та-

кой формы обучения, возникающих трудностях при переносе навыков с ВТТ на реального пациента. Студентам предлагался список вопросов, имеющих отношение к симуляционному обучению. В ходе проведения фокус-групп все обсуждения записывались на аудиозапись с согласия участников. Транскрибированные записи, полученные в результате проведения фокус-групп, были подвергнуты методу кодирования и выделения тематических единиц для последующего анализа.

Для качественного анализа аудиозаписей фокусных групп использовалась программа ATLAS.ti. Она позволяет исследователям обрабатывать, интегрировать и структурировать данные, а также выполнять кодирование путем маркировки смысловых фрагментов текста. Полученные результаты могут быть визуализированы с помощью функции цифровой семантической сети (Networks), что облегчает анализ структуры данных и их взаимосвязей.

В результате качественного анализа 21 аудиозаписи было выделено 50 кодов. Из них были сформированы 11 категорий, отражающих особенности восприятия студентами-медиками ситуации симуляционного обучения с использованием ВТТ.

Полученные категории были сгруппированы в 5 тематических блока, 3 из которых определяют когнитивную репрезентацию ситуации симуляционного обучения (Физический компонент, Психологический компонент, Социальный компонент) и 2 – эмоциональный компонент ментальной репрезентации (Положительное и Негативное отношение к симуляционному обучению). Деление на тематические блоки производилось с ориентацией на биопсихосоциальную модель в связи с тем, что практическая значимость настоящего исследования заключается в оптимизации образовательного процесса и разработке программ психологического сопровождения обучающихся, направленных на улучшение их эмоционального состояния, адаптацию к новому виду обучения и превенцию развития психических расстройств различного спектра.

В блок Физический (технический) компонент вошли категории Приобретаемый опыт, Нереалистичность и Особенности симуляторов. Психологический компонент включает Связь симуляционного обучения с реальной практикой, Особенности взаимодействия с тренажерами и Возможности развития. В рамках блока Социальный компонент были выделены: Особенности конкретного СЦ, коммуникация с коллегами / преподавателями и ограничения симуляционного обучения. Блоки Положительное и Негативное отношение составили характеристики, определяющие субъективную оценку обучения в СЦ.

В результате анализа частоты появления выделенных категорий и тематических блоков в содержании фокусных групп, связанных с СО в рамках СЦ, были выявлены следующие особенности репрезентации ситуации СО студентами. Основным фактором, оказывающим значительное влияние на восприятие обучения, является практический опыт, получаемый в процессе образовательного процесса. Студенты выделяют его важность и признают его роль в успешном освоении СО.

Вторым по выраженности фактором являются особенности конкретного СЦ. Это означает, что студенты предполагают, что изменения в системе взаимодействия с руководителями и преподавателями СЦ могут дополнительно раскрыть потенциал симуляционного обучения. Они обращают внимание на важность адаптации и улучшения взаимодействия с персоналом СЦ для оптимального использования обучающих возможностей.

Третьим аспектом, на который студенты обращали внимание, являются особенности и ограничения взаимодействия с тренажером. Возможности использования тренажеров и их ограничения могут оказывать влияние на восприятие и эффективность симуляционного обучения студентами.

Анализ полученных данных в контексте сопоставления студентов, имеющих и не имеющих опыт обучения в СЦ, показал, что студенты, имеющие опыт работы в СЦ, более негативно оценивают значимость для них такой формы обучения, считают ее неважной, в некоторой степени бесполезной и предпочли бы проходить практику в условиях реальной больницы, нежели в СЦ. Студенты, не имеющие опыта симуляционного обучения, оценивают такую форму обучения как интересный опыт, который является необходимым и будет ценным. Выявленное различие может быть связано с возрастающей по мере обучения возможностью получения клинического опыта с реальными пациентами, осознанием разницы между ВТТ и реальным пациентом, что и приводит к оценке симуляционного опыта как нереалистичного.

Таким образом, в рамках данного исследования были выявлены особенности восприятия ситуации симуляционного обучения. Дальнейшие исследования в данной области могут сфокусироваться на более глубоком анализе психологических аспектов восприятия симуляционного обучения, адаптации к нему и разработке методов для преодоления психологических барьеров.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-25-00159.

Литература

Мельникова И.Ю. Особенности медицинского образования и роль преподавателя вуза в образовательном процессе на современном этапе. / И.Ю. Мельникова, М.Г. Романцов // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 11–2. – С. 47–52.

Ожерельева Т.А. Когнитивная репрезентация. / Т.А. Ожерельева // ИТНОУ: информационные технологии в науке, образовании и управлении. – 2019. – № 3 (13). – С. 9–17.

Endsley M.R. Situation awareness. / M.R. Endsley // Handbook of human factors and ergonomics. – New Jersey: John Wiley & Sons, 2021. – Pp. 434–455.

Zhang W. Benefits and barriers of holistic nursing training by high-fidelity simulation in obstetrics. / W. Zhang, I. Lozynska, W. Li et al. // Computational and Mathematical Methods in Medicine. – 2022. – Pp. 848–849. doi: 10.1155/2022/1848849

REPRESENTATION FEATURES OF SIMULATION-BASED LEARNING SITUATIONS IN MEDICAL STUDENTS

Kleiman E.O., Isurina G.L., Grandilevskaja I.V., Korotkova I.S.

St. Petersburg State University (St. Petersburg)

Abstract. Research on the perception of simulation-based learning is of great relevance in contemporary science, as simulation methods have become an integral part of medical education and the assessment of professional skills. The study involved 132 students from the medical faculty of SPbSU with varying levels of experience in simulation-based learning.

As a result of a qualitative thematic analysis of focus group audio recordings, five thematic blocks were formulated, reflecting aspects of cognitive and mental representation of simulation-based learning situations. Further, more detailed investigations into the perception of simulation-based learning may contribute to the development of individualized approaches to education and psychological support for medical students.

Keywords: psychological aspects of medical student education, simulation-based medical training, perception of situations, psychological stress.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Климанова А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

alla@ukagroup.ru

Аннотация. Актуальность исследования заключается в том, что в психологии психических состояний лишь фрагментарно изучен класс положительных психических состояний. Целью является выявление часто переживаемых положительных психических состояний в ситуации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Выборку составили 50 спортсменов – юноши и девушки в возрасте от 18 до 30 лет (52 % мужчин, 48 % женщин). Гипотеза: существуют типичные положительные психические состояния спортсменов, актуализирующиеся как в тренировочной, так и в соревновательной ситуации. Методы: авторская анкета «Оценка положительных психических состояний спортсменов» (А.О. Прохоров, А.В. Климанова).

Ключевые слова: положительное психическое состояние, тренировочная ситуация, соревновательная ситуация, спортсмены.

В современной отечественной психологической науке положительные психические состояния малоизучены в теоретическом, эмпирическом и в прикладных аспектах. Положительные психические состояния выражаются в позитивном настрое человека во время той или иной деятельности: учебной, профессиональной, спортивной, игровой и т.д.

Изучением проблемы психических состояний занимались такие ученые, как В.А. Ганзен (1991), Л.Г. Дикая (2007), Е.П. Ильин (2005), А.Б. Леонова (2007), А.О. Прохоров (2018); А.В. Чернов (2020); Mitmansgruber, Beck, Höfer, Schüßler (2009) и другие. Учеными подробно было изучено протекание познавательных, отрицательных, функциональных психических состояний, в отличие от положительных психических состояний. Отечественным и зарубежными учеными были совершены попытки изучения положительных психических состояний. Зарубежным ученым В.Л. Fredrickson (2009) и отечественным ученым Е.П. Ильином (2005) было установлено влияние положительных психических состояний на повышенную концентрацию внимания, творческую отдачу при решении трудных задач. А.О. Прохоровым была выявлена взаимосвязь положительных психических состояний и свойств личности, Balch W.R., Myers D.M.,

Rapotto С., Efklides (1999) отметили связь при переживании положительных психических состояний с течением и результатом процессов памяти, мышления, речи, воображения. R. Bränström (2013) выявил прямую зависимость между физическим, психическим самочувствием и переживаемыми положительными психическими состояниями, что благоприятно влияет на здоровье человека, помогает преодолеть стрессовые ситуации, тревожность, депрессивные состояния.

Также Особое внимание было уделено психическим состояниям спортсменов, которые были описаны в работах О.А. Черниковой (1937), Я.Б. Лехтмана (1954), А.Ц. Пуни, F. Pelin (2020) и др. Отечественными учеными была изучена психология состояний стартовой лихорадки (Е.В. Реди, 2019; Х.И. Джамалудинов, И.А. Кузнецов, 2006), стартовой апатии (Л.А. Чумаченко, Е.А. Ибрагимова, 2019), боевой готовности спортсмена (В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев, 2009), а также психические состояния, такие как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Так, например, стартовая лихорадка оказывает влияние на поведение спортсмена. Актуализация данного состояния способствует проявлению неустойчивости, частых ошибок, обусловленными ослаблением процессов памяти, учащенного сердцебиения и дыхания, повышенного тремора и другими проявлениями. Следовательно, стартовая лихорадка неблагоприятно влияет на жизнедеятельность спортсмена и приводит к тому, что спортсмен допускает ошибки, проявляет излишнюю импульсивно и непоследовательность в своих действиях, что сказывается на результатах соревнований. Стартовая апатия проявляется в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации, а боевая готовность наоборот способствует положительному результату соревнований и характеризуется сосредоточенностью внимания, восприимчивостью, соответственно оказывает благоприятное влияние на жизнедеятельность субъекта. Зарубежными учеными А.М. Lane, С.Л. Beedie, Т.Л. Devonport были исследованы стратегии (способы) саморегуляции психических состояний перед соревнованиями, установлена взаимосвязь между метаэмоциональными убеждениями и способами регуляции. F. Pelin (2020) установил взаимосвязь актуализации психических состояний в момент достижения ими грандиозных результатов (спортсмены, завоевавшие медали на Олимпийских играх и чемпионатах мира) в зависимости от их личностных особенностей, пола и возраста. Однако, положительные психические состояния недостаточно исследованы при своей высокой значимости. При переживании положительных психических состояний наиболее эффективно осуществляется тренировочные, соревнователь-

ные процессы, так как осуществление спортивной деятельности через призму отрицательных психических состояний контрпродуктивно.

Таким образом, в ходе спортивной деятельности спортсмены переживают обширную палитру психических состояний. Они имеют различные особенности протекания, интенсивность, модальность, уровень психической активности в зависимости от актуальных спортивных ситуаций, которые разделяют на тренировочные и соревновательные. В организации спортивной деятельности прослеживается недостаточное внимание мониторингу и регуляции психических состояний спортсменов, что сказывается на эффективности и мотивации спортивной деятельности. Соответственно, изучение класса положительных психических состояний требует тщательной проработки.

Организация исследования

Предмет исследования: положительные психические состояния в тренировочной и соревновательной ситуациях спортивной деятельности.

Цель исследования: выявить часто переживаемые положительные психические состояния в тренировочной и соревновательной ситуациях спортивной деятельности.

Гипотеза исследования: типичные положительные психические состояния спортсменов, актуализируются как в тренировочной, так и в соревновательной ситуации спортивной деятельности.

Выборка: выборку составили 50 спортсменов командных и индивидуальных видов спорта в возрастном диапазоне от 18 до 30 лет (52 % мужчин, 48 % женщин).

Методика исследования: авторская анкета «Оценка положительных психических состояний спортсменов» (А.О. Прохоров, А.В. Климанова), уточняющая часто переживаемые положительные психические состояния в спортивной деятельности, а также дающая возможность оценить степень выраженности состояния от 0 до 10 баллов. Из существующих положительных психических состояний экспертами (психологи, филологи) были выделены 38 положительных психических состояний, которые вошли в авторскую анкету. Исследование проводилось в ходе тренировочного и соревновательного процессов, то есть в обычных условиях спортивной деятельности.

Результаты и их обсуждение

В результате проведения исследования были определены часто переживаемые положительные психические состояния у спортсменов, из числа всех опрошенных респондентов путем построения гистограмм по среднему значению.

В качестве часто переживаемых положительных психических состояний в тренировочной ситуации спортсменов были отмечены следующие: *радость, уверенность, удовлетворение, наслаждение, счастье, восторг, активация, готовность, изумление, кураж, заинтересованность, бодрость.*

Анализируя полученные результаты, можно сказать о том, что условия тренировки подразумевают получение новых спортивных навыков с точки зрения получения эффективного результата на соревнованиях, что актуализирует волевые состояния *готовности* и *уверенности*, познавательное состояние заинтересованности у спортсменов, характеризующиеся оптимальным уровнем психического отражения и регулирования. Получая новые навыки, осваивая техники и тактики спортивной деятельности, осуществляя подготовку к соревновательным состязаниям у спортсменов возникает желание запомнить, систематизировать, «отточить» полученную технику, что актуализирует психофизиологические состояния *активации* и *бодрости*, которые проявляются в оптимальной ясности сознания и повышенной внимательности спортсменов. *Радость, удовлетворение, наслаждение, счастье, восторг, изумление, кураж* относятся к эмоциональным состояниям, характеризующиеся как состояния высокой психической активности, сопровождающиеся большими энергозатратами спортсмена при тренировочной нагрузке. Следовательно, в ходе тренировочного процесса у спортсменов преобладает переживание положительно окрашенных эмоциональных состояний, что свидетельствует о желании спортсменов отрабатывать навыки и техники увлеченно, в хорошем расположении духа, позитивном настроении, устойчивым интересом и готовностью справляться с трудностями.

Часто переживаемые положительные психические состояния в соревновательной ситуации спортивной деятельности: *радость, уверенность, удовлетворение, восторг, восхищение, воодушевление, готовность, задор, кураж, заинтересованность, активация, бодрость, оживленность, подъем.*

Анализируя полученные результаты, стоит отметить, что соревнования предполагают максимальное соответствие состояния нервной системы поведенческому акту, что проявляется в эффективности исполнения действия. Спортсмены настраиваются на то, чтобы продемонстрировать спортивное мастерство, опыт, мобилизовать свои ресурсы. Данная характеристика соответствует психофизиологическим состояниям *активации, бодрости, оживленности, подъема.* Во время соревнований спортсменам необходимо в короткий промежуток времени состязаться между соперниками, спортсмен заинтересован проявить лучший результат, что актуализирует состояния волевые состояния *готовности, уверенности*, а также познавательное состояние *заинтересованности.* *Удовлетворение, восторг, восхищение, вооду-*

шевление, задор, кураж относятся к эмоциональным психическим состояниям, которые характеризуются повышенным эмоциональным возбуждением, способствующим повышению количества адреналина в крови, что помогает спортсмену продемонстрировать высокие спортивные навыки качества.

Таким образом, во всех ситуациях спортивной деятельности, включая, как и тренировочную ситуацию, так и соревновательных ситуацию отмечены часто переживаемые положительные психические состояния: *радость, уверенность, удовлетворение, восторг, активация, готовность, кураж, заинтересованность, бодрость*, которые относятся к следующим классами психических состояний: эмоциональный, волевой, психофизиологический, познавательный класс психических состояний.

Выводы

1. Положительные психические состояния актуализируются как в тренировочной, так и в соревновательной ситуации спортивной деятельности.

2. Радость, уверенность, удовлетворение, восторг, активация, готовность, кураж, заинтересованность, бодрость – часто переживаемые положительные состояния спортсменов как во время тренировочной, так и соревновательной ситуации спортивной деятельности

3. В ходе соревнований спортсмены переживают большее количество положительных психических состояний, чем в ситуации тренировки.

Практическая значимость исследования заключается в выявлении и мониторинге положительных психических состояний у спортсменов, с учетом которых возможен наиболее эффективный тренировочный и соревновательный процессы. Результаты исследования могут быть использованы при создании приемов саморегуляции психических состояний субъектов.

Благодарность. «Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>»).

Литература

Ганзен В.А. Описание психических состояний человека / В.А. Ганзен // Психические состояния / Сост. и ред. Л.В. Куликов. – СПб: Питер, 2001. – С. 60–72.

Дикая Л.Г. Функциональные состояния в профессиональной деятельности / Л.Г. Дикая // Психологические основы профессиональной деятельности. – М.: Пер Сэ; Логос, 2007. – С. 588–596.

Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.

Balch W.R. Dimensions of mood in mood-dependent memory / W.R. Balch, D.M. Myers, C. Papotto // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. – 1999. – 25 (1). – Pp. 70–83. doi: 10.1037/0278-7393.25.1.70.

Bränström R. Frequency of positive states of mind as a moderator of the effects of stress on psychological functioning and perceived health / R. Bränström // BMC Psychology. – 2013. – Pp. 1–7. doi:10.1186/2050-7283-1-13

POSITIVE MENTAL STATES OF ATHLETES IN THE SITUATION OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY

Klimanova A.V.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The relevance of the study lies in the fact that in the psychology of mental states the class of positive mental states has only been fragmentarily studied. The goal is to identify frequently experienced positive mental states in the situation of athletes' training and competitive activities. 50 athletes took part in the study - men and women aged 18 to 30 years (52 % men, 48 % women). Hypothesis: there are typical positive mental states of athletes that are actualized both in training and in competitive situations. Methods: author's questionnaire "Assessment of positive mental states of athletes" (A.O. Prokhorov, A.V. Klimanova).

Keywords: positive mental state, training situation, competitive situation, athletes.

ВЗГЛЯД НА ФЕНОМЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ

Козлов М.Ю.

ГБУЗ Психиатрическая Клиническая Больница им П.Б. Ганнушкина ДЗМ, ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

420i33@mail.ru

Аннотация. Представлены и проанализированы данные исследований последних лет, посвященные влиянию внутренних рабочих моделей привязанности на профессиональное выгорание, сформулированы основные находки и рекомендации.

Ключевые слова: теория привязанности, профессиональное выгорание, стресс, социальное взаимодействие, тревожность.

Может показаться, что тема профессионального выгорания и типов привязанности не имеет между собой много общего, однако, как и многие другие психологические состояния – выгорание является феноменом многокомпонентным, полидетерминированным и подверженным влиянию контекстуальных факторов. Не удивительно, что исследователи обратили внимание на то, как ранний опыт привязанности, к заботящейся фигуре определяет не только судьбу семейных или романтических отношений, но даже устойчивости или уязвимости к профессиональному выгоранию. Теория привязанности базируется на типологии межличностных стилей, надежном и ненадежных (избегающий, тревожный, амбивалентный), последние ассоциированы с целым спектром дисфункциональных поведенческих, аффективных и личностных особенностей. В исследованиях, небезопасные типы привязанности положительно коррелируют со степенью эмоционального выгорания и наоборот (Pines, 2004). Выявление подобной, хотя и корреляционной, а не причинно-следственной связи важно для разработки профилактических мероприятий и определения способов реагирования на стрессовые ситуации тех или иных сотрудников. Исследователями, проведшими систематических обзор работ по интересующей нас теме, удалось установить, что из трех ненадежных типов привязанности, тревожный, характеризующийся озабоченностью отношениями и преувеличенным страхом отвержения - наиболее подвержен эмоциональному выгоранию (West, 2015) Более пристальное изучение связи типов привязанности и различных аспектов профессионального выгорания, показывает, что обладатели тревожного типа более конфликтны (неучтивость на рабочем месте), острее чувствуют утомление и более склонны к критицизму в общении. Избегающий тип, в свою очередь отрицательно коррелирует с такими конструктами, как: вежливость, психологическая безопасность и доверие. По мнению авторов, сотрудники с высоким уровнем сепарационной тревоги, более глубоко вовлечены в рабочие отношения и процессы, но за эту близость приходится платить тем, что они испытывают большее напряжение при участии в социальном взаимодействии (Leiter, 2015). Данные также показывают, что высокий уровень тревоги, связанной с ненадежной привязанностью, ассоциирован не только с профессиональным выгоранием, но и с низкой производительностью труда. Авторы резюмируют что, опыт ранней социализации может оказывать влияние на адаптационный потенциал на рабочем месте в отдаленном периоде (Vîrgă, 2019). К сожалению, по данной теме проведено не так много исследований, и многое, конечно, зависит от специфики выборки её интеллектуально-культурного, социально-

экономического и прочих аспектов, однако представляет любопытным изучить, каким образом, через какие медиаторные факторы небезопасные типы привязанности влияют на уровень эмоционального выгорания? Одно из любопытных исследований, отчасти посвященных решению этого вопроса, было проведено на выборке профессиональных охранников. Было показано, что стили привязанности опосредуют связь между восприятием «критического инцидента» на работе и профессиональным выгоранием. В тех случаях, когда «критический инцидент» происходил с обладателем надежного типа – отмечались более низкие показатели эмоционального выгорания, в то время как сотрудники с тревожным стилем демонстрировали более высокие показатели (Vanheule, 2009). К сожалению, объем статьи не позволяет сослаться на более обширный корпус исследований, посвященных интересующей нас теме, однако представленные данные позволяют кратко сформулировать некоторые идеи, полезные для специалистов, работающих с профессиональным выгоранием:

- Типы привязанности, заложенные в раннем возрасте, способны оказывать протективное влияние или повышать уязвимость к профессиональному выгоранию.
- Обладатели тревожного типа привязанности более склонны к эмоциональному выгоранию и острее реагируют в ситуации профессионального стресса, нежели обладатели иных небезопасных внутренних моделей.
- небезопасные типы привязанности связаны с более низкой производительностью труда и избыточной вовлеченностью в социальные процессы.

Исследования последних десятилетий убедительно показывают, что типы привязанности являются достаточно важным фактором, влияющим на межличностное взаимодействие в профессиональной среде. Сотрудники с преобладанием небезопасных внутренних моделей могут нуждаться в большем внимании и специальных интервенциях, нацеленных на адаптацию с учетом более выраженной сепарационной тревоги и повышенной реактивности на стимулы, связанные с отвержением. Внимание к этим особенностям, может повысить производительность труда и гармонизировать психоэмоциональное состояние. Исследования медиаторных факторов, обуславливающих взаимодействие небезопасных внутренних рабочих моделей и профессионального выгорания – дело будущего, способного принести свои плоды в виде разработки рекомендаций и протоколов по улучшению взаимодействия в коллективе на основе типологии теории привязанности.

Литература

Leiter M.P. Attachment styles at work: Measurement, collegial relationships, and burnout. / M.P. Leiter, A. Day, L. Price // *Burnout research*. – 2015. – 2 (1). – Pp. 25–35.

Pines A.M. Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. / A.M. Pines. // *Work & Stress*. – 2004. – 18 (1). – Pp. 66–80.

Vanheule S. Burnout, adult attachment and critical incidents: A study of security guards. / S. Vanheule, F. Declercq // *Personality and Individual Differences*. – 2009. – 46 (3). – Pp. 374–376.

Vîrgă D. Attachment styles and employee performance: The mediating role of burnout. / D. Vîrgă, W.B. Schaufeli, T.W. Taris // *The Journal of psychology*. – 2019. – 153 (4). – Pp. 383–401.

West A.L. Associations among attachment style, burnout, and compassion fatigue in health and human service workers: A systematic review. / A.L. West // *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. – 2015. – 25 (6). – Pp. 571–590.

A LOOK AT THE PHENOMENON OF PROFESSIONAL BURNOUT FROM THE POINT OF VIEW OF ATTACHMENT THEORY

Kozlov M.Yu.

Psychiatric Clinical Hospital named after P.B. Gannushkin

"Russian Academy of National Economy,

Public Administration under the President of the Russian Federation"

Abstract. The data of recent studies on the influence of internal working models of attachment on professional burnout are presented and analyzed, the main findings and recommendations are formulated.

Keywords: attachment theory, professional burnout, stress, social interaction, anxiety.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ МИРНЫХ ЖИТЕЛЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ПРИФРОНТОВЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

С.В. Колобова¹, Е.Г. Ичитовкина²

¹ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи» (г. Мариуполь)

²Управление медицинского обеспечения Департамента по материально-техническому и медицинскому обеспечению МВД России (г. Москва)

prgaga@mail.ru, elena, ichitovckina@yandex.ru

Аннотация. В данной статье мы приводим данные исследования копинг-поведения в стрессовых ситуациях и диагностики механизмов психологической защиты граждан, проживающих на прифронтовых территориях, сравнивая полученные данные с результатами у граждан, проживающих вдали от линии фронта. Исследование проводилось нами в первое полугодие 2023 года в Брянской, Курской, Белгородской, Донецкой областях, а также в Москве и Московской области в первое полугодие 2023 года.

Ключевые слова: мирное население, психологическая защита, копинги, совладание со стрессом, прифронтовые территории

Актуальность. Проживание вблизи линии фронта во время военных конфликтов может оказывать значительное влияние на психологическое состояние людей и требует пристального изучения, для формирования комплекса мер психосоциальной помощи мирному населению.

Цель исследования: провести сравнительный анализ копинг-стратегий и методов психологической защиты граждан, проживающих и не проживающих на прифронтовых территориях.

Выборка. В исследовании приняли участие 150 человек, которые были разделены на три группы:

1. 50 человек, проживающих на территории Москвы и Московской области, средний возраст $38,2 \pm 7,4$ лет;
2. 50 человек, проживающих на прифронтовых территориях действий (Курская, Брянская, Белгородская области), средний возраст $35,1 \pm 7,1$ лет;
3. 50 человек, проживающих в Донецкой народной республике (ДНР), средний возраст $36,9 \pm 7,4$ лет;

Методики исследования

1. Тест копинг-поведения в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой

2. Опросник Плутчика Келлермана Конте. Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI). Тест для диагностики механизмов психологической защиты.

Статистическая обработка. Полученные эмпирические данные подвергались статистической обработке с помощью программы SPSS 22.0. Для проверки нормальности распределения использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Для выявления различий между группами применялся критерий Краскелла-Уоллиса и попарные сравнения групп с поправкой Бонферрони.

Результат исследования.

По результатам проведенного исследования нам удалось установить, что люди, проживающие в прифронтовых территориях и на территориях Донецкой народной республики, обладают более выраженными всеми типами копинг-поведения, что на наш взгляд обуславливается тем, что наличие сложных социальных ситуаций, является тем фактором, которые позволяют человеку мобилизовать все ресурсы психики и пользоваться всем потенциалом для эффективного совладания со стрессовыми ситуациями. При том для людей, которые живут не на линии фронта, но подвергающихся эффектам военных действий, более характерно использование социального отвлечения, то есть общение и взаимодействие со своими знакомыми для снятия стресса.

Аналогичная ситуация обстоит и с механизмами психологических защит, так у людей, находящихся в непосредственной близости к боевым действиям (жители ДНР), все психологические защиты выражены сильнее, чем у жителей далеких от военных действий.

Практическая значимость. Полученные данные могут быть использованы при формировании комплекса мер психосоциальной поддержки населению.

Мирные жители – это население, находящееся на территории воюющих сторон, но при этом не входящее в состав комбатантов, то есть:

не состоят на службе в регулярных вооруженных силах какой-либо из воюющих сторон,

не принимают непосредственного участия в военных (боевых) действиях.

Важным аспектом психологии мирного населения в районах Донецкой Народной Республики является потеря стабильности и безопасности. Люди теряют привычные условия жизни, вынуждены покинуть свои дома из-за боязни и страха, находятся в зоне конфликта или рядом с ней. Это может привести к чувству незащищенности, беспомощности и безнадежности. Возможность по-

терять родных, друзей и соседей сильно влияет на психологическое состояние жителей прифронтовых районов.

Жителям постоянно приходится сталкиваться с опасностью, риском для жизни и непредсказуемостью, неопределенностью сложившейся ситуации. Это может привести к развитию тревоги, депрессии, посттравматического стрессового расстройства и других психических проблем (Данилова, 2021).

Однако важно отметить, что, например, психологию мирных жителей Донецкой Народной Республики также можно охарактеризовать силой, живучестью и приспособляемостью. Люди, живущие в небезопасной среде в настоящее время, иногда вынуждены преодолевать трудности, разрешать конфликты и помогать друг другу (Долгова, 2020). Это может развить в них высокий уровень солидарности, эмпатии и способности находить пути преодоления трудностей.

Исследование

Сравниваемые группы достоверно не различаются по возрасту ($p = 0,112$).

По результатам сравнительного анализа нами были выявлены различия по всем показателям копинг-стратегий.

Анализируя попарные сравнения, нам удалось установить, что по всем показателям копинг-стратегий, за исключением показателя «Социальное отвлечение» жители Москвы и МО достоверно отличаются от жителей Донецкой народной республики и жителей прифронтовых территорий ($p < 0,01$), при этом жители ДНР и прифронтовых территорий не отличаются друг от друга, во всех случаях уровень значимости был выше 0,05. Так мы можем увидеть, что жители прифронтовых территорий и ДНР чаще прибегают ко все видам копинг-стратегий, в сравнении с жителями МСК, что позволяет сделать вывод о том, что близость военных действий способствует использованию всего копинг-потенциала личности для совладания со стрессовыми ситуациями

По параметру «Социальное отвлечение» было выявлено, что жители прифронтовых территорий достоверно отличаются от жителей Москвы ($p = 0,002$) и на уровне тенденции отличаются от жителей Донецкой народной республики ($p = 0,071$). Следовательно, для жителей прифронтовых территорий более характерно использование социального отвлечения, как способа борьбы со стрессом в сравнении с жителями Москвы и ДНР.

По результатам сравнительного анализ были установлены достоверные различия по всем показателям психологических защит. Анализ попарных сравнений позволил установить две группы психологических защит:

1. Защиты характерные для жителей прифронтовых территорий и жителей Донецкой народной республики, то есть те случаи, где вышеуказанные

группы отличались от жителей Москвы и МО ($p < 0,01$), но не отличались друг от друга. К таким механизмам мы можем отнести следующие: «Регрессия», «Отрицание», «Проекция», «Гиперкомпенсация» и «Рационализация» - данные механизмы защиты наиболее часто используются жителями ДНР и прифронтовых территорий в сравнении с жителями Москвы и МО.

2. При этом было выявлено три защитных механизма (Вытеснение, Замещение и Компенсация), которые более характерны для жителей ДНР, то есть по данным механизмам защиты жители ДНР отличались от жителей прифронтовых территорий и жителей Москвы и МО ($p < 0,01$).

Результаты исследования

По результатам проведенного исследования нам удалось установить, что люди, проживающие в прифронтовых территориях и на территориях Донецкой народной республики, обладают более выраженными всеми типами копинг-поведения, что на наш взгляд обуславливается тем, что наличие сложных социальных ситуаций, является тем фактором, которые позволяют человеку мобилизовать все ресурсы психики и пользоваться всем потенциалом для эффективного совладания со стрессовыми ситуациями. При том для людей, которые живут не на линии фронта, но подвергающихся эффектам военных действий, более характерно использование социального отвлечения, то есть общение и взаимодействие со своими знакомыми для снятия стресса.

Аналогичная ситуация обстоит и с механизмами психологических защит, так у людей, находящихся в непосредственной близости к боевым действиям (жители ДНР), все психологические защиты выражены сильнее, чем у жителей далеких от военных действий.

Подводя итоги исследования можно сказать, что в условиях сильных стрессовых ситуаций происходит мобилизация ресурсов человеческой психики, которая позволяет личности использовать весь адаптационный потенциал.

Выводы: Чтобы помочь людям, проживающим на прифронтовых территориях, психологи и специалисты в области психотерапии проводят различные мероприятия и программы. Они осуществляют консультирование, помогают восстановить душевное равновесие, улучшить психическое здоровье, адаптироваться к сложным условиям жизни. Важной частью этой работы является поддержка и понимание со стороны социума, создание безопасного окружения и возможностей для восстановления нормального быта и жизни.

Литература

Данилова А.В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения / А.В. Данилова // Молодой ученый. – 2021. – № 43 (385). –

С. 61–63. – URL: <https://moluch.ru/archive/385/84704/> (дата обращения: 25.07.2023).

Долгова В.И. Психологическая защита и копинг-поведение: монография / В.И. Долгова, О.А. Кондратьева. – М.: Издательство «Перо», 2020. – 226 с.

Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.

COPING STRATEGIES AND DEFENSE MECHANISMS OF CIVILIANS LIVING IN THE FRONT-LINE TERRITORIES

Kolobova S.V., Ichitovkina E.G.

Moscow University of the Humanities, Russia

Department of Medical Support of the Department of Material, Technical and
Medical Support of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow

Abstract: In this article, we present data from a study of coping behavior in stressful situations and diagnostics of the mechanisms of psychological protection of citizens living in front-line territories, comparing the data obtained with the results of citizens living far from the front line. The study was conducted by us in the first half of 2023 in the Bryansk, Kursk, Belgorod, Donetsk regions, as well as in Moscow and the Moscow region in the first half of 2023.

Keywords: civilians, psychological protection, coping, coping with stress, front-line territories

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Колокольцева А.Ю., Ахметзянова А.И.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

AUKolokolceva@stud.kpfu.ru,

Anna.Ahmetzyanova@kpfu.ru

Аннотация. Данная статья посвящена изучению психических состояний и их саморегуляции в профессиональной деятельности специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Проведено эмпирическое исследование с помощью методик А.О. Прохорова и А.Н. Назарова «Типология саморегуляции психических состояний» и «Эффективность саморегуляции психических состояний». В исследовании приняли участие 295 специалистов из Казани, Самары, Новокуйбышевска, Мурманска, Саратова, Москвы,

которые работают с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Возраст участников в исследовании варьируется от 22 до 73 лет. В рамках проведенного исследования были выявлены те методы саморегуляции, которые наиболее часто используются педагогами, а также определена эффективность данных способов.

Ключевые слова: психические состояния, саморегуляция, методы саморегуляции, эффективность, педагоги.

Теоретический анализ проблемы. Психические состояния, так же как психические процессы и свойства, относятся к категориям психических явлений. Однако, по уточнениям А.О. Прохорова, в отличие от этих категорий, психические состояния значительно менее изучены: в общепсихологическом плане малая разработанность категории «психическое состояние» проявляется в отсутствии признанных научным сообществом теоретических концепций, в спорах относительно различных понятий психологии состояний, начиная с определения и состава состояния до взаимоотношений состояний с другими категориями – процессами, свойствами, а также поведением, деятельностью, общением (Прохоров, 2011).

Н.Д. Левитов в своих трудах высказывал мнение о том, что «психическое состояние – особая психологическая категория, объединяющая большую группу жизненных явлений». Дальнейшие исследования приводят исследователей к выводу, что психическое состояние можно определить как психическое явление, занимающее по своим процессуальным параметрам промежуточное место между психическими процессами и свойствами личности. При этом подчеркивается, что психические процессы выражают динамические (изменяющиеся) свойства психического в человеке, а свойства личности, напротив, – стабильные (устойчивые) во времени психические образования (Левитов, 1964).

Постановка проблемы психических состояний имеет большое практическое значение. Успех воспитания зависит от учета не только личности ученика, но и его временных психических состояний.

Психическое состояние педагога – один из факторов, от которого зависит успех педагогического воздействия. Особенно важно изучение психических состояний, когда идет речь о формировании новых черт характера. Для формирования новой черты характера в большинстве случаев необходим переходный этап в виде того или иного психического состояния.

Изучение психических состояний человека закономерно «приводит» исследователя к проблеме их регуляции. При взаимодействии с окружающим ми-

ром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним людей. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психологической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты (Прохоров, 2021).

Понятие «регулирование» тесно связано с основными функциями психического – отражением и регуляцией, традиционно выделяемыми в психологии. Производными от понятия «регулирование» являются гетеро- и саморегуляция. В понимание саморегуляции входит представление о произвольности, осознанности этого процесса, целью которого является изменение собственной активности субъектом, контроль и коррекция результатов, тогда как гетерорегуляция – это изменение состояния человека другим человеком посредством определенных психорегулирующих средств: гипноза, группового воздействия и пр.

Под психической саморегуляцией понимаются сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). Процессы психической саморегуляции носят обязательно сознательный (но не всегда во всех своих фазах осознанный) и целенаправленный (следовательно, и активный) характер (Никифоров, 1986).

Согласно В.И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» (Моросанова, 2010).

В рамках исследования были использованы методики «Типология саморегуляции психических состояний» и «Эффективность саморегуляции психических состояний», разработанные А.О. Прохоровым и А.Н. Назаровым. Применение данного инструментария позволило определить методы саморегуляции психических состояний, которые наиболее часто используются практикующими педагогами, работающими с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Помимо этого, стало возможным измерение эффективности саморегуляции психических состояний трех временных характеристик: текущие, длительные и сверхдлительные состояния.

В рамках методики «Типология саморегуляции психических состояний» выделяются следующие методы: пассивный отдых, актуализация позитивных образов и воспоминаний, самовнушение / самоприказы, активная разрядка, размышление – рассуждение, отключение – переключение, общение, пассивная разрядка. В методике «Эффективность саморегуляции психических состояний» рассматриваются шкалы «психические процессы», «физиологические проявления», «переживание», «поведение».

В исследовании приняло участие 295 педагогов: дефектологи, логопеды, учителя начальной школы, воспитатели, олигофренопедагоги, музыкальные руководители, специалисты по физической культуре, педагоги-психологи, учителя надомного и индивидуального обучения. Возраст педагогов варьируется от 22 до 73 лет, а стаж – от 2 месяцев до 42 лет. Выборка затрагивала следующие города России: Казань, Самара, Новокуйбышевск, Мурманск, Саратов, Москва.

Были получены следующие *результаты*:

Метод отключения-переключения ($M = 14,82$) является наиболее эффективным в исследуемой выборке. Этот способ осуществляется через организацию обстановки, круга людей, заменяющих и замещающих видов деятельности и пр.

Вторым по эффективности в данной выборке находится метод размышления-рассуждения ($M = 14,09$), который связан с активацией мышления. Люди, прибегающие к этому способу саморегуляции, стремятся провести логический анализ сложившейся ситуации.

Третьим можно выделить метод активной разрядки ($M = 10,54$), которая подразумевает регулирование собственного состояния путем перехода к различным активным действиям, например, любые виды физической активности, занятия спортом.

Также можно выделить следующий метод – самовнушение ($M = 9,66$). Самовнушение относится к саморегуляции посредством включения мыслительной деятельности. В качестве инструмента при самовнушении используется исключительно слово.

Остановимся также на методе, который в нашей выборке стал самым малочисленным, – пассивная разрядка ($M = 2,64$). Пассивная разрядка, в отличие от активной, связана с переходом к пассивным видам деятельности. Чаще всего люди, выбирающие данный метод, для регуляции собственного состояния предпочитают пассивный отдых, сон.

Исходя из методики «Эффективность саморегуляции психических состояний», был выделен самый высокий средний результат по шкале «пережива-

ние» ($M = 34,24$), а также самый низкий средний показатель по шкале «физиологические проявления» ($M = 25,06$). Однако стоит отметить, что оба эти показателя находятся на высоком уровне в нашей выборке.

Также были выявлены взаимосвязи между двумя методиками с помощью корреляции Пирсона. Показатель «пассивная разрядка» показал отрицательные связи по всем показателям по методике «Эффективность саморегуляции психических состояний»: «психические процессы» ($-,256^{**}$), «физиологические проявления» ($-,251^{**}$), «переживание» ($-,236^{**}$), «поведение» ($-,242^{**}$), «общий уровень» ($-,256^{**}$).

Выводы. Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить, что практикующие педагоги, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, наиболее часто в процессе саморегуляции используют методы отключения-переключения, размышления-рассуждения, активной разрядки, самовнушение. При этом реже всего педагоги используют способ пассивной разрядки. Также было отмечено, что при использовании пассивных способов саморегуляции педагоги значительно реже пытаются регулировать свои психические состояния.

Литература

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

Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.

Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояния. / Г.С. Никифоров. – Ленинград: ЛГУ, 1986. – 43 с.

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

Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний. А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – №. 4. – С. 182–204.

THE STUDY OF MENTAL STATES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SPECIALISTS WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Kolokoltseva A.Y., Akhmetzyanova A.I.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. This article is devoted to the study of mental states in the professional activities of specialists working with children with disabilities. An empirical study was conducted using the methods of A.O. Prokhorov and A.N. Nazarov "Typology of

self-regulation of mental states" and "Effectiveness of self-regulation of mental states". The study involved 295 specialists from Kazan, Samara, Novokuibyshevsk, Murmansk, Saratov, Moscow, who work with children with disabilities. The age of the participants in the study varies from 22 to 73 years. Within the framework of the study, the methods of self-regulation that are most often used by teachers were identified, and the effectiveness of these methods was determined.

Keywords: mental states, self-regulation, methods of self-regulation, efficiency, teachers.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РИСКОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАХТОВОГО ПЕРСОНАЛА (НА ПРИМЕРЕ ОБЪЕКТА НЕФТЕРАЗВЕДКИ НА ЮГО- ВОСТОКЕ РФ)

¹Корнеева Я.А., ²Симонова Н.Н., ¹Корнеева А.В., ¹Добрынина М.А.

¹Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова
(г. Архангельск)

²Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова
(г. Москва)

ya.korneeva@narfu.ru, n23117@mail.ru, arh.a.korneeva@gmail.com,
marina_dobrynina00@mail.ru

Аннотация. Исследование посвящено описанию и представлению результатов апробации технологии оценки психологических рисков в профессиональной деятельности вахтового персонала на объекте нефтегазразведки на юго-востоке РФ. Проведено лонгитюдное исследование в течение тридцатидневного вахтового заезда, в котором приняли участие 58 сотрудников. Технология оценки психологических рисков вахтового персонала включала ежедневный мониторинг функциональных состояний работников аппаратурными и психологическими методами, а также определение выраженности взаимосвязанных с ними психосоциальных и производственных факторов, факторов профессионального стресса и адаптивных качеств сотрудников средствами анкетирования. Представленная технология позволила разработать практические рекомендации по снижению психологических рисков вахтового персонала нефтегазразведочного предприятия.

Ключевые слова: психологический риск, функциональное состояние, психосоциальные факторы, адаптивные качества, вахтовый метод труда, разведка нефти и газа.

Психологический риск в профессиональной деятельности рассматривается как вероятность возникновения профессиональных личностных деструкций и формирования неблагоприятных функциональных состояний работников при выполнении трудовых функций из-за длительного воздействия негативных социально-бытовых и производственных факторов при недостаточном личностном и средовом ресурсе (Корнеева с соавт., 2013). В современных научных исследованиях отмечаются следующие психологические риски у работников нефтегазодобывающих предприятий: депрессия, тревожность и стресс (Miller et al., 2019), стресс и неблагоприятный статус, эмоциональное истощение (Baské et al., 2012) и др. Результаты эмпирических исследований показывают, что высокие требования к качеству и интенсивности труда работников нефтедобывающих предприятий могут привести к профессиональному перенапряжению и, как следствие, к неблагоприятным изменениям психического и физического здоровья персонала (Baské et al., 2012).

В связи с чем актуальным является внедрение технологий по оценке психологических рисков вахтового персонала нефтегазодобывающих предприятий с последующей разработкой практических рекомендаций по их снижению.

Цель исследования – апробация технологии оценки психологических рисков в профессиональной деятельности вахтового персонала на объекте нефтеразведки на юго-востоке РФ.

Технология оценки психологических рисков в профессиональной деятельности вахтового персонала объекта нефтеразведки на юго-востоке РФ включала следующие этапы:

1. Выявить и описать максимально стрессогенные этапы вахтового заезда относительно динамики состояния сотрудников с различными режимами труда и отдыха.
2. Выявить и описать ключевые позитивные и негативные психосоциальные факторы на рабочем месте сотрудников.
3. Определить производственные и психосоциальные факторы, влияющие на формирование неблагоприятных функциональных состояний сотрудников нефтеразведочного предприятия.
4. Разработать рекомендации по оптимизации функциональных состояний сотрудников (для повышения работоспособности, снижения утомления), снижению психологических рисков и улучшению психологической безопасности и охраны труда персонала.

Исследование осуществлялось средствами научной экспедиции в течение 30-дневного вахтового заезда в августе–сентябре 2022 г. на одну из площадок

нефтегазового предприятия на юго-востоке РФ (Оренбургская область), в котором приняло участие 58 сотрудников в возрасте от 18 до 54 лет (средний возраст $34,48 \pm 1,368$), со стажем работы вахтовым методом от 0,5 до 29 лет (средний стаж $8,74 \pm 1,085$). Участники принимали участие в исследовании на добровольной основе и подписывали информированное согласие.

В течение вахтового периода ежедневно двукратно (утром и вечером) производилась оценка функциональных состояний работников с помощью аппаратных методов и опросников. Комплексная оценка функциональных состояний сотрудников осуществлялась средствами следующих методов:

1. Объективные аппаратные методы оценки с помощью Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог»: «Вариокардиоинтерваллометрия» («ВКМ»); «Сложная зрительно-моторная реакция» («СЗМР-35»).

2. Субъективные методы оценки: опросник «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) В.А. Доскина с соавторами; цветовой тест М. Люшера с расчетом коэффициентов Г.А. Аминова; опросник «Оценка состояния сниженной работоспособности» (ДОРС) А.Б. Леоновой, С.В. Величковой.

3. Психосоциальные факторы на работе и факторы профессионального стресса оценивались с помощью следующих методик: «Общий опросник психологических и социальных факторов на работе» (QPSNordic); анкета оценки факторов профессиональной среды и безопасности вахтового персонала Я.А. Корнеева, Н.Н. Симонова, Т.О. Тюлюбаева, А.В. Корнеева.

4. Статистические методы: описательные статистики, корреляционный (коэффициент Спирмена) и многомерный пошаговые регрессионный анализы, выполненные с помощью пакета программ IBM SPSS Statistics 26.00.

На первом этапе исследования проведено подробное описание динамики функционального состояния согласно объективным и субъективным методам у сотрудников трех режимов труда и отдыха (1) работающих весь вахтовый период в дневные смены; 2) работающих первые 15 дней в дневные смены, а затем 15 дней в ночные смены; 3) работающие первые 15 дней в ночные смены, а далее 15 дней – в дневные смены).

В результате анализа данных ежедневного мониторинга функциональных состояний работников объекта нефтегазового предприятия в течение вахтового периода установлено, что наиболее стрессогенными днями для персонала являются первые дни вахты (что связано с вработываемостью), в дни пересменки и последние дни вахты (что в большей степени касается сотрудников, работающих и в дневные, и в ночные смены). Группой риска согласно данным объективных и

субъективных методов являются сотрудники с режимом труда: первые 15 дней – в дневную смену, а далее 15 дней в ночную смену. Им характерна большая выраженность неблагоприятных функциональных состояний к концу вахтового периода.

На следующем этапе исследования для выявления ключевых психосоциальных факторов риска, взаимосвязанных с различными видами и характеристиками функциональных состояний вахтовых работников применялся корреляционный анализ (коэффициент Спирмена). Установлены следующие психосоциальные факторы, которые способствуют развитию благоприятных функциональных состояний сотрудников (активности, работоспособности, позитивному самочувствию и настроению): достаточность коммуникаций в коллективе, забота о сотрудниках в организации, хорошая оплата труда за качественно выполненную работу; способность устанавливать собственное рабочее время и время перерывов в работе, возможность влиять на важные для работы решения.

Установлены следующие психосоциальные факторы развития неблагоприятных функциональных состояний сотрудников (стрессу, монотонии, пресыщению, напряжению): нерегулярная рабочая нагрузка, что работа скапливается; выполнение работы, для которой требуется от сотрудника дополнительное обучение; низкая значимость работы; отсутствие возможности влиять на решения, касающиеся людей, с которыми нужно будет работать; нежелание непосредственного руководителя и коллег выслушать рабочие проблемы и оказать поддержку; непосредственный руководитель не дает обратную связь относительно достижений работника; отмечаются тревожные конфликты между сотрудниками; непосредственный руководитель не помогает развивать навыки, имеет неодинаковое отношение к сотрудникам; сотрудники не ценят принадлежность к коллективу / команде, отмечают недостаточную гибкость командной работы; отмечают недостаточность коммуникаций в отделе.

По результатам апробации технологии оценки психологических рисков в профессиональной деятельности вахтового персонала (на примере объекта нефтегазразведки на юго-востоке РФ) разработаны рекомендации по их снижению для менеджмента предприятий, которые в настоящий момент находятся на этапе внедрения.

Благодарность. Авторы благодарят всех участников исследования за интерес, проявленный к работе, а также руководство предприятия за помощь в организации проведения исследования.

Литература

Корнеева Я.А. Понятия «психологического риска» в профессиональной деятельности работников вахтовых форм труда на примере нефтегазодобывающих предприятий в условиях Крайнего Севера. / Я.А. Корнеева, Н.Н. Симонова, Г.Н. Дегтева // Гигиена и санитария. – 2013. – Т. 92. – № 4. – С. 60–64.

Backé E-M. The role of psychosocial stress at work for the development of cardiovascular diseases: a systematic review / E-M. Backé, A. Seidler, U. Latza et al. // Int Arch Occup Environ Health. – 2012. – № 85 (1). – P. 67–79.

Miller P. Depression, suicide risk, and workplace bullying: a comparative study of fly-in, fly-out and residential resource workers in Australia. / P. Miller, L. Brook, N.J. Stomski et al. // Australian health review: a publication of the Australian Hospital Association. – 2019. – № 44 (2). – Pp. 248–253.

TECHNOLOGY FOR ASSESSING PSYCHOLOGICAL RISKS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SHIFT STAFF (BASED ON THE EXAMPLE OF AN OIL EXPLORATION FACILITY IN THE SOUTHEAST OF THE RF)

¹Korneeva Ya.A., ²Simonova N.N., ¹Korneeva A.V., ¹Dobrylina M.A.

¹Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov
(Arkhangelsk)

²Moscow State University named after M.V. Lomonosov (Moscow)

Abstract. The article is devoted to the description and presentation of the results of testing the technology for assessing psychological risks in the professional activities of rotation personnel at an oil exploration site in the southeast of the Russian Federation. A longitudinal study was conducted during a thirty-day rotation, in which 58 employees took part. The technology for assessing the psychological risks of shift personnel included daily monitoring of the functional states of workers using instrumental and questionnaire methods, as well as determining the psychosocial and production factors associated with them, occupational stress factors and adaptive qualities of employees using questionnaires. The presented technology made it possible to develop practical recommendations for reducing the psychological risks of shift personnel at an oil exploration enterprise.

Keywords: psychological risk, functional state, psychosocial factors, adaptive qualities, rotational work method, oil and gas exploration.

АГА-ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ФАКТОР ЗАПОМИНАНИЯ РЕШЕНИЯ

Коровкин С.Ю., Падалка Ю.А.

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)
korovkin_su@list.ru

Аннотация. С целью проверки гипотез о влиянии ага-переживания на запоминание решения задачи, а также выявления вклада переменных схематичности и субъективных переживаний в эффективность отсроченного воспроизведения решения был проведен эксперимент. В качестве модельной задачи была использована задача «10 монет», в которой даны 10 монет, которые требуется расположить в 5 рядов по 4 монеты в каждом. Задача имеет два типа решения – несхематичное решение, которое описывается набором правил и критериев пересечения рядов, а также схематичное решение, которое кодируется в качестве итоговой фигуры, которую образует решение. Все испытуемые находили оба решения, а затем оценивали схематичность решения и субъективное ага-переживание, которое сопровождало решения. Через 2–3 недели испытуемые проходили второй этап исследования, на котором им предлагалось вспомнить и воспроизвести решения в том же порядке. Были построены логистическая и линейная регрессионные модели со смешанными эффектами, которые выявили значимый вклад схематичности решения, но не выявили значимого вклада шкал ага-переживания в вариативность показателей эффективности воспроизведения. Было показано, что запоминание решения не является функцией испытанного в момент нахождения решения ага-переживания. На успешность и скорость отложенного воспроизведения влияет схематичность решения. Чем более схематичное решение было обнаружено, тем выше шанс успешного отложенного воспроизведения.

Ключевые слова: решение задач, ага-переживание, инсайт, запоминание, схема

Традиционно в качестве важного признака инсайтного решения выделяется яркое положительное эмоциональное переживание, которое в науке получило название «ага-переживание». Инсайт и инсайтное решение предполагает когнитивный процесс изменения неверной изначальной репрезентации задачи, которое иногда сопровождается ага-переживанием. При этом было показано, что ага-переживание не обязательно сопровождает решение классических инсайтных задач (Danek et al., 2016). Но если изменение репрезентации часто сопровождается ага-переживанием, то возникает вопрос о природе и возможной функции этого явления. Одним из оригинальных ответов на этот вопрос является

ся точка зрения Данек и коллег (Danek et al., 2013), которые предполагают, что субъективные переживания, сопровождающие решение необходимы для эмоционального подкрепления найденного решения и его закрепления в памяти. Несколько другое предположение было высказано в теории мыслительных схем: ага-переживание является реакцией на схематичность, простоту решения, благодаря которой возможно в рамках горизонта планирования возможно проследить весь путь решения от текущего состояния до цели (Korovkin et al., 2021). Схематичность является упрощением и абстрагированием решения, которое предоставляет возможность компактной упаковки решения в памяти. Таким образом, запоминание и закрепление решения в памяти может быть результатом простоты схемы, а не результатом субъективного эмоционального подкрепления.

С целью проверки гипотез о влиянии инсайтности на запоминание решения задачи, а также выявления вклада переменных схематичности и субъективных переживаний в эффективность отсроченного воспроизведения решения был проведен эксперимент. В качестве модельной задачи была использована задача «10 монет» (Korovkin et al., 2021; Öllinger et al., 2017): «Вам даны 10 монет, которые требуется расположить в 5 рядов по 4 монеты в каждом. При этом не допускается накладывать монеты друг на друга. Для решения задачи полезно рассматривать пересечения линий как места, где располагаются монеты. Пожалуйста, нарисуйте пять линий таким образом, чтобы каждая линия имела ровно четыре пересечения с другими линиями». Задача имеет два типа решения – несхематичное решение, которое описывается набором правил и критериев пересечения рядов, а также схематичное решение, которое кодируется в качестве итоговой фигуры, которую образует решение.

Выборка составила 40 человек, но 3 испытуемых были исключены из анализа данных в связи с тем, что не смогли посетить вторую часть исследования. В итоговую выборку вошли 37 человек (5 женщин, 32 мужчины) в возрасте от 18 до 39 лет ($M = 26.35$, $SD = 4.76$). Испытуемые проходили эксперимент в офлайн ($N = 6$) и онлайн формате ($N = 31$). Все испытуемые проходили исследование индивидуально, участие было добровольным и не оплачивалось.

Каждый испытуемый находил оба решения, а затем оценивал схематичность решения и субъективное ага-переживание, которое сопровождало решение. Для самоотчета испытуемых использовался опросник со стобалльной шкалой, включавшей шкалы удовольствия, удивления, внезапности, облегчения, уверенности, драйва (азарта), усредненную шкалу общей инсайтности, а также шкалы схематичности и простоты решения. Через 2-3 недели испытуемые про-

ходили второй этап исследования, на котором им предлагалось вспомнить и воспроизвести решения в том же порядке. Для упреждения повторного решения, на каждую задачу ставилось временное ограничение в три минуты. Через две минуты после начала воспроизведения, испытуемым дается подсказка в виде озвучивания названия, которое они дали своим решениям в первом этапе эксперимента.

Были построены логистическая и линейная регрессионные модели со смешанными эффектами, которые выявили значимый вклад схематичности решения, но не выявили значимого вклада шкал ага-переживания в вариативность показателей эффективности воспроизведения.

Сначала была построена логистическая регрессионная модель со смешанными эффектами, в которой бинарной зависимой переменной было отложенное воспроизведение решения (воспроизвел / не воспроизвел), фиксированным эффектом были шкалы ага-переживания, общая шкала инсайтности, шкалы схематичности и простоты формы, тип решения, а также в качестве ковариаты использовался фактор испытуемого. Модель с включением данных факторов значимо отличалась от модели без них, $\chi^2(51) = 57.654$, $p < 0.001$. Анализ показал значимый эффект типа решения. Так, если испытуемый нашел схематичное решение, вероятность воспроизвести его будет выше, чем при несхематичном решении. Влияния шкал ага-переживания, шкалы схематичности и шкалы простоты формы, а также индивидуальных различий испытуемых на успешность воспроизведения не обнаружено.

Далее была построена линейная регрессионная модель со смешанными эффектами, где зависимой переменной было время отложенного воспроизведения, фиксированным эффектом были шкалы ага-переживания, общая шкала инсайтности, шкалы схематичности и простоты формы, тип решения, а также в качестве ковариаты использовался фактор испытуемого. Было обнаружено, что модель с включением этих факторов как предикторов значимо отличается от модели без них $F(51) = 9.838$, $p < 0.001$, $R^2_{adj} = 0.611$. Анализ так же показал значимый эффект типа решения: схематичные решения вспоминаются быстрее, чем несхематичные. Влияния шкал ага-переживания, шкалы схематичности и шкалы простоты формы, а также индивидуальных различий испытуемых на скорость воспроизведения не обнаружено.

Таким образом, полученные данные идут в разрез с теорией А. Данек и коллег о том, что ага-переживание необходимо для запоминания. Было показано, что запоминание решения не является функцией испытанного в момент нахождения решения ага-переживания. На успешность и скорость отложенного

воспроизведения влияет схематичность решения. Чем более схематичное решение было обнаружено, тем выше шанс успешного отложенного воспроизведения.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке гранта Президента РФ № МД-2164.2022.2

Литература

Danek A.H. Solving classical insight problems without Aha! Experience: 9 dot, 8 coin, and matchstick arithmetic problems. / A.H. Danek, J. Wiley, M. Öllinger // *Journal of Problem Solving*. – 2016. – Vol. 9 (1). – Pp. 47–57.

Danek A.H. Aha! experiences leave a mark: Facilitated recall of insight solutions / A.H. Danek, T. Fraps, A. von Müller et al. // *Psychological Research*. – 2013. – Vol. 77 (5). – Pp. 659–669.

Korovkin S. Beautiful mind: grouping of actions into mental schemes leads to a full insight Aha! Experience. / S. Korovkin, A. Savinova, J. Padalka et al. // *Journal of Cognitive Psychology*. – 2021. – Vol. 33 (6–7). – Pp. 620–630.

Öllinger M. Insight into the ten-penny problem: guiding search by constraints and maximization. / M. Öllinger, A. Fedor, S. Brodt et al. // *Psychological Research*. – 2017. – Vol. 5 (81). – Pp. 925–938.

АХА! EXPERIENCE AS A FACTOR OF SOLUTION RECALL

Korovkin S.Yu., Padalka J.A.

P.G. Demidov Yaroslavl State University (Yaroslavl)

Abstract. In order to test hypotheses about the influence of insight on the solution recall, as well as to identify the contribution of schematic variables and subjective experiences to the effectiveness of delayed reproduction of the solution, an experiment was conducted. The ten penny problem was used as a model problem, in which 10 coins are given, which need to be arranged in 5 rows of 4 coins each. The problem has two types of solutions – a non-schematic solution, which is described by a set of rules and criteria for the intersection of rows, and a schematic solution, which is encoded as the final figure that the solution forms. All participants found both solutions, and then evaluated the schematicity of the solution and the subjective aha! experience that accompanied the solutions. After 2-3 weeks, the subjects passed the second stage of the study, where they were asked to recall and reproduce the solutions in the same order. Logistic and linear regression models with mixed effects were built, which revealed a significant contribution of the schematicity of the solution but did not reveal a significant contribution of aha! experience scales to the variability of reproduction efficiency indicators. It was shown that solution recall is not a function of the aha! experienced at the moment of finding the solution. The success

and speed of delayed recall is affected by the schematicity of the solution. The more schematic the solution was found, the higher the chance of successful delayed recall.

Keywords: problem solving, aha! experience, insight, recall, schema

ВЛИЯНИЕ СТРАХА НА МЫСЛИТЕЛЬНУЮ УСТАНОВКУ

Коровкин С.Ю., Ширинова С.

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)

korovkin_su@list.ru

Аннотация. В рамках данной работы эффекты негативных эмоций были изучены на материале эффекта Лачинсов. По результатам проведенного исследования выявлено, что в негативном эмоциональном состоянии, при предъявлении негативно окрашенных стимулов, испытуемые чаще не замечают альтернативные и более простые решения, а также дольше решают критическую задачу, поскольку остаются подвержены эффекту мыслительной установки и медленнее находят оптимальное решение в ситуации, когда старое решение невозможно применить. В то же время, негативное эмоциональное состояние, по всей видимости, позволяет избавляться от старого способа решения при наличии негативной обратной связи в виде критической задачи, в которой старое решение невозможно. Гипотеза о том, что негативные эмоции усиливают эффект установки при решении мыслительных задач, подтвердилась.

Ключевые слова: решение задач, мыслительная установка, эффект Лачинсов, эмоциональные состояния, стратегии

Регуляция с помощью негативных эмоций позволяет не только избегать потенциально опасных ситуаций, но и прибегать к наиболее эффективному автоматизированному поведению. В целом, люди склонны использовать ограниченный набор привычных действий, а нестандартное и нетипичное поведение обычно связывают с креативностью. Одной из форм закрепления типичного поведения является эффект установки, который состоит в предпочтении действовать типичным образом и затруднением в поиске нестандартных способов решения задачи. Функция негативных эмоций может заключаться в том, что они запускают в психике и организме надежные адаптивные автоматизированные действия, которые требуют быстрых ответов для достижения целей выживания. Мы предположили, что многократно срабатывавший ранее способ решения задачи в условиях негативных эмоций будет предпочтаться поиску новых способов решения, даже при возможности найти решение более легким путем.

Влияние эмоций на решение задач часто обсуждается как опосредованное модификацией процессов внимания – сужением фокуса внимания при негативной и расширением фокуса при положительной эмоции (Люсин, 2011). Позитивные эмоции и расширение фокуса внимания связывают с познавательной активностью и широтой поиска информации, которые сопровождают игровую активность и экспериментирование в использовании новых средств и приемов. В свою очередь, негативные эмоции связывают с необходимостью выживания и использованием надежных хорошо выученных и достаточно простых средств и способов решения.

В рамках данной работы эффекты негативных эмоций были изучены на материале эффекта Лачинсов (Коровкин, 2023). Данный эффект проявляется в том, что в результате решения серии задач, в которых требуется использование сходной стратегии решения, эта последовательность может автоматизироваться, становясь стереотипной. С одной стороны, это позволяет экономить когнитивный ресурс при решении типичных задач, с другой стороны – препятствует поиску и обнаружению более оптимальных способов решения. Лачинсы показали, что в серии сходных задач решатели склонны использовать однотипные решения, даже несмотря на то, что доступны более короткие оптимальные решения.

Серия задач Лачинсов представляет собой набор из тренировочной, 5 установочных, 4 тестовых и одной критической задачи. Тренировочная задача дается для ознакомления с материалом. Серия установочных задач, решаемым одним способом формирует установку решать определенным способом. За установочной серией задач следует первая пара тестовых задач, которые могут быть решены двумя способами – установочным и более простым способом. Далее предъявляется критическая задача, которая не имеет решения при применении схемы установочного решения и может быть решена только простым способом. Вторая пара тестовых задач имеет два решения и используется для проверки того насколько вероятен возврат решателей к старому способу решения после столкновения с критической задачей.

В течение всей серии, начиная с установочных задач испытуемым предъявлялись эмоционально окрашенные (негативные) и нейтральные видеофрагменты из базы эмоциогенных стимулов (Diconne et al., 2022). Длительность каждого видеофрагмента составляла 30 секунд. В качестве зависимой переменной фиксировались время ответа и способ решения задачи.

Выборку составили 60 человек (50 женщин) в возрасте от 18 до 25 лет ($M = 19,9$, $SD = 1,7$). Выборка была разделена на две группы: контрольная группа, в

котором испытуемым предъявлялись нейтральные стимулы и экспериментальная группа, в котором испытуемым предъявлялись негативно окрашенные стимулы.

Дисперсионный анализ времени решения критической задачи выявил значимое влияние эмоционального воздействия, $F(1, 58) = 4.732, p = 0.034, \eta^2 = 0.029$, а также увеличение времени её решения по сравнению с последней установочной задачей в целом в обоих условиях, $F(1, 58) = 45.507, p < 0.001, \eta^2 = 0.253$. При этом показано, что увеличение времени решения критической задачи сильнее наблюдается именно в условии с негативным эмоциональным воздействием, $F(1, 58) = 7.142, p = 0.01, \eta^2 = 0.04$. Эти результаты показывают, что негативное эмоциональное состояние усиливает эффект мыслительной установки, что затрудняет поиск более простого и оптимального решения в случае отсутствия возможности применить простой ранее усвоенный способ решения. Анализ выбора вариантов решений в тестовых задачах с возможностью обнаружения как установочного, так и оптимального решений с помощью отношения шансов (odds ratio) показал следующее. В первой паре тестовых задач при негативных эмоциях испытуемые чаще находят неоптимальный способ решения задачи, установка при негативном состоянии оказывается сильнее, чем при нейтральном ($OR = 41.22, p = 0.01$). Во второй паре тестовых задач при негативных эмоциях испытуемые чаще находят новый, оптимальный способ решения задачи ($OR = 0.204, p < 0.001$).

По результатам проведенного исследования выявлено, что негативном эмоциональном состоянии, при предъявлении негативно окрашенных стимулов, испытуемые чаще не замечают альтернативные и более простые решения, а также дольше решают критическую задачу, поскольку остаются подвержены эффекту мыслительной установки и медленнее находят оптимальное решение в ситуации, когда старое решение невозможно применить. В то же время, негативное эмоциональное состояние, по всей видимости, позволяет избавляться от старого способа решения при наличии негативной обратной связи в виде критической задачи, в которой старое решение невозможно. Гипотеза о том, что негативные эмоции усиливают эффект установки при решении мыслительных задач, подтвердилась.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00358, <https://rscf.ru/project/22-18-00358/>

Литература

Коровкин С.Ю. Эффект Лачинсов. / С.Ю. Коровкин // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия». – URL: <https://bigenc.ru/c/effekt-lachinsov-6f0407> (дата обращения: 20.09.2023).

Люсин Д.В. Влияние эмоций на креативность. / Д.В. Люсин // Творчество: от биологических оснований к социальным и культурным феноменам / Под ред. Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – С. 372–389.

Diconne K. Presenting KAPODI – The searchable database of emotional stimuli sets. / K. Diconne, G.K. Kountouriotis, A.E. Paltoglou et al. // Emotion Review. – 2022. – Vol. 14 (1). – Pp. 84–95.

THE INFLUENCE OF FEAR ON THE MENTAL SET

Korovkin S.Yu., Shirinova S.

P.G. Demidov Yaroslavl State University (Yaroslavl)

Abstract. This work is aimed at effects of negative emotional impact on the mental set using the Luchins effect. It was revealed that in a negative emotional state, when presented with negatively colored stimuli, the solvers often do not notice alternative and simpler solutions, and take longer to solve an extinction problem, since they remain fixated by the mental set and are slower to find the optimal solution in a situation where the old solution cannot be applied. At the same time, a negative emotional state, apparently, allows them to get rid of the old solution method in the presence of negative feedback in the form of the extinction problem in which the old solution is impossible. The hypothesis that negative emotions enhance the effect of the mental set when solving problems has been confirmed.

Keywords: problem solving, mental set, Luchins effect, emotional states, strategies

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ И СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СОТРУДНИКОВ В ПЕРИОД ИСПЫТАТЕЛЬНОГО СРОКА

Крайнов А.В.

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова
(ИЭУП)» (г. Казань)
Krainov.zd@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены материалы теоретических и эмпирических исследований отечественных и зарубежных психологов, посвященных проблемам самооценки и состояний тревожности человека. Изучение особенностей связи самооценки с другими свойствами личности, в том числе с состоянием тревожности человека в профессиональной сфере, представляется актуальным по причине недостаточной изученности в данном контексте и особой

важности для профессионального развития человека в целом. В статье анализируются результаты исследования, проведенного с целью выявления данной связи в период испытательного срока сотрудника. Выявлено, что существует обратно пропорциональная взаимосвязь между состояниями личностной и ситуативной тревожности и уровнем самооценки у сотрудников в данный период трудовой деятельности.

Ключевые слова: самооценка, ситуативная тревожность, личностная тревожность, испытательный срок, профессиональная деятельность.

В настоящее время большое количество трудов отечественных и зарубежных ученых посвящено вопросам самооценки. Основателем разработки данной проблемы, как и одним из первых исследователей в этой области, был американский философ, историк и психолог Уильям Джеймс. Джеймс видел самооценку, как самоотношение, эмоциональное образование, а также удовлетворенность и неудовлетворенность собой (1991).

В трудах американского психоаналитика и психолога Карен Хорни самооценка приобретает некую двойственность. Во-первых, по ее утверждению, привычка сравнивать себя с другими людьми является причиной переживаний и соответственно проявлением тревожности. Во-вторых, она видит причину тревожности в искаженном «образе Я», возникающем в результате слишком идеализированной самооценки.

Самооценка формируется в процессе взаимодействия с окружающими людьми, начиная с самого детства. При этом не стоит забывать и об индивидуальных особенностях человека, вносящих свою лепту в ее проявление.

Доктор психологических наук В.С. Агапов (1999) в своей работе указывает, что «самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей».

Важным аспектом самооценки является ее адекватность. Адекватная самооценка человека, способствует развитию уверенности в себе и помогает самокритично относиться к своей деятельности.

При исследовании самооценки, невозможно не обратить внимание на поиск и изучение ее связей с личностными качествами человека, в том числе с состоянием тревожности, так как на уровне обыденного сознания принято считать, что высокой самооценке соответствует относительно низкий уровень тревожности и, наоборот, при высоком уровне тревожности присутствует низкая

самооценка. Наше исследование призвано проверить данное утверждение на примере сотрудников предприятия, находящихся на испытательном сроке.

Рассматривая тревожность, как психическое состояние, необходимо отметить, что в работах ученых, вслед за Ч.Д. Спилбергером, выделяется два вида тревожности: личностная и ситуативная. Личностная тревожность проявляется как склонность к беспокойству, совершенно в разных жизненных ситуациях, порой без явных на то причин. А ситуативная тревожность возникает в основном как реакция в определенной ситуации, которая вызывает беспокойство вследствие возникновения конкретной угрозы.

Отечественные психологи В.М. Астапов, Е.В. Новикова и А.М. Прихожан представляют тревожность, как неустойчивую черту характера, но при этом имеющую тенденцию к закреплению, и становлению чертой личности, в случае постоянного ее присутствия в жизни человека. «Тревожность все более опосредуется особенностями противоречивой, конфликтной «Я-концепции» (2006). Другими словами, тревожность приобретает особенности личностного образования.

В работах А.О. Прохорова утверждается, что очень частое возобновление тревоги ведет к формированию тревожности как нового свойства личности.

Тревожность может вызывать отрицательные реакции, негативно сказываясь на способностях воспринимать информацию, на концентрации внимания, а также понижает эффективность профессиональной деятельности в целом. Высокий уровень тревожности, может даже оказывать негативное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы человека, вызывать боли в животе и головокружение (2020).

Другими словами, состояние тревожности, принято считать отрицательным, если конечно речь не идет о полезной тревожности – состояния необходимого, желательного или оптимального уровня тревожности. «Оптимальный уровень этого состояния играет положительную роль, так как выступает своеобразным мотивирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подходить к решению возникающих проблем. Однако высокий и низкий уровни ситуативной тревожности могут отрицательно отражаться на результатах деятельности человека» (2013).

В настоящее время, уже очень большое количество научных работ посвящено изучению проблем самооценки, накоплен огромный теоретический и эмпирический материал, посвященный проблемам состояний тревожности, проведено множество исследований, направленных на выявление связи самооценки и уровня тревожности в детском и подростковом возрасте, а также среди студентов учебных заведений. В данном исследовании связь уровня само-

оценки и состояния тревожности рассматривается в поле профессиональной деятельности человека, а именно у сотрудников в период испытательного срока.

Исследование проводилось на базе производственного предприятия города Зеленодольск Республики Татарстан. В нем приняли участие 20 сотрудников предприятия, находящихся на испытательном сроке, из них 15 женщин и 5 мужчин.

Для измерения уровня самооценки использовалась методика самооценки С.А. Будасси. Для определения уровня тревожности применялся тест Ч.Д. Спилбергера, адаптированный Ю.Л. Ханиным. Все методики проводились индивидуально, для обеспечения респондентам понимания инструкций их проведения. Статистические выводы основаны на коэффициенте корреляции Пирсона. Для статистической обработки данных был использован пакет математического анализа SPSS 23.

В результате проведенного исследования было установлено, что у сотрудников с низким уровнем самооценки, присутствует высокий уровень ситуативной или личностной тревожности, а иногда и той и другой одновременно.

Высокий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 8-ми человек, умеренный у 9-ти, а низкий уровень у 3-х. Высокий уровень личностной тревожности был зафиксирован у 9-ти человек, также 9 человек имели умеренный уровень тревожности и низкий уровень – двое. Отмечено также, что среди респондентов присутствовали двое юношей 19-ти летнего возраста, состоящие в приятельских отношениях. Показатели их результатов выделялись из общих данных: самый низкий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, а также неадекватно завышенная самооценка. Наблюдения показывают, что у данных респондентов проявляется низкий уровень заинтересованности в результатах трудовой деятельности.

В процессе трудовой деятельности сотрудник с неадекватно завышенной самооценкой будет стараться быть самым лучшим, добиваться более высоких результатов в профессиональной деятельности, затрачивая все свои ресурсы. И если возможностей для достижения желаемых показателей будет недостаточно, это может привести к эмоциональному напряжению и увеличению уровня тревожности.

Высокая самооценка присутствовала у 7-ми сотрудников, у 8-ми была выявлена средняя, и низкой самооценкой обладали 5 испытуемых.

Из наблюдений за профессиональной деятельностью сотрудников, находящихся на испытательном сроке, можно выделить ряд интересных особенностей. Сотрудники с низкой самооценкой оказались наименее эффективны во многих видах профессиональной деятельности. У них чаще проявлялись апатия

и невнимательность, крайне редко присутствовала увлеченность процессом профессиональной деятельности. У работников со средним уровнем самооценки чаще проявлялись такие состояния как бодрость, заинтересованность и сосредоточенность. В случае высокого уровня самооценки, у сотрудников наблюдалось состояние общительности, расслабленности и спокойствия.

В ходе корреляционного анализа обнаружено, что существует обратно пропорциональная взаимосвязь между параметрами ситуативной тревожности и уровнем самооценки ($r = - 0,446$ при $p \leq 0,05$), а также присутствует обратная взаимосвязь между параметрами личностной тревожности и уровнем самооценки ($r = - 0,505$ при $p \leq 0,05$).

Статистический анализ показал, что чем выше самооценка сотрудника в период испытательного срока, тем ниже уровень его тревожности, и, наоборот, при высоком уровне тревожности, проявляется низкая самооценка. Следовательно, в период испытательного срока у сотрудников, вследствие конкурентности, соревновательности и сравнения себя с другими коллегами повышается ситуативная тревожность. Чрезмерно высокие требования организации и желание сотрудника соответствовать ее высоким стандартам, провоцируют у него высокий уровень тревожности и эмоциональное напряжение, так как часто эти стандарты, могут не соответствовать возможностям сотрудника в достижении необходимых результатов.

Высокий уровень тревожности в совокупности с заниженной самооценкой у сотрудника в период испытательного срока не может не отражаться на его профессиональной деятельности. Низкая самооценка не позволит работнику надеяться на высокие результаты в профессиональной деятельности и не сподвигнет его на решение амбициозных задач, а высокий уровень тревожности отрицательно скажется на способностях сотрудника к восприятию новых знаний и навыков и на концентрации внимания при выполнении должностных обязанностей.

Поэтому можно предположить, что средняя и адекватная самооценка является более предпочтительной в период испытательного срока, так как она сопряжена со средним уровнем тревожности, что, в свою очередь, станет фундаментом эмоциональной стабильности при выполнении своей профессиональной деятельности.

В настоящее время у большего количества людей по тем или другим причинам отмечается высокий уровень тревожности. Мы предполагаем, что одной из важнейших психологических причин увеличения уровня тревожности, является внутренний конфликт, связанный с самооценкой. Поэтому, для увеличения

эффективности производительности труда работников и для их скорейшей адаптации в период испытательного срока, представляется необходимым внедрение коррекционных программ, направленных на снижение уровня тревожности среди сотрудников, а также на приведение их самооценки к положительным и адекватным показателям.

Мы предполагаем, что, создав комфортную атмосферу в коллективе, снизив, по возможности, влияние факторов, вызывающих состояние тревоги, можно будет наблюдать постепенное повышение уверенности в себе среди сотрудников в период испытательного срока и увеличение эффективности их профессиональных показателей, а также сокращение срока их адаптации.

Если отказаться от чрезмерного завышения требований к результатам трудовой деятельности сотрудников в период испытательного срока, а также уделять должное внимание функционированию программ, способствующих повышению их самооценки, можно спрогнозировать снижение уровня тревожности начинающих сотрудников. Это, в свою очередь, должно сказаться на увеличении возможностей специалистов к самопроявлению, к самореализации и к творческому самовыражению, а также на повышении уровня их профессиональной коммуникации с коллективом организации.

Литература

Агапов В.С. Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей: дисс... д-ра психол. наук. / В.С. Агапов. – Москва, 1999. – 495 с.

Джеймс У. Психология / У. Джеймс. / Под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

Прихожан А.М. Изучение тревожности как переживания в контексте культурно-исторической концепции / А.М. Прихожан // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2006. – № 1. – С. 99–115.

Прохоров Н.В. Эффект воздействия метода аудиовизуальной стимуляции на уровень ситуативной тревожности / Н.В. Прохоров, Н.З. Кайгородова // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2013. – № 10. – С. 374–375.

Шибкова Я.А. Взаимосвязь агрессивности, тревожности с социальной адаптацией студентов 1 курса к обучению в вузе. / Я.А. Шибкова // Гуманитарный трактат. – 2020. – № 84. – С. 20–21.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF SELF-ESTEEM AND ANXIETY IN EMPLOYEES DURING THE PROBATION PERIOD

Krainov A.V.

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov (IEML) (Kazan)

Abstract. The article presents materials of theoretical and empirical studies of domestic and foreign psychologists devoted to the problems of self-esteem and anxiety states of a person. The study of the peculiarities of the relationship between self-esteem and other personality properties, including the state of human anxiety in the professional sphere, seems to be relevant because of insufficient study in this context and its special importance for the professional development of a person as a whole. The article analyzes the results of the research conducted to identify this relationship during the probationary period of an employee. It is revealed that there is an inversely proportional relationship between the states of personal and situational anxiety and the level of self-esteem in employees during this period of labor activity.

Keywords: self-esteem, situational anxiety, personality anxiety, probationary period, professional activity.

СОВЛАДАЮЩИЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПАЦИЕНТА КАК ФАКТОР ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЮ

¹Куваева И.О., ²Волкова Е.В.

¹Уральский федеральный университет (г. Екатеринбург)

^{1,2}Институт психологии Российской академии наук (г. Москва)

irina.kuvaeva@urfu.ru, volkovaev@ipran.ru

Аннотация. Междисциплинарный конструкт «совладающий интеллект» отражает способность субъекта разрешать стрессовые ситуации, сохраняя потенциал здоровья и преумножая потенциал развития личности, и позволяет объяснить индивидуальные различия в приверженности лечению. Цель работы – анализ литературных данных о биохимических, психологических и социокультурных проявлениях совладающего интеллекта у пациентов с ревматоидным артритом. Высокий совладающий интеллект сопряжен с управлением ситуацией хронического заболевания и здоровьесберегающим поведением пациента; низкий – с отказом от лечения, низким качеством терапевтического альянса и повышенным риском осложнений.

Ключевые слова: совладающий интеллект, стратегии совладания, здоровьесберегающее поведение, ревматоидный артрит, персонализированная медицина

Изучение совладающего интеллекта (СИ) пациента как фактора приверженности терапии (ПТ) представляет собой новое направление персонализированной медицины. Хроническое заболевание относится к трудным жизненным ситуациям; оно сопровождается длительным дискомфортом и вносит существенные ограничения в жизнь человека. Скорость прогрессирования заболевания, степень функциональных нарушений и качество жизни пациентов зависит от приверженности лечению как «степени соответствия приема лекарственных средств рекомендациям врача» (Дикарева и др., 2022, с. 26). Высокая ПТ проявляется в выполнении плана терапии, что способствует ремиссии и хорошему самочувствию пациента. Отказ от лечения и несоблюдение графика посещений доктора имеют особое значение при хронических заболеваниях, поскольку низкая ПТ сопряжена с ухудшением состояния здоровья пациента, снижением качества жизни и увеличением риска инвалидизации. Обращение к междисциплинарному конструкту СИ позволяет объяснить особенности поведения пациента в отношении болезни, лечения и выздоровления. Мы полагаем, что чем выше СИ пациента, тем он чаще демонстрирует здоровьесберегающее поведение, т.е. нацелен на лечение, организует жизнь с учетом особенностей заболевания и имеющихся ресурсов.

СИ определяется как особая форма организации ментального опыта преодоления стрессовых ситуаций, позволяющая субъекту сохранять потенциал здоровья и преумножать потенциал развития личности в нестабильных условиях жизни (Волкова, Куваева, 2023). Исследование СИ должно осуществляться на трех уровнях: биологическом, психологическом, социокультурном. Биологический уровень отражает биохимические и нейрональные маркеры заболевания; психологический уровень соотносится с процессом концептуализации боли, симптомов и ресурсов; социокультурный – с интерпретациями здоровья и болезни в обществе, возможностями терапевтического альянса, доступности социальной поддержки от значимых других. Комплексное исследование СИ, включающее анализ биохимических маркеров и ментальных репрезентаций хронического заболевания, позволяет выделить несколько линий поведения пациентов, сопряженных с разной ПТ.

В литературе представлены разрозненные данные о проявлениях разных уровней СИ у пациентов с ревматологической патологией. Для пациентов с ревматоидным артритом (РА) характерны сниженный уровень кортизола, десинхронизация совместной передачи сигналов между гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системой и вегетативной нервной системой, повышенные уровни провоспалительных цитокинов (Sturgeon et. al., 2016). Высокая концен-

трация провоспалительных цитокинов, сопряженная с рецидивирующей болью в ревматоидном процессе, приводит к снижению синтеза триптофана. Болевой синдром, сопровождаемый эмоциональной напряженностью, раздражительностью и общим пессимистическим настроем, способствует развитию депрессии (Кукшина и др., 2017).

Проявление активности РА сопряжено с рецидивирующей болью, усталостью и длительным воспалением, что влияет на когнитивную оценку трудной жизненной ситуации, настроение и поведенческие стратегии (Sturgeon et. al., 2016). Пациенты, воспринимающие РА как «заботящую их болезнь с хорошо узнаваемой симптоматикой» (Абросимов, 2020, с. 664), по мере увеличения телесного опыта проживания РА научаются идентифицировать симптомы болезни и чаще прибегают к самоограничительному поведению в виде дистанцирования. Осознание пациентом тяжелых последствий болезни приводит к нарастанию конфронтативного копинга; увеличение чувства контроля над болезнью – к усилению потребности в социальной поддержке и взаимодействию с другими людьми (там же). Пациенты, уверенные в управлении РА, применяют эффективные копинг-стратегии. В то время как пациенты, неуверенные в своей способности благополучно жить с РА и воспринимающие болезнь как катастрофическое личное событие, не соблюдают медицинские рекомендации и демонстрируют пассивные стратегии (Sturgeon et. al., 2016). Пациенты, ориентированные на сотрудничество, отличаются позитивным настроением и успешной адаптацией к РА. Деадаптивное реагирование на РА соотносится с конфликтным поведением; у пациентов с неразвитой рефлексией отношения к болезни отмечается избегание социальных контактов (Кукшина и др., 2017).

Уровень ПТ сопряжен с тяжестью и скоростью прогрессирования болезни, психоэмоциональным состоянием пациента и возможностями терапевтического альянса. Терапевтический альянс трактуется как отношения между пациентом и медицинским работником, влияющие на соблюдение режима лечения (Sturgeon et. al., 2016). Доверительные отношения между врачом и пациентом встречаются в 20–25 % случаев: пациенты с РА готовы обсуждать с врачом свое эмоциональное состояние. В то время как остальные пациенты с РА не осознают тяжесть своего состояния или рассчитывают справиться с ним самостоятельно (Кукшина и др., 2017). Нарушение терапевтического альянса проявляется в неосведомленности ревматолога о ментальных репрезентациях болезни каждого пациента, его переживаниях и трудностях, сопряженных с преодолением хронического заболевания.

Анализ литературных данных указывает на два плана рассмотрения феномена ПТ – внешний и внутренний. Внешний план отражает медицинское понимание, т.е. меру выполнения пациентом плана лечения. Высокая ПТ соотносится с приемом лекарственных средств в соответствии с графиком и корректировкой образа жизни. Внутренний план ПТ можно анализировать в терминах СИ как способности человека продуктивно организовать свою жизнь с учетом хронического заболевания. Опираясь на обзоры (Дикарева и др., 2022; Кукшина и др., 2017; Sturgeon et. al., 2016), эмпирические исследования (Абросимов, 2020; Волкова, Куваева, 2023), мы предполагаем, что пациенты с высоким СИ отличаются дифференцированными ментальными репрезентациями стресса и преобладанием позитивных эмоций, они опираются на ресурсные возможности терапевтического альянса. Пациенты с низким СИ воспринимают болезнь как выраженную угрозу для жизни и здоровья и не изменяют образ жизни, чтобы продуктивно справиться с болезнью. Такие пациенты отличаются обобщенными репрезентациями стресса и подавленным эмоциональным состоянием, отмечают дефицит ресурсов для совладания с хроническим заболеванием. Следует отметить, что пациенты с низким СИ являются группой риска для осложнений, инвалидизации и преждевременной смерти.

Будущие исследования СИ у пациентов с ревматологической патологией направлены на целостное изучение СИ в экспериментальных условиях (на базе МО «Новая больница», Екатеринбург). Оценка биохимического профиля (катехоломины, кортизол, интерлейкины, серотонин, дофамин) позволит описать не только состояние гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы пациента, а также объяснить индивидуальные различия в эмоциональной регуляции и мотивации. Анализ содержания ментальных репрезентаций состояний, т.е. четкости образа (в терминах А.О. Прохорова), является важным условием саморегуляции для достижения пациентом желаемого психического состояния. Исследование меры дифференцированности ментальных репрезентаций болезни и здоровья укажет на ресурсы, осознаваемые пациентом. Выявление качества отношений со значимыми другими (врач, психолог, члены семьи, друзья) способствует пониманию причин разного уровня ПТ. Изучение психосоциальных факторов, уникальных для каждого пациента, может повысить ПТ, снизить расходы и улучшить результаты терапии.

Благодарность. Исследование выполнено за счёт гранта Российского научного фонда № 23-18-00293, <https://rscf.ru/project/23-18-00293/>.

Литература

Абросимов И.Н. Восприятие болезни и копинг-поведение пациентов с ревматическими болезнями. / И.Н. Абросимов // Зейгарниковские чтения. Диагностика и психологическая помощь в современной клинической психологии: проблема научных и этических оснований: материалы международной научно-практической конференции. Москва, 18–19 ноября 2020 г. / Под ред. А.Б. Холмогоровой, О.Д. Пуговкиной, Н.В. Зверевой и др. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – С. 663–665.

Волкова Е.В. Совладающий интеллект: дифференционно-интеграционный подход. / Е.В. Волкова, И.О. Куваева. – М.: Институт психологии РАН, 2023.

Дикарева Е.А. Приверженность терапии в ревматологической практике. Обзор литературы. / Е.А. Дикарева, С.И. Пиманов, Е.В. Макаренко и др. // Вестник Витебского государственного университета. – 2022. – Т. 21. – № 2. – С. 25–34.

Кукшина А.А. Особенности психоэмоционального состояния и психотерапия в реабилитации больных ревматоидным артритом. / А.А. Кукшина, Д.А. Верещагина, А.В. Котельникова и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 54–60.

Sturgeon J.A. Affective disturbance in rheumatoid arthritis: psychological and disease-related pathways. / J.A. Sturgeon, P.H. Finan, A.J. Zautra // Nature Reviews Rheumatology. – 2016. – Vol. 12. – Pp. 532–542.

PATIENT'S COPING INTELLIGENCE AS A FACTOR IN THE TREATMENT ADHERENCE

¹Kuvaeva I.O., ²Volkova E.V.

¹Ural Federal University, Russia (Yekaterinburg),

^{1,2}Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences (Moscow)

irina.kuvaeva@urfu.ru, volkovaev@ipran.ru

Abstract. The interdisciplinary construct Coping Intelligence reflects the subject's ability to resolve stressful situations maintaining health potential and increase the potential for personal development, and helps to explain the individual differences in treatment adherence. The aim of the research is to analyze literature data on biochemical, psychological and sociocultural manifestations of Coping Intelligence in patients with rheumatoid arthritis. High Coping Intelligence is associated with managing the situation of a chronic disease and the patient's health-saving behavior; low – with refusal of treatment, low quality of therapeutic alliance and increased risk of complications.

Keywords: coping intelligence, coping strategies, health-saving behavior, rheumatoid arthritis, personalized medicine

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

Кузнецова А.С.

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова
(г. Москва)

kuznetsovamsu@rambler.ru

Аннотация. Проведен сравнительный анализ эффективности приемов психологической саморегуляции как средства оптимизации функционального состояния в учебном процессе слушателей программ профессиональной переподготовки. Проверялась гипотеза о том, характер оптимизационных эффектов различается в зависимости от типа приемов саморегуляции. Показано, что более мощный восстановительный эффект выявлен при действии тех приемов саморегуляции, которые ориентированы прежде всего на устранение утомления в учебном процессе. Выявлен рост способности участников исследования к тонкой дифференциации разных аспектов своего состояния, что становится основой для развития навыков самоуправления на основе глубокого понимания соответствия состояния ситуативным требованиям.

Ключевые слова: функциональное состояние, психологическая саморегуляция, утомление, напряженность, когнитивные ресурсы.

Процесс обучения слушателей программ профессиональной подготовки представляет собой достаточно интенсивный процесс освоения незнакомого и сложного для понимания материала. Восприятие и переработка больших информационных потоков в течение ежедневных 8 учебных часов с неизбежностью приводит к быстрому накоплению эффектов утомления и роста напряженности. Часто высокая мотивация слушателей и их намерение получить как можно больше содержательного материала за счет экономии на паузах для восстановления вызывает стремительное развитие ресурсозатратных функциональных состояний (ФС) и снижает эффективность обучения.

Перспективным направлением психологической поддержки работоспособности при интенсивном обучении является внедрение программ экспресс-

оптимизации ФС во время выделенных перерывов для отдыха (Кузнецова, Злоказова, Величковский, 2018). Исследования оптимизационного потенциала технологий психологической саморегуляции (ПСР) позволяют сделать вывод о высоком потенциале разных модульных программ ПСР ФС (Леонова, Кузнецова, 2019).

Крайне важной остается задача сравнительного анализа эффективности разных типов приемов ПСР. Опыт применения приемов ПСР ФС в процессе тренингового обучения показал высокий оптимизационный результат и выраженную глубину восстановительного эффекта (Злоказова, 2008). При сравнительном анализе специально подобранных целевых приемов ПСР ФС и тех приемов, которые «спонтанно сформированы» у каждого человека в процессе накопления жизненного опыта, были получены значимые различия эффектов целевой и спонтанной оптимизации ФС перед выполнением задания на проверку степени освоенности учебного материала. Вместе с тем, сравнительный анализ эффектов ПСР должен касаться не только оценки восстановительного потенциала данных приемов, но и их способности развивать рефлексивные процессы понимания текущего ФС и формировать критерии «психологической гранулярности» в оценке состояния, позволяющие тонко дифференцировать его изменения (Прохоров, Чернов, 2021).

В рамках данного направления был реализован цикл эмпирических исследований с целью анализа возможностей разных приемов ПСР в отношении восстановления ресурсов и минимизации эффектов утомления во время интенсивных учебных занятий слушателей программ профессиональной переподготовки. В исследовании приняло участие 128 учителей, часть из которых (36 женщин, средний возраст – 33,09 лет ($\sigma = 8,8$), стаж работы – от 1 года до 25 лет) была включена в расширенную программу исследования динамики ФС в течение учебного дня, где измерения показателей ФС проводились 3 раза: перед началом учебных часов (1 замер), в конце учебных часов перед сеансом проведения ПСР (2 замер), после проведения сеанса ПСР (3 замер).

В качестве основных гипотез выдвинуты следующие предположения: (1) интенсивная учебная нагрузка вызовет развитие утомления к концу учебных часов, что проявится в негативной динамике показателей ФС в интервале между 1 и 2 замерами; (2) проведение сеансов ПСР будет способствовать восстановлению эмоциональных и когнитивных ресурсов и, соответственно, позитивному росту показателей ФС; (3) восстановительный эффект применения разных по типу приемов ПСР будет различным.

В составе диагностического пакета были использованы следующие инструменты для сбора данных:

- о самооценке ФС – опросник «Шкала состояния» Е. Гролля и М. Хайдера в адаптации А.Б. Леоновой, позволяющий рассчитать показатель субъективного комфорта; шкала ситуативной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина; опросник острого зрительного и позотонического утомления А.Б. Леоновой;

- о степени когнитивной работоспособности – корректурная проба Бурдона как нагрузочный тест, моделирующий задачу по обработке буквенной информации с показателями точности и продуктивности (как критерия скорости работы на наличном уровне точности) выполнения задания.

Сбор данных проведен в течение учебной недели с замерами показателей при применении 3 типов приемов ПСР: нервно-мышечной релаксации (НМР); сенсорной репродукции образов (СР); аутогенной тренировки (АТ). Приемы выбраны для сравнения эффектов их воздействия с учетом содержательной и целевой специфики: НМР эффективна для редукиции телесного и эмоционального напряжения как основных компонентов состояний напряженности и выраженного утомления; приемы СР, основанные на использовании позитивно окрашенных образов, помогают решать задачи моделирования позитивного настроения как компонента ФС; приемы АТ дают возможность точно моделировать целевое ФС за счет использования фиксирующих параметров требуемого ФС в вербальных формулировках.

Результаты показали, что динамика самооценки ФС в течение учебного дня отражает способность обследованных сохранять приемлемый уровень ФС: субъективный комфорт и ситуативная тревожность выражены умеренно, что свидетельствует об оптимальном уровне вовлеченности в учебную ситуацию и нужную степень мобилизации ресурсов; острое утомление минимально – несмотря на то, что за время учебных часов есть значимые, но не выходящие за пределы низкого диапазона изменения данного индекса. И точность, и продуктивность нагрузочного теста значимо не отличаются по средним значениям (за исключением 1-го дня учебного цикла, где выявлено увеличение скорости работы в конце учебного дня по сравнению с утренним замером ($t = 2,7$; $p = 0,012$), что указывает на эффект тренировки).

Проведенные сеансы ПСР по всем 3 типам методов саморегуляции показали мощный многоуровневый эффект оптимизации ФС: достоверные различия получены как по показателям самооценки ФС, так и по показателям нагрузочного теста, что соответствует аналогичным результатам, полученным ранее на выборках представителей разных профессиональных групп (Злоказова, 2008; Леонова, Кузнецова, 2019). При этом, наибольшие сдвиги получены по показа-

телям субъективного комфорта, ситуативной тревожности и скорости выполнения когнитивного задания. Важно, что после проведения оптимизационных процедур ПСР утомление возвращается к минимуму, что отражает значимый эффект полного восстановления ресурсов ($t = 3,1$; $p = 0,005$). При этом, обследованные сохраняют способность к выполнению когнитивного задания на высоком уровне точности и скорости работы.

При сравнении эффектов разных приемов ПСР выявлено, что наиболее выраженные различия получены при использовании тех типов приемов, которые не столько обеспечивают точное моделирование целевого ФС в предстоящей ситуации, сколько работают по вектору снятия напряжения как эмоционального, так и когнитивного характера. Данный результат вполне ожидаем: после окончания учебного дня никакие особые ситуации, требующих подготовки и мобилизации ресурсов, участников занятий не ожидают. Как следствие, нет необходимости в осознанном формировании какого-то специального ФС, референтного требованиям конкретной ситуации и решаемой в ней задачи. Соответственно, нужный оптимизационный эффект заключается в минимизации накопленной нагрузки и достижения ощущения восстановления.

Интересные результаты найдены при помощи анализа корреляционных связей показателей ФС. По мере прохождения учебного цикла участники занятий становятся способны более точно дифференцировать разные стороны своего ФС. На это указывает перестройка устойчивого в начале учебных дней корреляционного узла связей показателей самооценки ФС: сильная корреляция между тревожностью и утомлением ($\rho = 0,68$; $p < 0,001$) исчезает к концу занятий. Скорее всего, разрыв данной корреляционной связи отражает возможность субъективного различения содержательно разных аспектов негативного воздействия учебной нагрузки: утомление и напряженность хоть и близкие, но не одинаковые феномены изменения ФС. Сходным образом меняется соотношение между показателями точности и продуктивности корректурной пробы. В начале учебных занятий эти показатели значимо коррелируют ($\rho = 0,45$; $p = 0,005$); в конце связь отсутствует. Возможно, что обследуемые в своей ориентации на выполнение задания начинают более четко разводить качество работы и скорость ее выполнения.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- 1) Все использованные в конце учебных дней приемы ПСР показывают явный многоуровневый эффект оптимизации ФС: достигнуто значимое улучшение не только показателей самооценки ФС (что может быть проявлением

общего позитивного отношения к освоению новых приемов самовоздействия и субъективным феноменом удовлетворенности участием в программе), но и ростом показателей выполнения когнитивного нагрузочного задания.

2) Более яркий эффект саморегуляции ФС выявлен при действии тех приемов ПСР, которые ориентированы прежде всего на устранение утомления в учебном процессе.

3) По мере освоения новых приемов ПСР улучшается способность участников занятий к тонкому различению разных аспектов собственного ФС, что становится основой для развития навыков самоуправления состоянием на основе точного понимания соответствия ФС ситуативным требованиям в учебном и рабочем процессе.

Литература

Злоказова Т.А. Оптимизация функционального состояния профессионалов в процессе бизнес-тренингов. / Т.А. Злоказова // Прикладная юридическая психология. – 2008. – № 2. – С. 122–137.

Кузнецова А.С. Приемы психологической саморегуляции состояния и мобилизация когнитивных ресурсов. / А.С. Кузнецова, Т.А. Злоказова, Б.Б. Величковский // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Под ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова, А.В. Чернова. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2018. – С. 276–279.

Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2019. – № 1. – С. 13–33.

Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 191 с.

RECOVERY EFFECT OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION ON A HUMAN FUNCTIONAL STATE OF PROFESSIONAL RETRAINING PROGRAMS PARTICIPANTS

Kuznetsova A.S.

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. A comparative analysis of the self-regulation means' effectiveness with respect to human functional states' optimization the in the educational process was carried out. The following hypothesis has been tested: the nature of optimization effects differs depending on the type of self-regulation means. More powerful recov-

ery effect was revealed when using that self-regulation means, that are focused primarily on eliminating fatigue. An increase in ability of participants to differentiate various aspects of their states was revealed, which becomes the basis for the development of self-management skills based on a deep understanding of the situational requirements.

Keywords: human functional state, psychological self-regulation, strain, fatigue, cognitive resources.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА ПЕРВОКУРСНИКАМИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Кузьменкова О.В.

Оренбургский государственный педагогический университет

(г. Оренбург)

olgakuzmen@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей переживания одиночества студентами-первокурсниками, в разной степени адаптированных к обучению в вузе. Обозначены основные аспекты психологического изучения одиночества и показана необходимость исследования переживаний одиночества в адаптационный период студенческой жизни. На основе обобщения научных трактовок одиночества сформулировано рабочее понятие и представлено описание результатов эмпирического исследования, полученных на выборке первокурсников. По уровню адаптации выборка распределена на подгруппы, в которых выявлены ведущие типы переживания одиночества и определены направления дифференцированной практической помощи.

Ключевые слова: одиночество, типы переживания одиночества, адаптация, уровни адаптации, студенты.

Состояние одиночества, переживаемое студентами-первокурсниками, с одной стороны, отражает возрастное развитие их самосознания, а с другой, усиливает напряжение адаптационного этапа к новой социально-образовательной среде вуза. В совокупности данные функциональные проявления актуализируют необходимость исследования переживания одиночества у первокурсников для получения ориентиров на разработку практической помощи студентам в период адаптации к условиям обучения в вузе.

Общепсихологические аспекты проблемы одиночества представлены классическими подходами (психоаналитическим, интеракционистским, когни-

тивным, экзистенциальным, гуманистическим), в которых преимущественно прослеживаются две трактовки одиночества – как негативное психическое состояние или эмоциональное переживание. Интегрируя научные точки зрения на одиночество, можно обобщенно его охарактеризовать как эмоциональное состояние личности, вызванное переживаниями личностно неприемлемой изолированности в системе социальных отношений.

Возрастные особенности одиночества анализируются в трудах И.С. Кона, Н.А. Рождественской, С.Г. Корчагиной, Е.Е. Роговой и др. Исследователи отмечают, что переживание одиночества характерно для юношеского возраста в связи с активным развитием самосознания. На фоне осознания собственной уникальности одиночество сначала переживается как негативное состояние, а к концу возрастного этапа наряду с активным становлением личностной идентичности складывается принятие ситуации одиночества как временного и даже позитивного состояния.

Проблема переживания одиночества студентами представлена в исследованиях А.А. Артамоновой, А.А. Любякина, Е.А. Манаковой, И.М. Слободчикова, А.Г. Смирнова и др. У студентов переживание одиночества детерминировано многими факторами, к числу которых можно отнести изменение формата обучения, социального окружения и т.п. (Никифорова, Мантурова, 2016). Для первокурсников эти факторы значимы в ограниченный временной период, после которого либо снижается острота переживания, либо оно приобретает специфические черты, усложняя личностное развитие и обнаруживаясь в дезадаптационных проявлениях, вплоть до ухудшения физического здоровья. Следовательно, изучение состояния одиночества у первокурсников должно конкретизироваться особенностями адаптации к условиям обучения в вузе.

Цель нашего эмпирического исследования состояла в дифференцированном анализе переживаемого одиночества студентами, обучающимися на первом курсе и имеющими разные адаптационные уровни к условиям обучения в вузе. Предположением выступило утверждение о том, что первокурсникам, находящимся на разных адаптационных уровнях, свойственны различные особенности субъективно переживаемого одиночества: с высоким уровнем адаптации характерны признаки позитивного одиночества, а при низком сочетаются стремление к отчужденности от социума с потребностью идентифицироваться с ним. Теоретическим основанием для гипотезы выступила типология переживания одиночества: отчуждающее одиночество (обособление), диффузное одиночество (идентификация «Я» с другими, «потеря себя»), диссоциированное одиночество (идентификация и отчуждение с резкой их сменой по отношению к одним и тем же людям), субъективно позитивное одиночество (управляемое одиночество) (Корчагина, 2005).

Исследование проводилось на базе ФГБОУ «Оренбургский государственный педагогический университет». В выборку вошли 168 студентов в возрасте от 17–18 лет, в числе которых 88 девушек и 80 юношей. Все студенты выборки обучаются очно на 1 курсе по различным профилям подготовки. Исследование проводилось в 1 семестре, т.к. адаптационный этап первокурсников приходится на этот период.

Логика исследования предполагала три этапа. Сначала в выборке формировались подгруппы первокурсников, имеющие разные адаптационные уровни к условиям обучения в вузе. Для этой задачи применялась методика «Адаптация студентов в ВУЗе» (Дубовицкая, Крылова, 2010). Затем в сформированных подгруппах выявлялись преобладающие типы переживаемого состояния одиночества. Данная задача решалась с применением методики «Опросник для определения типа одиночества» (Корчагина, 2005) и математико-статистического метода (непараметрический критерий различий U-Манна-Уитни). В завершении определялись направления дифференцированной практической помощи первокурсникам.

В ходе проверки гипотезы получены следующие результаты.

Низкий уровень адаптации в выборке встречается наиболее часто (40,6 %). Студенты этой подгруппы испытывают выраженные сложности как во взаимодействии с новой социальной средой вуза (однокурсники, преподаватели), так и в освоении нового формата обучения. Низкий уровень адаптации проявляется в нежелании посещать вуз, что к моменту, когда период адаптации должен завершаться, может приводить к отказу от обучения на выбранном направлении, профиле или в вузе.

В подгруппе первокурсников с низким адаптационным уровнем обнаружены все типы одиночества, а преобладает среди них диффузный (42,3 %), который гораздо реже встречается в других подгруппах – у 27,3 % при среднем уровне и у 12,5 % при высоком уровне адаптации. Диффузный и диссоциированный типы переживания одиночества также определились как достаточно выраженные относительно других подгрупп (с достоверностью 0,01 по U-Манна–Уитни). Преобладание переживания одиночества диффузного типа при низкой адаптации может объясняться нарушением идентификации с новой средой: личность стремится к включению в нее, «примеряя» различные идентификации, «отзеркаливая» других, но не включаясь в полноценное взаимодействие. Переживание одиночества диссоциированного типа обнаруживается только в подгруппе студентов-первокурсников с низким адаптационным уровнем (15,4 %). При низком уровне адаптации диссоциированный тип переживаемого одиночества, как правило, является результатом внутриличностного конфликта

между наличием потребности идентифицироваться с новой социальной средой и на этом фоне разворачивающимися процессами отчуждения по отношению к ней, т.к. прежние связи и отношения для этих первокурсников все еще имеют высокий статус значимости.

Средний адаптационный уровень также встречается достаточно часто – у 34,4 % выборки. При таком уровне адаптации студенты в целом чувствуют себя достаточно комфортно и в новой социальной среде, и в учебной деятельности. Однако отдельные элементы и процессы могут вызывать затруднения, незначительно нарушая процесс адаптации.

В подгруппе студентов, имеющих средний адаптационный уровень, преобладает отчуждающее переживание состояния одиночества (45,4 %), реже встречаясь при низком (34,6 %) и высоком (25 %) уровнях адаптации. В данной подгруппе отчуждающее переживание одиночества оказалось особенно выраженным относительно других подгрупп (с достоверностью 0,01 по U-Манна–Уитни). В период адаптации студента данный тип переживания одиночества возникает как следствие дистанцирования от привычных социальных связей (например, при поступлении в вуз студент был вынужден переехать в другой город), но в процессе успешной адаптации переживание одиночества постепенно преодолевается, уступая место новым социальным отношениям в вузовской среде.

Высокий адаптационный уровень к условиям обучения в вузе был выявлен у 25 % выборки. При таком уровне студенты не испытывают каких-либо трудностей и негативных переживаний: они легко взаимодействуют с новой социальной средой, включаются в новые форматы учебной деятельности. К концу адаптационного этапа такие студенты имеют множество новых контактов, включены в различные варианты взаимодействия в среде ВУЗа (помимо собственно учебного), активно участвуют в различных направлениях деятельности, включены в учебный процесс и имеют первые успехи.

При высоком уровне адаптации чаще всего выявляются признаки позитивного типа переживаемого одиночества (62,4 %), реже при среднем (27,3 %) и низком (7,7 %) уровнях адаптации. Позитивное переживание состояния одиночества является наиболее выраженным относительно других подгрупп (с достоверностью 0,01 по U-Манна–Уитни). Преобладание данного типа переживания одиночества объясняется потребностью студентов в уединении от внешней социальной среды, а также в желании внимания к своей уникальности в силу активных процессов индивидуализации в данный возрастной период.

Таким образом, проведенное исследование позволяет считать подтвержденной гипотезу о том, что для первокурсников характерно переживание состояния

одиночества. При этом для подгрупп студентов с разным уровнем адаптации к условиям обучения в вузе свойственно качественно разное переживание данного состояния. По результатам исследования были определены направления практической работы с первокурсниками с учетом особенностей их адаптации и ведущего типа переживания одиночества. При низком уровне адаптации необходима практическая работа, стимулирующая «поиск себя» в новой социальной среде, развитие умения выходить в рефлексивную позицию относительно себя, снижение силы эмоциональных переживаний. При сильно выраженных негативных переживаниях одиночества диффузного типа рекомендуется индивидуальная работа, направленная на выяснение причин состояния и выработку стратегии по его преодолению. В работе со студентами, имеющими средний уровень адаптации, следует опираться на их основной ресурс – они осознают причины обособленности от окружающих. Следовательно, таким студентам необходима поддержка и активное включение в разные студенческие общности.

Литература

Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе. / Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – URL: http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml (дата обращения: 02.09.2023).

Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. / С.Г. Корчагина. – М.: Изд-во МПСИ, 2005. – 195 с.

Никифорова С.А. Социальные переменные как фактор переживания одиночества студентами младших курсов в период адаптации к вузу. / С.А. Никифорова, Н.М. Мантурова // МНКО. – 2016. – № 2 (57). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-peremennye-kak-faktor-perezhivaniya-odinochestva-studentami-mladshih-kursov-v-period-adaptatsii-k-vuzu> (дата обращения: 02.09.2023).

THE LONELINESS EXPERIENCE BY FIRST-YEAR STUDENTS DURING THE ADAPTATION PERIOD

O.V. Kuzmenkova

Orenburg state pedagogical university (Orenburg)

Abstract. The article is devoted to the characteristics' study of the loneliness experience among first-year students, who are adapted to varying degrees to study at a university. The main aspects of the psychological study of loneliness are outlined and the need to research the loneliness experience during the adaptation period of student life is shown. Based on the scientific interpretations generalization of loneli-

ness a working concept is formulated and a description of the empirical research results obtained on a sample of first-year students is presented. According to the adaptation level the sample was divided into subgroups in which the leading types of loneliness experience were identified and the directions for differentiated practical assistance were determined.

Keywords: loneliness, types of loneliness experience, adaptation, levels of adaptation, students.

ПСИХОЛИНГВИСТИКА СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Куликов Л.В.

Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург)

lvkulikov@yandex.ru

Аннотация. Лексико-семантический анализ сетевых текстов был направлен на выяснение частотных характеристик различных категорий лексики у коммуникантов социальной сети ВКонтакте с различным уровнем благоприятности психического состояния. Рассмотрены такие категории лексики, как наречия, глаголы, эмотивы (существительные) общеупотребительной лексики, молодежный сленг (жаргонная лексика), междометия, обценные выражения. Выявлено, что наиболее выраженные различия между участниками с благоприятными и неблагоприятными состояниями существуют в используемых наречиях – в шкалах силы, слабости, пассивности. Незначительно по своей дифференцирующей силе уступают эмотивы.

Ключевые слова: эмотивная лексика, сетевая коммуникация, психосемантика, анализ настроений, контент-анализ.

В названии сообщения на первом месте стоит термин *Психоллингвистика*. Как основание для его использования здесь я рассматриваю то устоявшееся в психологии и лингвистике положение, что мышление, понимание, осознание вне речи неосуществимы. Вербализация состояния позволяет субъекту более точно идентифицировать свое психическое состояние (Прохоров, 2002). А с другой стороны, именование состояния влияет на его динамику: осознание, мышление без слов невозможно. За именованим следует прогнозирование динамики состояния и выбор средств, способов коррекции состояния – сохранения благоприятного состояния или изменения неблагоприятного в желаемую сторону.

Никак не умаляя значения и возможностей множества методов психологического исследования состояний, заметим, что психолингвистические методы используются очень мало, незаслуженно мало. Вместе с тем, именно они позволяют получать данные о рефлексии состояний, свободные от влияния исследователя. Анализируя речевую продукцию, мы не вводим человека в лабораторную обстановку, не даем ему никаких инструкций, не навязываем и даже не предлагаем ему некоторой лексики, которую считаем наиболее подходящей для обсуждения, а, по сути, той лексики, которую оцениваем как наиболее адекватную нашим научным задачам. Другими словами, не навязываем испытуемому, респонденту или обследуемому нашу картину изучаемого явления.

В качестве основного ресурса для нашего изучения была выбрана социальная сеть «ВКонтакте», как самая популярная в СНГ платформа для сетевого общения. Основным объектом анализа стали комментарии пользователей этой сети. Лексико-семантический анализ сетевых текстов был направлен на выяснение частотных характеристик различных категорий лексики и соотношения между частотными характеристиками в различных сегментах социальной сети ВКонтакте, представляющей собой крупнейшую сеть в Рунете и одну из крупнейших в мировом Интернете. Основное внимание было направлено на такие категории лексики, как наречия, глаголы, существительные—эмотивы (слова обозначающие чувства, эмоции и переживания) общеупотребительной лексики, молодежный сленг (жаргонная лексика), междометия, обценная лексика, эмодзи.

Предварительное изучение наиболее частых лексем, используемых в оценочных и самооценочных высказываниях, позволило сформировать списки слов, которые можно было рассматривать как достаточно информативные. Был сформирован ряд шкал. Восемь шкал негатива, позитива, отдаления, сближения, слабости, силы, пассивности, активности – суммарно 625 лексем наречий и 323 лексемы глаголов. Пять шкал эмотивов: три настроечные шкалы (астенические, гедонические и меланхолические эмотивы) и две коммуникативные шкалы (отдаления и сближения) – суммарно 254 лексемы. Три шкалы сленга: негативного, позитивного, полисемантического – всего 140 лексем. Девять шкал междометий: разочарование, негодование, пренебрежение, отвращение, растерянность, восхищение, одобрение, смех, радостное удивление (суммарно 103 выражения). Отобранные лексемы использовались как маркеры (индикаторы) наличия того или иного признака психического состояния и настроения.

Наиболее надежным способом апробации и оценки дифференцирующей силы перечисленных маркеров состояний и настроений мы посчитали сравни-

тельный анализ частоты встречаемости маркеров у категорий участников сетевой коммуникации, различающихся по их социально-психологическим характеристикам. Был произведен анализ текстов двух групп пользователей сети, различающихся по уровню благоприятности состояний. 1. Комментарии пользователей с выраженным вниманием к социально значимым событиям, к вопросам образования, обучения, к обсуждению деятельности реально существующих организаций. В этом массиве был 1459039 слов. Эти участники активно высказываются в интернете, чувствуют себя в онлайн-среде комфортно. Они редко упоминают о своих трудностях, мало склонны описывать собственные переживания, неудачи в межличностных отношениях. Есть основания оценивать их как достаточно устойчивых в психологическом плане и находящихся в благоприятном состоянии. 2. Тексты сообществ, в которых обсуждаются проблемы в межличностных отношениях, атмосфера в неблагополучных семьях, описываются различные аспекты негативных переживаний, проблем с психическим и физическим здоровьем, признаки душевного нездоровья, проявляющиеся в фиксации на объективно недостижимой цели, расстройства пищевого поведения, суицидные намерения, переживания ситуации социальной депривации. В них часты комментарии с эмоционально-окрашенными, негативными и пессимистичными выражениями, признаниями в суицидальных мыслях и намерениях. В этом сегменте сети многие люди находят поддержку, сопереживание, обнаруживают принятие своих проблем и своей индивидуальности со стороны других участников. Такого рода сообщества имеют психотерапевтическое значение, в определенной мере облегчая страдания людей, помогая справляться с неблагоприятными состояниями. В данном массиве были проанализированы 800 комментариев, в итоге отобраны 768 комментариев 117339 слов.

Анализ эмпирических данных выявил, что наиболее выраженные различия между участниками с благоприятными и неблагоприятными состояниями существуют в используемых наречиях – в шкалах силы, слабости, пассивности. Например, частотность наречий *тупо, глупо, банально, слабо, неинтересно* (шкала слабости), *лень, скучно, потихоньку, медленно, робко* (шкала пассивности) у лиц с неблагоприятными состояниями многократно превышает частотность в текстах лиц с благоприятными состояниями. Наречиям незначительно по своей дифференцирующей силе уступают эмотивы. У лиц с неблагоприятными состояниями многократно выше частотность эмотивов сближения (любовь, забота, симпатия, взаимность, обожание и др.) и эмотивов отдаления (стыд, обида, вина, ненависть, отвращение, злоба и др.). Выявлены также различия в гедонических (интерес, счастье, удовольствие, уверенность, радость,

веселье, комфорт...) и меланхолических (печаль, депрессия, уныние, грусть, разочарование...) эмотивах. Эти и ряд других данных свидетельствуют о выраженной фиксации данных коммуникантов на тематике межличностных отношений, о стремлении эмоционально отреагировать осознаваемые трудности в межличностном взаимодействии, об описаниях желаемых, но отсутствующих, отношениях со значимыми людьми. Дисгармония в межличностных отношениях неизбежно отражается в пониженном настроении, малом субъективном благополучии, в повышенной раздражительности, гневливости или подавленности.

Весьма информативны для психолингвистической диагностики оказались и маркеры глагольной шкалы позитива (*работать, поддерживать, помогать, отдавать, учить, развивать*) и негатива (*врать, давить, издеваться, портить*), сближения (*доверять, дружить, любить, радовать, одобрять, сочувствовать*), сленга как позитивной (*норм, найс, круто, супер, лол, краш, рофл...*), так и негативной (*агр, хейт, фейк, стрем, жесть, блин, хайп...*) семантической полярности, а также маркерные лексемы ряда других шкал глаголов и существительных. Достоверность различий между маркерами по частоте употребления (в примерах перечислена только их малая часть) проверена с использованием математико-статистических критериев (Куликов, Потапова, Малёнова..., 2002(а)).

Высокой частотностью в сетевых текстах среди различных лексических категорий отличаются междометия. В первую очередь это относится к междометиям, имеющим семантику разочарования, досады, сдерживаемого негодования, отвращения, пореже обнаруживаются междометия, выражающие одобрение и различные варианты подчеркивания комического в словах других коммуникантов. Предварительный анализ показал меньшую информативность прилагательных в сравнении с маркерами других частей речи (Куликов, Потапова, Малёнова..., 2002(б)).

Частота использования обценной лексики выступает определенным маркером эмоционального фона молодых участников сетевой коммуникации. Независимо от частоты обценной лексики, пиктограммы, отражающие позитивные эмоции (восторг, радость, одобрение, надежду, удовольствие), встречаются чаще, чем символы отрицательных переживаний, при этом в иерархии их рейтинг выше в сообществе с низкой частотой использования обценной лексики. Существуют различия в частоте использования эмодзи, характеризующих различные виды эмоций и чувств: в группах с частым употреблением брани чаще встречаются изображения удаляющих (гнев, отвращение, стыд) и меланхолических (печаль, тоска) переживаний, тогда как в группах с редким использованием обценной лексики чаще встречаются символы гедонических эмоций (радость, восторг, удовольствие). Общая оценка эмоционального контекста коммуникации в сообществах разного типа пока-

зывает, что гедонические, удаляющие, меланхолические и астенические эмоции чаще проявляют члены сообществ с частым использованием обценной лексики, тогда как с редким – ориентированы на проявление эмоций гедонических и сближающих (Куликов, Потапова, Малёнова..., 2002(б)).

Таким образом, кластеры выявленных психолингвистических и психосемантических индикаторов можно рассматривать как способ многомерного анализа настроений и психологических состояний подростков и юношей, что расширяет возможности мониторинга ряда социально-психологических феноменов сетевой коммуникации.

Литература

Куликов Л.В. Психолингвистические особенности сетевой коммуникации молодых людей с разными половозрастными характеристиками. / Л.В. Куликов, Ю.В. Потапова, А.Ю. Малёнова и др. // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2022. – № 1. – С. 33–44.

Куликов Л.В. Особенности использования пиктограмм-эмодзи в интернет-сообществах с разной частотой использования обценной лексики. / Л.В. Куликов, Ю.В. Потапова, А.Ю. Малёнова и др. // Психолог. – 2022. – № 1. – С. 1– 18.

Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний. / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 280 с.

PSYCHOLINGUISTICS OF HUMAN STATES

Kulikov L.V.

Saint Petersburg State University (Saint Petersburg)

Abstract. Lexico-semantic analysis of network texts was aimed at clarifying the frequency characteristics of various categories of vocabulary among the communicants of the VKontakte social network with different levels of mental state favorability. The main attention was focused on such categories of vocabulary as adverbs, verbs, emotives (nouns) of common vocabulary, youth slang (slang vocabulary), interjections, obscene expressions. It was revealed that the most pronounced differences between participants with favorable and unfavorable conditions exist in the adverbs used – in the scales of strength, weakness, passivity. Emotives are slightly inferior in their differentiating power.

Keywords: emotive vocabulary, network communication, psychosemantics, sentiment analysis, content analysis.

МЕХАНИЗМЫ ТВОРЧЕСКОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ: ВЛИЯНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ИНСАЙТНОГО РЕШЕНИЯ

Лазарева Н.Ю., Владимиров И.Ю.

ЯрГУ им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)

lazareva_natasha93@mail.ru, kein17@mail.ru

Аннотация. В данной работе затрагивается проблема изучения творческого мышления, в частности, механизмов формирования неверной репрезентации задачи. Мы предполагаем, что одним из механизмов возникновения неверной репрезентации является формирование определенной схемы решения при взаимодействии со сходным типом задач. Схема решения в данной работе формировалась на материале формально неинсайтных арифметических и вербальных задачах. Было продемонстрировано, что установка на определенной схеме решения провоцирует инсайтно оценивать формально неинсайтные задачи.

Ключевые слова: инсайт, эффект серии, установка, эффект Лачинсов.

Согласно модели изменения репрезентации С. Ольссона, инсайтное решение включает в себя ряд этапов: формирование неверной репрезентации, тупик, переструктурирование неверной репрезентации, инсайт (Ohlsson, 2018). При рассмотрении этапа построения неверной репрезентации задачи перспективными являются исследования эффекта серии. Эффект серии или эффект Лачинсов (Luchins, 1942) возникает при решении однотипных задач: после решения ряда задач, которые решаются по одному принципу, испытуемому сложно отойти от заданного принципа и применить другой. В работе А. Лачинса (Luchins, 1942) испытуемые решали ряд установочных арифметических задач, которые решались в три действия; далее испытуемым предъявлялись схожие задачи, которые решались как установочным способом в три действия, так и более оптимальным – в одно действие; далее предъявлялась критическая задача, которая решалась только простым способом в одно действие. Было показано, что, во-первых, в большинстве случаев после установочной серии задачи, которые могут быть решены установочным и более простым способом, решаются установочным способом; во-вторых, критическая задача, которая решается в одно действие, без предварительной установки решается значительно быстрее, чем та же задача в условиях с установкой.

Мы предполагаем, что серийная организация задач может провоцировать формирование неверной репрезентации в процессе решения формально неинсайтных (например, арифметических) задач. Неверная репрезентация требует

инсайтного переструктурирования, таким образом, возникает творческое инсайтное решение формально аналитической задачи за счет определенным образом организованного прошлого опыта субъекта. Ранее нами было продемонстрировано, что критическая задача при формировании эффекта серии на материале арифметических задач оценивается значимо более инсайтно, чем та же задача без предварительной установки (Лазарева, Владимиров, 2019). Для оценки инсайтности использовался постэкспериментальный опросник оценки инсайтности из диссертационной работы А.В. Чистопольской (Чистопольская, 2017).

Основной *целью* настоящей работы является экстраполяция выводов относительно инсайтности решения критической задачи серии не только на арифметическом, но и вербальном материале, а также уточнение и модернизация измерительной процедуры оценки инсайтности решения. В данной работе для оценки инсайтности критической задачи используется общепринятый и наиболее часто используемых для данной цели постэкспериментальный опросник А. Данек и Дж. Вайли (Danek, Wiley, 2017).

Метод

Основная *гипотеза* исследования: формально неинсайтная задача при формировании предварительной установки субъективно оценивается испытуемыми как инсайтная.

Выборка составила 32 человека в возрасте от 18 до 47 лет, 5 мужчин и 27 женщин.

Стимульный материал

Эффект серии формировался на материале модифицированной серии арифметических и вербальных задач Лачинсов.

В арифметических задачах испытуемым необходимо было с помощью трех кувшинов заданной емкости отмерить определенное количество воды. Например, испытуемому даны сосуды емкостью 3 л, 48 л, 23 л, путем переливания из одного в другой необходимо отмерить 31 л (ответ – $48 - 23 + 3 + 3 = 31$).

В вербальных задачах испытуемым необходимо было искать слова в строчках слева направо. Строка включала 8 букв, 4 из которых образовывали слово (существительное, именительного падежа, единственного числа), а 4 буквы являлись дистракторами, т.е. не были включены в слово и их необходимо было игнорировать.

Оценка инсайтности критической последней задачи серии осуществлялась с помощью постэкспериментального опросника А. Данек и Дж. Вайли (Danek, Wiley,

2017). Данный опросник включает в себя 7 шкал: 1—инсайтность; 2—удовольствие; 3—удивление; 4—внезапность; 5—облегчение; 6—уверенность; 7—азарт.

Процедура

Эксперимент включал в себя два условия: установочное и хаотическое.

Установочная серия

Установочная серия как для вербальных, так и для арифметических задач была организована схожим образом: 1) включала девять задач; 2) восемь задач решались установочным способом; 3) девятая задача была критической, решалась отличным от установочного способом решения.

Установочный способ для арифметических задач включал в себя три действия (всегда необходимо было из среднего кувшина вычесть крайний правый кувшин и два раза прибавить крайний левый – см. пример в разделе «Стимульный материал»), а критическая задача решалась в одно действие (крайний правый кувшин минус крайний левый, например, $32 - 5 = 27$). Таким образом, установочный способ решения задачи формально был сложнее способа решения критической задачи.

Установочный способ для решения вербальных задач заключался в следующем: необходимо было в строке искать слово со второй буквы через букву, т.е. в строке из восьми букв проигнорировать 1, 3, 5, 7 буквы. В критической девятой задаче слово было написано в строке целиком, без пропусков, слово необходимо было начинать читать с пятой буквы, таким образом, проигнорировав 1, 2, 3, 4 буквы.

Хаотическая серия

Хаотическая серия как для вербальных, так и для арифметических задач была организована схожим образом: 1) включала девять задач; 2) восемь задач решались различным способом и не формировали фиксированной схемы решения задачи; 3) девятая задача была той же, что в установочных условиях (арифметическая решалась в одно действие; в вербальной задаче слово, которое необходимо было найти, располагалось целиком, начало поиска необходимо было осуществлять с пятой буквы в строке).

Результаты

Влияние эффекта серии на решение арифметических и вербальных задач

Время решения критической арифметической задачи в установочной серии значимо выше, чем в хаотической ($t(20) = 3,865$, $p < 0,001$, Cohen's $d = 1,676$).

Время решения критической вербальной задачи в установочной серии значимо выше, чем в хаотической ($t(25) = 2,69$, $p = 0,013$, Cohen's $d = 1,042$).

Влияние эффекта серии на оценки инсайтности критической задачи

Оценка инсайтности критической арифметической задачи в установочных условиях значимо выше, чем в хаотических по шкалам озарения ($F = 21,255$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,515$), удивления ($F = 8,916$; $p = 0,007$; $\eta^2_p = 0,308$), внезапности ($F = 34,453$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,633$), уверенности ($F = 16,502$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,452$), азарта ($F = 21,742$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,521$).

Оценка инсайтности критической вербальной задачи в установочных условиях значимо выше, чем в хаотических по шкалам озарения ($F = 15,766$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,387$), удовольствия ($F = 7,77$; $p = 0,010$; $\eta^2_p = 0,237$), удивления ($F = 10,704$; $p = 0,003$; $\eta^2_p = 0,3$), внезапности ($F = 33,240$; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,571$).

Обсуждение и выводы

В ходе проведенного исследования было продемонстрировано, что эффект серии формируется как на материале арифметических, так и на материале вербальных задач. В свою очередь, предшествующая установка на определенном способе решения провоцирует испытуемых оценивать решение более инсайтно, чем в условиях, когда установка отсутствует.

Таким образом, можно предположить, что одним из механизмов формирования неверной репрезентации задачи является формирование фиксированной схемы решения. Как отмечает С. Ольссон (Ohlsson, 2018), исследования формирования пошлого опыта являются перспективным для изучения механизмов творчества и творческого мышления, поскольку проливают свет на происходящие процессы в момент формирования неверной репрезентации, которая впоследствии требует переструктурирования.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00358, <https://rscf.ru/project/22-18-00358/>.

Литература

Лазарева Н.Ю. Влияние фиксированности на формирование неверной репрезентации задачи и возникновение инсайтного решения. / Н.Ю. Лазарева, И.Ю. Владимиров // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2019. – Т. 18. – №. 4. – С. 22–30.

Чистопольская А.В. Роль подсистем рабочей памяти в процессе инсайтного решения: дисс. ... канд. психол. наук. / А.В. Чистопольская. – Москва, 2017. – 221 с.

Danek A.H. What about false insights? Deconstructing the Aha! experience along its multiple dimensions for correct and incorrect solutions separately. / A.H. Danek, J. Wiley // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – Vol. 7. – P. 2077. doi: 10.3389/fpsyg.2016.02077.

Luchins A.S. Mechanization in problem solving: The effect of Einstellung. / A.S. Luchins // Psychological Monographs. – 1942. – Vol. 54. – № 6. – 95 p. doi: 10.1037/H0093502.

Ohlsson S. The dialectic between routine and creative cognition. / S. Ohlsson // Insight. Routledge. – 2018. – P. 8–27. doi: 10.4324/9781315268118-2.

MECHANISMS OF CREATIVE PROBLEM SOLVING: THE INFLUENCE OF MENTAL SET ON THE INSIGHT SOLUTION APPEARANCE

Lazareva N.Yu., Vladimirov I. Yu.

P.G. Demidov Yaroslavl State University (Yaroslavl)

Abstract. In this paper, the problem of studying creative thinking, in particular, the mechanisms of forming an incorrect representation, is considered. We assume that one of the mechanisms for the incorrect representation appearance is the mental set. The mental set was formed on the material of non-insightful arithmetic and verbal problems. It has been demonstrated that the mental set provokes evaluating non-insightful problems as insightful.

Keywords: insight, mental set, fixedness, Einstellung effect.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАБОТНИКОВ С СОСТОЯНИЕМ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВИРОВАННОСТИ

Лобанова Т.Н., Садомскова В.О.

Российская академия народного хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ (г. Москва)

Lobanova.tatiana@gmail.com,

violettabedrii170699@yandex.ru

Аннотация. На основе проведенного теоретического анализа выявлены и проанализированы личностные свойства, способствующие внутренне мотивированному поведению работника. Подобраны стандартизированные методики диагностики для проведения эмпирического исследования взаимосвязи личностных особенностей с внутренней мотивацией. Эмпирически доказана положительная связь между таким фактором внутренней мотивации как стремление к карьерному росту и любопытством, целеустремленностью, увлеченностью, энтузиазмом и энергичностью, а также нормальным перфекционизмом.

Ключевые слова: личностные свойства работников, показатели внутренней мотивации, стремление к карьере, любопытство, увлеченность, перфекционизм, целеустремленность.

Введение

Любое состояние человека может быть представлено характеристиками трех уровней реагирования: психического (переживания), физиологического (соматические структуры организма, механизмы вегетативной нервной системы) и поведенческого (мотивированное поведение) (Ильин, 2005). Исследователи единодушны во мнении, что психические состояния организуют поведение и деятельность человека на высшем психическом уровне с учетом его характерологических особенностей, мотивов, установок, отношения к происходящему. Психические состояния в отличие от функциональных состояний отражают реальную жизненную и трудовую ситуацию и отношение субъекта, а также вовлекают в процесс разрешения проблемной жизненной (или трудовой) ситуации психические процессы и личностные образования – мотивационную и эмоционально-волевою сферу, характерологические черты (Дружилов, 2014). В этой связи мотивацию можно представить как состояние личности, определяющее степень активности и направленности действий человека в конкретной ситуации. В начале XXI века появился подход, рассматривающий внутреннюю и внешнюю мотивацию как независимые образования. Так, некоторые авторы определяют внутреннюю мотивацию как стремление работника получать положительные эмоции (радость) и удовольствие от процесса труда, выполняя интересную работу. Внешнее регулирование касается поведения, обусловленного поощрениями и наказаниями, и является формой мотивации, обычно воспринимаемой как контролируемая и неавтономная. Большинство исследований сосредотачивают свое внимание на внешней мотивации. Вместе с тем, внутренние мотиваторы, как правило, оказывают более длительный эффект благоприятного состояния человека в труде, поскольку они не навязаны извне.

В данной работе мы опирались на двухфакторную мотивационную теорию Ф. Герцберга, которую на российской выборке адаптировали В.Р. Келих и Ю.Л. Старенченко (Старенченко, 2008). Авторы выделяют пять факторов внутренней мотивации:

- стремление к признанию окружающими, которое раскрывается через одобрение работы и результатов труда коллегами или руководителем;
- стремление к ответственности и самостоятельности в профессиональной деятельности, свидетельствующее о самостоятельности в принятии решений и способе достижения целей;
- стремление к карьере, которое фиксирует важность карьерного роста, властных полномочий и должностного статуса;

– стремление к достижению успехов в работе характеризует значимость успехов в профессиональной деятельности;

– стремление к саморазвитию и личностному росту свидетельствует о приоритете компетентности, личностного роста, творческой активности.

При рассмотрении наиболее стабильных психических явлений, устойчивых во времени характеристик (свойств) личности, которые благоприятствуют высокомотивированному состоянию в процессе трудовой деятельности, мы исходили из мета-анализа исследований многих авторов. Так были выделены черты любопытства (Кашдан и др., 2018), увлеченности работой (Шауффелли и др., 2015), целеустремленности и настойчивости (Мандрикова, 2010), альтруизма (Ясин, 2020) и перфекционизма (Золотарева, 2013). В одном из исследований автором также было зафиксировано, что такие личностные черты, как любопытство, увлеченность, целеустремленность и настойчивость, стремление помочь и перфекционизм, способствовали возникновению состояния внутренней мотивированности (Лобанова, 2022).

Таким образом, цель исследования: проверить взаимосвязь этих личностных особенностей (черт) с состоянием внутренней мотивированности на смешанной выборке работников разных компаний.

Организация исследования и характеристики выборки

В исследовании приняло участие 120 человек от 18 до 64-х лет (средний возраст 32 года), распределение по полу 50 на 50. В выборку вошли сотрудники двух уровней управления: линейные менеджеры (23 %) и специалисты (77 %). Представители менеджмента работали в сфере продаж, оптово-розничной торговли, электроснабжения, IT-технологий, в HR сфере и юриспруденции. Специалисты подразделений были из таких отраслей, как образование, железнодорожный транспорт, экономика, медицина, маркетинг, психология, промышленность. Стаж работы на текущем месте работы респондентов составил в среднем: до 1 года – 33 %, от 1 до 2 лет – 12 %, от 2 до 10 лет – 36 %, более 10 лет – 19 %.

Методы и методики исследования

Для проведения исследования использовались следующие методики:

Мониторинг трудовых мотивов для оценки факторов внутренней мотивации (Старенченко, 2008), показатели внутренней согласованности по шкалам варьируются от 0,69 до 0,86.

Склонность к любопытству и исследованию (Елшанский и др., 2016) для оценки выраженности склонности к любопытству человека, показатели внутренней согласованности по всем пунктам шкалы составляет 0,86.

Дифференциальный тест перфекционизма (Золоторева, 2013) для оценки нормального и паталогического перфекционизма (показатели внутренней согласованности по шкалам нормального и паталогического перфекционизма составляют 0,61 и 0,69).

Методика «*Утрехтская шкала увлеченности работой*» У. Шауфели, А. Беккер (Шауфелли и др., 2015). Общий уровень увлеченности определяется на основе суммирования средних показателей по шкалам: (1) энтузиазм, (2) энергичность, бодрость, (3) погруженность в деятельность (показатели внутренней согласованности по шкалам варьируются от 0,79 до 0,88, а общий уровень увлеченности составляет 0,92).

Опросник *самоорганизации деятельности (ОСД)* для оценки целеустремленности и настойчивости (Мандрикова, 2010). Опросник состоит из 6 шкал: планомерность, самоорганизация внешними средствами, ориентация на настоящее, настойчивость, целеустремленность, фиксация. В исследовании использовались шкалы «целеустремленность» и «настойчивость» (показатели внутренней согласованности по этим шкалам 0,81 и 0,76).

Методика измерения альтруистических установок (Ясин, 2020), показатели внутренней согласованности 0,79. Также в опросе использовалась шкала лжи, что позволило отсеять некоторые результаты и получить более достоверные данные.

Результаты исследования и обсуждение

Исследование проводилось через интернет на основе гугл-опроса по выбранным методикам. Статистическая обработка результатов осуществлялась в компьютерной программе SPSS Statistics 22.0 по критерию коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В соответствии с описательной статистикой ведущими показателями внутренней мотивации оказались *стремление к достижению успехов в работе и стремление к карьере*. Это свидетельствует о высокой мотивации к самоутверждению, признанию, самоуважению. Средне выраженными показателями внутренней мотивации у респондентов были *ответственность и самостоятельность*, а также *личностный рост*. Фактор внутренней мотивации *признание* оказался самым не важным.

Описательная статистика по личностным свойствам показала следующее: черты *любопытства, нормального и паталогического перфекционизма, увлеченности, включающей энергичность, погруженность в деятельность, энтузиазм*, а также *целеустремленности и настойчивости* у респондентов выборки оказались на среднем уровне. *Альтруизм* в свою очередь оказался на высоком

уровне у женщин и на среднем у мужчин, что свидетельствует о большем стремлении и желании женщин помогать своим коллегам по работе.

Для подтверждения *гипотезы* о существовании взаимосвязи между выбранными показателями внутренней мотивации и личностными свойствами был выбран непараметрический коэффициент корреляции Спирмена.

Показатель внутренней мотивации *стремление к карьере* коррелируют с *любопытством* ($r = 0,260$ при $p < 0.01$) как личностной чертой сотрудника. Полученный результат является вполне логичным, ведь движение по карьерной «лестнице» – как вертикальное, так и горизонтальное - связано со стремлением к узнаванию чего-то нового, с возможностью «заглянуть» за функционал должности. Также данный показатель внутренней мотивации положительно связан с *нормальным перфекционизмом* ($r = 0,353$ при $p < 0.01$), то есть стремлением к совершенству в работе, с *энтузиазмом* ($r = 0,213$ при $p < 0.05$), *энергичностью* ($r = 0,196$ при $p < 0.05$), *увлеченностью* своим делом ($r = 0,202$ при $p < 0.05$) и *целеустремленностью* ($r = 0,366$ при $p < 0.01$). Все эти личностные качества способствуют стремлению к расширению должностного функционала, достижению властных полномочий и статуса.

Таким образом, нанимая увлеченных, любопытных, энергичных, целеустремленных, стремящихся к совершенству, и подходящих с энтузиазмом к своей работе сотрудников, руководители обеспечивают в своих подразделениях более высокую вероятность благоприятного внутренне мотивированного состояния персонала.

Отсутствие корреляции между остальными факторами внутренней мотивации и личностными характеристиками может быть связано с особенностью выборки, поскольку 77 % – это специалисты, которые стремятся занять более высокий должностной грейд.

Заключение

Таким образом, **гипотеза** о существовании положительной взаимосвязи между такими факторами внутренней мотивации, как *достижение успехов в труде, стремление к карьере, стремление к признанию окружающих, к ответственности и самостоятельности, к личностному росту* и чертами личности как целеустремленность, настойчивость, увлеченность, альтруизм, нормальный перфекционизм и отрицательной связи факторов внутренней мотивации с патологическим перфекционизмом **подтвердилась**.

Полученный результат свидетельствует о том, что чем больше сотрудник проявляет любопытство, энергичность, целеустремленность, увлеченность своей работой и выполняет ее в совершенстве, то с большей вероятностью он будет

внутренне мотивирован стремлением к перспективам вертикальной и горизонтальной карьеры.

Практическое применение полученных результатов может реализовываться как при найме работников с предложенным набором личностных черт, так и при формировании устойчивого и высокоэффективного трудового коллектива. При этом повышается вероятность того, что внутренне мотивированный работник не покинет компанию вследствие временных трудностей или возникающих проблем в трудовой деятельности.

Литература

Дружилов С.А. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы» / С.А. Дружилов, А.М. Олещенко. // Психологические исследования. – 2014. – Т.7. – № 34. – С. 10. doi: 10.54359/ps.v7i34.631

Елшанский С.П. Психометрические показатели русскоязычной версии теста «Склонность к любопытству и исследованию (SEI-II)» / С.П. Елшанский, А.Ф. Ануфриев, З.Ф. Камалетдинова и др. // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювентология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. – № 2. – С. 113–117.

Золоторева А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А.А. Золоторева. // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 2. – С. 117–128.

Ильин Е.П. Психофизиологические состояния человека. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

Каждан Т. Пять оттенков любопытства. / Т. Каждан, Д. Дисбат, Ф. Гудман. // Harvard Business Review. – 2018. – С. 44–46. – URL: <https://hbrussia.ru/biznes-i-obshchestvo/nauka/781345/>

Лобанова Т.Н. Анализ мотивационной структуры и трудовых интересов руководителей и сотрудников на удаленной работе / Т.Н. Лобанова. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – № 3. – С. 200–224.

Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) / Е.Ю. Мандрикова. // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 59–83

Старенченко Ю.Л. Мониторинг трудовых мотивов: методическое руководство. / Ю.Л. Старенченко. – СПб.: ИМАТОН, 2008. – 89 с.

Шауфели В. Увлеченность работой: Как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие. / В. Шауфели, П. Дийсктра, Т.И. Иванова. – М: Когито-центр, 2015. – 144 с.

Ясин М.И. Методика измерения альтруистических установок // М.И. Ясин. // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 1. – С. 77–85.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERSONAL CHARACTERISTICS OF EMPLOYEES AND THE STATE OF INTERNAL MOTIVATION

Lobanova T.N., Sadomskova V.O.

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation (Moscow)

Abstract. Based on the theoretical analysis carried out, personal properties that contribute to the internally motivated behavior of an employee have been identified and analyzed. Standardized diagnostic methods were selected to conduct an empirical study of the relationship between personal characteristics and internal motivation. A positive relationship has been empirically proven between such a factor of internal motivation as the desire for career growth and curiosity, determination, passion, enthusiasm and energy, as well as normal perfectionism.

Keywords: personal characteristics of employees, indicators of internal motivation, desire for a career, curiosity, passion, perfectionism, determination.

САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ И ШАХМАТИСТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Лопухова О.Г., Мухаметзянов Р.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

olopuhova@rambler.ru

Аннотация. Статья посвящена выявлению различий в саморегуляции юных дзюдоистов и шахматистов. Авторами обнаружены различия в типах саморегуляции юных дзюдоистов и шахматистов, что обусловлено спецификой определенных видов спорта. Для юных дзюдоистов был обнаружен более гармоничный профиль саморегуляции, чем для юных шахматистов. Различия в особенностях саморегуляции, по мнению авторов становятся основанием для поиска психологических ресурсов, в том числе, с опорой на комплексный психолого-педагогический подход оптимизации психических состояний спортсменов с помощью целенаправленного использования мысленных образов.

Ключевые слова: стили саморегуляции, дзюдо, шахматы, детско-юношеский спорт, психологические ресурсы спортивной деятельности.

Введение. Важным аспектом в практике развития видов конкретных видов спорта и психологического сопровождения юных спортсменов является уточнение специфики ресурсов саморегуляции. Существующие различия в спортивной деятельности неизбежно должны привести разных спортсменов к использованию различных типов психологических ресурсов для эффективности своей профессиональной деятельности, что безусловно касается и аспекта осознанной психической саморегуляции.

Целью данного исследования было сравнить особенности стиля саморегуляции у юных спортсменов занятых видами спорта с различной спецификой организации деятельности и использования психологических ресурсов личности (шахматы и дзюдо).

Методы и методики. Методическую основу исследования составили:

1) Ресурсный подход В.М. Моросановой, отмечающей, что термин «ресурсы» применим к всякому предмету и процессу в инструментальной функции, как обладающий изменчивым и в тоже время ограниченным запасом возможностей для решения тех или иных задач (Моросанова, 2014).

2) Теория осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, согласно которой человек рассматривается как активный субъект деятельности, адекватно и осознанно отражающий действительность, и использующий результаты отражения в своей практической деятельности (Конопкин, 1995).

В качестве психодиагностической методики был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП–98» В.И. Моросановой (Моросанова, 2011).

Выборку составили 59 юношей, учащихся ДЮСШ РТ, профессионально занимающихся дзюдо и шахматами. Возраст испытуемых находился в диапазоне от 14 до 16 лет.

Результаты и обсуждение. Сравнение средней выраженности стилевых характеристик саморегуляции поведения у дзюдоистов и шахматистов показало достоверность различия в таких стилевых характеристиках как планирование (5,7 и 5,2, при $p = 0,05$), программирование (6,8 и 6,0 при $p = 0,05$), гибкость (6,0 и 5,3, при $p = 0,05$). Также достоверно различие в общем уровне саморегуляции (34,2 и 30,9, при $p = 0,05$)

Как показали результаты, юные дзюдоисты характеризуются достаточно гармоничным профилем саморегуляции. Гармоничный профиль саморегуляции, как показано в многочисленных эмпирических исследованиях, служит структурной характеристикой эффективного стиля, когда он сформирован на высоком общем уровне и его стилевые особенности тесно взаимосвязаны.

Стиль саморегуляции с гармоничным профилем является предпосылкой овладения широким кругом профессиональных возможностей, особенно, если он подкреплен специальными знаниями и способностями. Необходимым условием эффективности он является в тех видах деятельности, где требования к саморегуляции человека очень высоки, куда можно отнести и спорт. Гармоничный стиль саморегуляции опирается на развитие таких субъектных качеств, как ответственность, уверенность, настойчивость (Конопкин, 1995). У юных шахматистов наблюдалась несколько иная картина, их показатели были выражены существенно ниже. Более низкие показатели по сравнению с дзюдоистами, у шахматистов оказались по шкалам «гибкости», «программирования», и «моделирования» в саморегуляции поведения. Согласно классификации Л.П. Матвеева, шахматы относятся к категории абстрактно-игровых видов спорта, результат в которых определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (Ошеров, 2017). Исследователь когнитивного стиля шахматистов А. Павловская отмечает, что существуют особенности шахматной игры, связанные с когнитивными стилями. Анализ стиля игры знаменитых спортсменов – шахматистов, показал, большое разнообразие в проявлении психологической индивидуальности шахматных чемпионов. Главной задачей шахматиста является позиционно обыграть соперника, что связано с различными формами реакций, и проявляемые ими личностные качества в каждой игре должны зависеть от качеств соперника. Встречаясь с соперником, имеющим отличающийся стиль игры, шахматист старается подстроиться и применить другой вид атаки или защиты для результативной борьбы. Следовательно, стремление к победе в шахматах даёт эффект мобильности, гибкости когнитивного стиля, побуждая игрока, находящегося в поединке учитывать стиль игры соперника и, анализируя его перестраивать свой, ради достижения победы.

Шахматисту высокого уровня необходимо наличие как интуитивных, так и логических способностей, при этом, у конкретного шахматиста в мышлении всегда тот или иной компонент преобладает. Каждому успешному шахматисту нужно иметь чёткое представление о своём стиле со всеми его достоинствами и недостатками. При этом необходимо обладать способностью изменять стиль игры в зависимости от ситуации, а, следовательно, обладать возможностью осознанно чередовать когнитивные стили (например, полезависимый и полenezависимый), то есть, обладать мобильностью когнитивных стилей (Павловская, 2020). Шахматы как спорт, не могут предъявлять требования к предпочтительному типу нервной системы игроков, так как главной задачей шахматиста явля-

ется позиционно обыграть соперника, что связано с различными формами реакций. Во многом шахматистов следует назвать хамелеонами, в психологическом смысле этого слова, проявляемые ими личностные качества в каждой игре должны зависеть от качеств оппонента. Также шахматисты не могут проявлять физически спортивную агрессию, хотя стиль игрового поведения у игроков можно в отдельных случаях охарактеризовать как агрессивный.

Заключение и выводы. Полученные результаты исследования позволяют сделать выводы, что различия в спортивной деятельности неизбежно должны привести разных спортсменов к использованию различных типов психологических ресурсов для эффективности своей спортивной деятельности, что безусловно касается и аспекта осознанной психической саморегуляции. Следовательно, существует необходимость в поиске психологических ресурсов дальнейшего повышения спортивного мастерства. Одним из компонентов психологических ресурсов может выступить комплексный психолого-педагогический подход оптимизации психических состояний спортсменов, с целенаправленным и систематическим использованием мысленных образов. Исследователи отмечают рост значимости когнитивных функций для спорта в целом, традиционно важных как для так называемых интеллектуальных видов спорта (шахмат, шашки, го), так и для и сложнокоординационных видов (гимнастика, акробатика, единоборства).

Литература

Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин. // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей / В.И. Моросанова. // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – № 4. – с. 16–38.

Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В.И. Моросанова. // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 160–181.

Ошеров М. Е. Психология шахматной борьбы. / М.Е.Ошеров. – М.: Russian chess house / Русский Шахматный Дом. – Библиотечка шахматиста, 2017. – 88 с.

Павловская А. В. Проявления когнитивных стилей в шахматной игре / А.В. Павловская. // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – Т. 6/72. – 2020. – № 3. – С. 115–126.

SELF-REGULATION AMONG YOUNG JUDOISTS AND CHESS PLAYERS: COMPARATIVE ANALYSIS

O.G. Lopukhova, R.R. Mukhametzyanov
Kazan (Volga) Federal University (Kazan)

Abstract. The article is devoted to identifying differences in the self-regulation of young judoists and chess players. The authors found differences in the types of self-regulation of young judoists and chess players, which is due to the specifics of certain sports. For young judoists, a more harmonious profile of self-regulation was discovered than for young chess players. Differences in the features of self-regulation, according to the authors, become the basis for the search for psychological resources, including relying on a comprehensive psychological and pedagogical approach to optimizing the mental states of athletes using purposeful use of mental images.

Keywords: styles of self-regulation, judo, chess, children's – youth sports, psychological resources of sports activity.

ВЛИЯНИЕ СИТУАТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ И НАПРАВЛЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ У СТУДЕНТОВ

Макарчева А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)
fdrv_anastasia@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования влияния ситуативных факторов на изменение психического состояния, в зависимости от уровня выраженности и направленности рефлексии у студентов. Были выявлены разные уровни развития социорефлексии и ауторефлексии у студентов и рассмотрены основные внутренние и внешние факторы, которые оказывают влияние на изменение психического состояния студентов в учебной ситуации.

Ключевые слова: психическое состояние, социорефлексия, ауторефлексия, внутренний фактор, внешний фактор.

Рассмотрение детерминант психического состояния является основополагающим, поскольку анализ причин возникновения и изменения состояния способствует его эффективной регуляции. Рассматривать детерминанты состояний необ-

ходимо в ситуативном контексте. Наиболее ярко представлены различные ситуации в студенчестве. Помимо этого, студенческая среда полна разноплановыми и разноуровневыми факторами, которые влияют на изменение психического состояния. Также, при изучении основных механизмов детерминации психических состояний – ситуативных, личностных и др. наименее изученной является рефлексивная составляющая. Таким образом, рассмотрение ситуативных факторов на изменение психического состояния, с учетом уровня выраженности и направленности рефлексии, предстаёт актуальной темой для исследования.

Ситуационный анализ считается ключевым для психологии состояний, поскольку ситуация как субъективный образ объективной действительности рассматривается в качестве центральной детерминанты психического состояния. Субъективная ситуация всегда представлена в структуре психического состояния как системообразующий фактор и выступает в качестве метасистемного уровня в актуализации состояния. Доступность этого уровня для сознания осуществляется посредством рефлексии (Юсупов, 2020).

Анализ причин возникновения психических состояний, по мнению А.О. Прохорова, можно разделить на внешние и внутренние. Внешними детерминантами психических состояний будут являться условия среды, ситуация (пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда), внутренними – личностные особенности, к примеру прошлый опыт субъекта репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт (Прохоров, 2019).

Специфика взаимоотношений рефлексии и психических состояний определяется видами деятельности и её напряженностью, ситуативными характеристиками, качественными и количественными показателями состояний, а также особенностями рефлексии и её уровневыми характеристиками. Рефлексия влияет на феноменологию проявлений психических состояний в разных ситуациях жизнедеятельности. Рефлексии принадлежит ключевая роль во влиянии на компоненты переживаемых состояний (Чернов, 2019).

Исходя из этого, целью данной статьи было рассмотрение влияния ситуативных факторов на изменение психического состояния, в зависимости от уровня выраженности и направленности рефлексии, на примере учебной деятельности студентов.

Данная цель достигалась путем решения следующих задач:

1. Рассмотреть основные психические состояния у респондентов с разным уровнем развития и направленности рефлексии;

2. Выявить ключевые факторы, влияющие на изменение психических состояний, с разным уровнем выраженности и направленности рефлексии;

3. Анализ взаимосвязи уровня выраженности рефлексивных процессов и факторов, влияющих на изменение психических состояний.

Эмпирическое исследование проводилось в ситуации учебной деятельности, на примере лекции. В исследование приняли участие 99 респондентов, средний возраст которых составил 22 года.

Исследование проводилось с использованием следующих методик: методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова, методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта (в адаптации А.В. Карпова) (Чернов, 2020), авторский опросник «Факторы психического состояния» А.О. Прохорова, А.В. Макарчевой (Прохоров, Макарчева, 2022)

В исследовании были использованы методы описательной статистики, анализ критерия Н- Краскела–Уоллиса.

Результаты. Для анализа данных исследования, выборка, условно, была разделена на два блока по направленности рефлексивных процессов у респондентов (ауторефлексия и социорефлексия). В свою очередь, данные блоки были разделены по уровню выраженности рефлексии на низкий, средний и высокий. Таким образом, в блоке ауторефлексии: 36 % респондентов имеют высокий уровень выраженности, 49 % – средний и 15 % – низкий уровень; в блоке социорефлексии: 16% респондентов имеют высокий уровень выраженности, 50 % – средний и 34 % – низкий уровень выраженности.

Результаты исследования психических состояний показали, что респонденты переживают следующие состояния: спокойствие, утомление, монотонность, апатия, заинтересованность, радость, раздражение, сонливость.

Данные состояния были разделены на группы, в зависимости от энергетического уровня:

- в блоке ауторефлексии: группа респондентов, с высоким уровнем выраженности рефлексии, переживает следующие состояния: 14 % – психические состояния высокого энергетического уровня, 61 % – среднего (оптимального) уровня и 25 % – низкого. Группа респондентов, со средним уровнем выраженности рефлексии, переживает следующие состояния: 18 % – состояния высокого энергетического уровня, 56 % – среднего (оптимального) уровня и 26 % – низкого. В группе с низким уровнем выраженности рефлексии: 6 % – состояния высокого энергетического уровня, 73 % – среднего и 21 % – низкого энергетического уровня;

- в блоке социорефлексии: группа респондентов, с высоким уровнем выраженности рефлексии, переживает: 13 % – состояния высокого энергетического уровня, 55 % – среднего (оптимального) энергетического уровня и 32 % – низкого. В группе со средним уровнем выраженности рефлексии: 16 % – состояния высокого энергетического уровня, 50 % – среднего (оптимального) энергетического уровня и 32 % – низкого уровня. В группе респондентов с низким уровнем выраженности рефлексии: 27 % – состояния высокого энергетического уровня, 24 % – среднего и 49 % – низкого энергетического уровня.

Анализ данных исследования факторов, влияющих на изменение психического состояния, демонстрирует следующие результаты:

- по внутренним факторам, в блоке ауторефлексии: у респондентов с высоким уровнем выраженности рефлексии, наибольшее влияние на изменение психического состояния оказывает подгруппа «Эмоции и чувства» ($\bar{X} = 3,4$), у респондентов с низким уровнем – «Эмоции и чувства» ($\bar{X} = 3,5$) и «Значимые обстоятельства» ($\bar{X} = 3,6$);

- по внутренним факторам, в блоке социорефлексии: у группы респондентов, с высоким и средним уровнем выраженности рефлексии, не фиксировались значимые данные. Все результаты находятся в числовом промежутке от 3 до 3,2. У респондентов с низким уровнем выраженности, наибольшее влияние на изменение психического состояния оказывает подгруппа «Значимые обстоятельства» ($\bar{X} = 3,5$);

- по внешним факторам, в блоке ауторефлексии: у респондентов с высоким и низким уровнем выраженности, наибольшее влияние на изменение психического состояния оказывает подгруппа «Социальное взаимодействие» ($\bar{X} = 3,6$). Наиболее выраженных данных у респондентов со средним уровнем выраженности рефлексии, не выявлено;

- по внешним факторам, в блоке социорефлексии, также, наибольшее влияние на изменение психического состояния оказывает подгруппа «Социальное взаимодействие» ($\bar{X} = 3,5$). У людей, со средним уровнем выраженности рефлексии, наиболее значимые показатели не фиксировались.

Анализ результатов по критерию Н- Краскела-Уоллиса позволил выявить достоверные различия между уровнем развития рефлексии и внешними факторами. В группе ауторефлексии, достоверные различия присутствуют по показателям «Социальное взаимодействие» (асимп. знач. = 0,043, при хи-квадрат = 6,27) и «Психические процессы» (асимп. знач. = 0,026, при хи-квадрат = 7,29); в группе социорефлексии, достоверные различия присутствуют по показателям «Природа» (асимп. знач. = 0,019, при хи-квадрат = 7,91), «Дея-

тельность» (асимп. знач. = 0,000, при хи-квадрат = 31,18), «Внешнее воздействие» (асимп. знач. = 0,000, при хи-квадрат = 31,18), «Физиологические реакции» (асимп. знач. = 0,011, при хи-квадрат = 9,027) и «Поведение» (асимп. знач. = 0,018, при хи-квадрат = 8,016).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Все респонденты обладают разным уровнем выраженности рефлексивных процессов. Однако, большее количество респондентов имеет средний уровень;

2. Все респонденты, в основном, переживают состояния среднего (оптимального) энергетического уровня. Вероятно, это обусловлено особенностями данной формы обучения – лекции;

3. Наибольшее влияние на изменение психического состояния из внутренних факторов у группы респондентов с ауторефлексивной направленностью, оказывает подгруппа «Эмоции и чувства»; у группы, с социорефлексивной направленностью – «Значимые обстоятельства». Из внешних факторов: для всей выборки респондентов, наибольшее влияние на изменение психического состояния, оказывает фактор «Социальное взаимодействие»;

4. Были выявлены достоверные различия между уровнем развития рефлексии и факторами, в основном, внешними. Следовательно, можно сделать вывод, что уровень развития рефлексии оказывает влияние на чувствительность к определённым внешним факторам, детерминирующие психические состояния в повседневной ситуации студентов.

5. Таким образом, было рассмотрено влияние ситуативных факторов на изменение психического состояния, в зависимости от уровня развития и направленности рефлексии на примере учебной деятельности студентов.

Изучение детерминант психического состояния остается интересной темой для исследования и требует дальнейшего рассмотрения.

Литература

Прохоров А.О. Опросник «Факторы психических состояний» / А.О. Прохоров, А.В. Макарьева. // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – С. 266–272.

Прохоров А.О. Структурно-функциональная организация ментальной регуляции психических состояний / А.О. Прохоров. // Методология, теория, история психологии личности / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Никитиной, Н.Е. Харламенковой. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – С. 69–78.

Чернов А.В. Рефлексия и психические состояния: учеб. пособие / А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – 106 с.

Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. / М.Г. Юсупов. – Казань: АН РТ, 2020. – 212 с.

STUDY OF SITUATIONAL FACTORS ON CHANGES IN MENTAL STATE DEPENDING ON THE LEVEL OF EXPRESSION AND DIRECTION OF REFLECTION IN STUDENTS.

A.V. Makarcheva

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. This article presents the results of a study of the influence of situational factors on changes in mental state, depending on the level of expression and direction of reflection in students. Different levels of development of socioreflexion and self-reflection in students are identified and the main internal and external factors that influence changes in the mental state of students in educational situations are considered.

Keywords: mental state, socioreflexion, autoreflexion, internal factor, external factor.

МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ИЗМЕНЯЮТ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

Малахова С.И.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

(г. Москва)

smalakchova@mail.ru

Аннотация. В статье обсуждается влияние медитативных практик на мозг человека и на изменение эмоционального отношения к себе и к окружающему миру. Разные виды медитаций приводят к разным уникальным результатам, но практически каждый вид медитации связан с тренировкой внимания. Нейронные пути в мозге, которые трансформирует медитация, приводят к положительным изменениям ума и тела, доступным каждому человеку.

Ключевые слова: измененные состояния сознания, медитативные практики, нейронаука, концентрация внимания, измененные черты характера

В современном мире медитативные практики вызывают все больший интерес, и количество практикующих различные виды медитаций растет с каждым днем. Опыт многих людей говорит о пользе медитации, а современные ме-

тоды нейронауки позволяют исследовать влияние медитации на мозг человека. С 80-х г.г. прошлого века медитация перестала быть эзотерической практикой жителей азиатских стран и распространилась по всему миру. Практические руководства, написанные учителями медитации, содержали подробные инструкции по внимательности и последующим этапам, ведущим к далеким целям на этом пути. Такие практические руководства использовались на протяжении тысячелетий и описывали внутреннее освобождение от повседневных тревог, фиксаций, эгоизма, амбивалентности и импульсивности. Это освобождение проявлялось в свободе от озабоченности самим собой, глубоком ощущении настоящего момента, любящей заботы к окружающему миру и равного отношения к себе и к другим. В отличие от клинической психологии, которая заостряла внимание на поиске конкретной проблемы, вызывающей тревогу и пыталась этой проблемой овладеть, азиатские психологи шире смотрели на жизнь и предлагали способы укрепления позитивной стороны жизни.

Еще во времена У. Джеймса в конце XIX – начале XX века в интеллектуальной среде большой популярностью пользовалось вдыхание оксида азота. Трансцендентные эксперименты Джеймса с окисью азота привели его к убеждению в том, «что наше обычное бодрствующее сознание ... лишь одна из разновидностей сознания, в то время как всюду вокруг него, отделенные тончайшим экраном, лежат абсолютно иные возможные формы сознания. Мы можем жить, не подозревая об их существовании. Но примените необходимые стимулы, и они моментально проявятся в своей полноте» (Джеймс, 1993). В своей книге «Многообразие религиозного опыта» Джеймс призывает изучать измененные состояния сознания, которые, как он считает, чередуются с обычным сознанием и поэтому ни одно описание Вселенной не может быть конечным в своей полноте, если оставляет без внимания эти формы сознания. Глубокий интерес к сознанию возрастает после книги Ч. Тарта «Измененные состояния сознания», в которую вошли статьи по биологической обратной связи, наркотикам, самогипнозу, йоге, медитации и иным путям, ведущим к «другим состояниям» Джеймса (Тарт, 2003). В дальнейшем открытие и исследование нейромедиаторов было воспринято в общей культуре в качестве научных методов достижения измененных состояний сознания с помощью ЛСД и наркотиков, что привело к появлению утверждений о том, что за 20 минут можно испытать состояние, к которому тибетские монахи шли 20 лет. Однако разница заключается в том, что после выведения химического вещества из организма происходит угасание эйфории и человек возвращается к своему обычному состоянию, а постоянная практика медитации приводит к измененным чертам характера.

В современном мире существуют разные типы медитаций, которые приводят к уникальным результатам. Например, исследователи из Института познания и мозга имени Макса Планка в Лейпциге в течение нескольких месяцев просили практиковать новичков три разных типа медитаций: концентрация на дыхании, поддержание состояния любящей доброты и наблюдение за мыслями без вовлечения в них. Практика концентрации внимания успокаивала участников эксперимента, подтверждая распространенное убеждение о пользе медитации в качестве способа релаксации. Однако практика состояния любящей доброты и наблюдение за мыслями не приводили к расслаблению в теле, скорее всего, потому что эти практики требуют умственных усилий. Когда практикующий наблюдает за мыслями, он постоянно увлекается самим процессом и, когда он это замечает, ему необходимо сознательное усилие, чтобы вновь начать наблюдать за мыслями. Практика поддержания состояния любящей доброты, при которой практикующий желает добра себе и другим, в отличие от других двух методов создает позитивное настроение (Гоулман, Дэвидсон, 2018).

У. Джеймс в своей книге «Принципы психологии», опубликованной в 1890 году писал, что умение возвращать блуждающее внимание вновь и вновь является корнем рассудительности, характера и воли, поэтому образование, которое улучшит этот дар, будет образованием в полном смысле этого слова, однако, легче определить этот идеал, чем дать практические наставления по его достижению (Джеймс, 1991). Медитация может выступать тем самым идеальным образованием, о котором писал У. Джеймс, потому что практический каждый вид медитации связан с тренировкой внимания. Проблема ослабления внимания ко всему монотонному, отражает нейронный процесс, называемый привыканием, и создает проблемы для операторов радаров, которые должны оставаться внимательными, сканируя сигналы даже из пустого неба. Утомляемость внимания операторов стала причиной изучения психологами этого аспекта внимания во время второй мировой войны. В обычной жизни мы тоже постепенно привыкаем ко всему знакомому, что делает нашу жизнь удобной в управлении, но немного скучной. Привыкание является одним из видов внимания, связанного с ретикулярной активирующей системой ствола мозга, который не поддается сознательному контролю. Однако в исследовании британского нейрочеловека Е. Антоновой с соавторами было показано, что практикующие медитацию, прошедшие трехлетний ретрит в тибетской традиции, имели сниженное привыкание моргания при громких звуках, т.е. их моргание не замедлялось (Гоулман, Дэвидсон, 2018). Ближе к высшим отделам мозга находятся эмоциональные центры лимбической системы среднего мозга, где происходят

события после активации нашего внимания эмоциями. Когда возникают чувства тревоги или гнева, миндалевидное тело (участок мозга, отслеживающий тревогу) активирует участок префронтальной коры, которая ответственна за исполнительные функции (размышление, принятие решений, достижение долгосрочных целей и т.д.). Но когда происходит активное контролирование внимания, например, при медитации, этот префронтальный участок оказывается задействованным и миндалевидное тело «успокаивается». В экспериментах Р. Дэвидсона было показано, что у опытных испытуемых, практикующих випассану и у людей, прошедших тренинг по программе снижения стресса на основе внимательности MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), созданной в Медицинском центре Массачусетского университета в 1979 году, происходит «успокаивание» миндалевидного тела (Гоулман, Дэвидсон, 2018). Результаты других исследователей также показывают, что ежедневная практика внимательности связана со снижением стрессового реагирования. Опытные мастера дзен способны выдерживать более высокие уровни боли и быстрее восстанавливаются после стресса, и даже трехмесячный ретрит по медитации приводит к улучшению эмоционального контроля. Долгосрочная практика предполагает повышение функциональной связи между префронтальными участками мозга, которые управляют эмоциями и областью миндалевидного тела, реагирующей на стресс, снижая реакции миндалевидного тела. В 1980-х г.г. Р. Дэвидсон участвовал в создании аффективной нейронауки, изучающей эмоциональный участок среднего мозга, а в 1990-х г.г. возникло направление медитативной нейронауки, когда исследователи стали изучать мозг человека во время медитации. Сегодня известно, что цепочки в префронтальной коре управляют нашим произвольным вниманием, и эта область всегда исследуется в медитациях. В этой нейронной зоне находятся участки как устойчивого благополучия, так и эмоционального страдания, поэтому размышления о прекрасных возможностях и тревоги из-за беспокойных мыслей являются признаками работающей префронтальной коры.

Д. Гоулман и Р. Дэвидсон проанализировали многочисленные данные исследований в области измененных черт характера и связали эти изменения с соответствующими системами мозга. Они выделили четыре главных нейронных пути, которые трансформирует медитация. Во-первых, это система мозга, отвечающая за реакции на тревожные события, связанная со стрессом и восстановлением после него. Вторая система мозга, связанная со страданием и эмпатией, оказалась наиболее готовой к положительным изменениям. Третья система, связанная с произвольным вниманием, улучшается, потому что медитация спо-

способствует развитию сосредоточенности на предмете. Трансформация четвертой нейронной системы связана с ощущением собственного «Я» и традиционно именно она являлась целью главных внутренних изменений в медитативных практиках. Интеграция этих изменений приводит к двум полезным результатам медитативной практики, доступных каждому человеку – здоровое тело и здоровый ум (Гоулман, Дэвидсон, 2018).

Жизнь в цифровой эпохе связана с морем информации от входящих электронных писем, неотложных документов, голосовых сообщений, активности в социальных сетях, штурмующих наш мозг одновременно. Еще за несколько десятилетий до информационного потопа в раздражителях, Г. Саймон отмечал, что именно информация потребляет внимание, в результате обилие информации приводит к недостатку внимания. Из-за недостатка внимания страдают наши социальные связи, как в семье, так и на работе. Цифровые развлечения приводят к снижению таких базовых человеческих качеств, как эмпатия и социальное присутствие. Мы забываем о символическом значении зрительного контакта, когда, отказываясь от своих дел ради общения, проявляем уважение, заботу и любовь к другому человеку. Социальные нормы внимания к окружающим людям незаметно изменились, однако все еще отсутствие внимания к окружающим означает проявление безразличия. Для многих неспособность отфильтровывать шум (все отвлечения) от сигнала (то, на чем должно сосредоточиться) мешает определить самые важные вещи, тем самым снижая способность помнить о значимых вещах. И наоборот, когнитивный контроль позволяет сосредоточиться на конкретной цели или удерживать ее в уме, сопротивляясь отвлекающим факторам. Такое стойкое произвольное внимание нужно как диспетчерам в аэропортах, позволяя управлять воздушным движением и не отвлекаться на несущественные цели, так и в обычной жизни составлять стандартный список повседневных задач. Когнитивный контроль можно тренировать, и одним из способов его повышения являются медитативные практики.

Литература

Гоулман Д. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Д. Гоулман, Р. Дэвидсон. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 336 с.

Джеймс У. Психология. / У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. / У. Джеймс. – М.: Наука, 1993. – 432 с.

Тарт Ч. Измененные состояния сознания. / Ч. Тарт. – М.: Эксмо, 2003. – 288 с.

MEDITATIVE PRACTICES CHANGE CHARACTER TRAITS

S.I. Malakhova

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. The article discusses the influence of meditative practices on the human brain and on changing the emotional attitude towards oneself and the world around us. Different types of meditation lead to different unique results, but almost every type of meditation is associated with attention training. The neural pathways in the brain that meditation transforms lead to positive changes in the mind and body that are accessible to everyone.

Keywords: altered states of consciousness, meditative practices, neuroscience, concentration, altered character traits

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ ПРИ РАБОТЕ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Малова Ю.В., Суфиянова Л.Р.

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова

(г. Москва)

malova.yulia@gmail.com

Аннотация. Результаты качественного анализа ответов 198 сотрудников COVID-госпиталей на открытые вопросы об отношении к факторам ЗОЖ и здоровьесберегающем поведении анализируются во взаимосвязи с данными об актуальных и доинцидентальных психологических особенностях. Полученные данные сопоставлены с результатами психологического обследования участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС. У 54 % сотрудников COVID-госпиталей выявлен доминирующий когнитивный паттерн психического состояния «стресс», не характерный для респондентов контрольных групп. Не обнаружена взаимосвязь отражения на когнитивном уровне образа состояния как «стресса» и уровня актуальной тревоги. Упоминание об использовании саморегуляции положительно коррелирует с представленностью в ответах «стресса» как неблагоприятного для здоровья фактора.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, психическое состояние, стресс, COVID-19, саморегуляция, тревога, здоровый образ жизни.

Столкновение с пандемией COVID-19 стало источником экстремального опыта для многих людей. Потребовалась систематическая напряжённая работа большого количества людей, в первую очередь медицинских работников, в

борьбе с пандемией. Ранее, в 1986 г, наша страна уже сталкивалась с не менее масштабным и угрожающим здоровью и жизни миллионов людей бедствием. Тогда участники ликвидации последствий аварии на ЧАЭС также работали в условиях угрозы собственному здоровью и жизни.

Работа в обстановке чрезвычайной ситуации объективно увеличивает вероятность неблагоприятных психических состояний. Трактовка ситуации в обществе как чрезвычайной создаёт тенденции субъективной трактовки этих состояний. В чрезвычайной ситуации человек не только испытывает угрозу своему соматическому здоровью и психологическому благополучию. Он также соотносит своё актуальное состояние с опытом – индивидуальным и общественным. Влияние общественного, социо-культурного, опыта на индивидуальное психическое состояние опосредовано закреплённым значением переживаемой ситуации.

Психология экстремальности при анализе работы в чрезвычайной, экстремальной, ситуации традиционно оперирует понятием хронического стресса (Широкая, 2022) и совладания с ним. Работа в COVID-госпиталях в начале 2020 года имела все признаки работы в чрезвычайной ситуации, как и работа на начальном этапе ликвидации последствий аварии на ЧАЭС. В исследовании представлены данные качественного анализа опроса сотрудников COVID-госпиталей об отношении к здоровью во взаимосвязи с результатами их психологического тестирования, в том числе с использованием показателя уровня актуальной тревоги как коррелята стресса. Также полученные результаты сопоставляются с результатами обследования участников ЛПА на ЧАЭС.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 199 сотрудника COVID-госпиталей, 52 мужчины и 147 женщин, средний возраст 39 лет. Исследование проводилось в апреле-мае 2020 г. Исследование проводилось в мае 2020 г, на раннем этапе пандемии, до этапа доступности вакцинации.

Структура данного психологического исследования:

- информированное согласие на проведение исследования и обработку персональных данных;
- анкета с указанием демографических данных, зоны работы и должности, при желании испытуемые сохраняли анонимность;
- стандартизованный опросник HADS(A) (шкала тревоги);
- опросник Ч.Д. Спилбергера, в модификации на русском языке Ю.Л. Ханина (шкала характерологической тревожности);
- тест «Локус контроля» (модификация Пантелеева С.Р., Столина В.В., шкала «Контроль здоровья»);

– ЗОЖ-анкета из 8 открытых вопросов, в том числе с фокусировкой на актуальной ситуации пандемии COVID-19. Количество ответов не было ограничено.

1. Какие факторы образа жизни человека (среды и поведения) **вы** считаете важными для его здоровья?

2. Какие факторы, важные для здоровья, человек может контролировать?

3. Какие факторы влияют или могут повлиять неблагоприятно на Ваше здоровье?

4. Что Вы делаете для сохранения своего здоровья?

5. По Вашему мнению, что является наиболее существенными факторами риска для жизни при заражении (после заражения) COVID -19?

6. Что из Вашего образа жизни Вы решили изменить после столкновения с пандемией COVID-19?

7. Что Вы уже изменили в образе жизни для поддержания своего здоровья?

8. Что из нежелательных факторов образа жизни появилось в Вашей жизни за последнее время?

Ответы на вопросы были отнесены экспертами к традиционно выделяемым категориям ЗОЖ, а также к категориям психологического благополучия. К интерперсональному психологическому благополучию – **микросоциальному ресурсу** – были отнесены ответы о взаимоотношениях, контактов с ближайшим окружением. В числе ответов, касающихся психологического благополучия отдельно анализировалось непосредственное упоминание **стресса**. Также была выделена категория возможности удовлетворения **духовных потребностей**.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета статистических программ SPSS version 11.0 for Windows (SPSS, Inc., Chicago, IL, USA). Использовались критерий Манна-Уитни и критерий Краскела-Уоллиса. Для выявления наличия связи между переменными использовался критерий Спирмена.

Для исследования роли влияния социо-культурных факторов были использованы данные комплексного психологического обследования 98 участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС (1986 г) и 40 студентов старших курсов ФФМ МГУ имени М.В. Ломоносова.

Обсуждение результатов. Более 54 % сотрудников COVID-госпиталей при ответе как минимум на один из вопросов анкеты упоминают факторы **интраперсонального благополучия**, 35 % называют стресс и стрессоустойчивость. Наибольшее количество респондентов упоминает факторы интраперсонального психологического благополучия при ответе на 3-ий вопрос: более 35 % респондентов считают, что различного рода психологическое неблагопо-

лучие может нежелательным образом повлиять на состояние их здоровья. 30 % респондентов называют именно стресс как такой неблагоприятный фактор. Ряд респондентов при этом называют не стресс, а «эмоциональное перенапряжение», что, очевидно, является синонимом «стрессу». Осознавая роль психологических факторов, 11 % респондентов активно занимаются регуляцией своего психологического состояния. При опросе в период пандемии студентов старших курсов факультета фундаментальной медицины стресс и факторы психологического благополучия, а также саморегуляция психологического состояния, упоминаются значительно меньшим процентом респондентов – не более 7 %.

Средний показатель актуальной тревоги у работающих в COVID-госпиталях – в пределах нормы и не превышает среднего значения этого показателя в опросах в период пандемии населения (Karpenko, 2020) и студентов-медиков. При этом не удалось выявить статистически достоверных различий между подгруппами, выделенными по демографическим характеристикам, зоне работы в COVID-госпитале, уровню актуальной тревоги. Также не обнаружено взаимосвязи показателей отношения к стрессу как фактору ЗОЖ с уровнем **характерологической тревожности и актуальной тревоги**.

Одним из результатов является обратная корреляция показателя **локуса контроля по шкале здоровья** и показателя упоминаний в ответах на вопросы анкеты фактора удовлетворения духовных потребностей и интересов на уровне значимости $p < 0,05$. Также была обнаружена обратная взаимосвязь показателя **локуса контроля по шкале здоровья** и показателя упоминаний в ответах на вопрос 3 «стресса». Анализируя направленность восприятия этих интраперсональных факторов, следует отметить, что респонденты с высоким коэффициентом интернальности в отношении здоровья больше обращают внимание на лишение возможности «развлекаться» и «получать новые впечатления» в условиях пандемии. Респонденты с более высокими значениями коэффициента интернальности в отношении здоровья в условиях пандемии менее склонны упоминать стресс как фактор, влияющий (негативно) на здоровье.

Важным результатом является взаимосвязь на уровне значимости $p < 0,01$ упоминаний различных способов стресс-менеджмента и саморегуляции и представленности в сознании стресса как фактора, влияющего на здоровье.

Среди более молодых (не старше 35 лет) сотрудников COVID-госпиталей было больше тех, кто упоминал «внешние» факторы – микросоциального ресурса, социально-экономического благополучия и возможности удовлетворения духовных потребностей. На уровне тенденции более молодые респонденты

имеют более высокий уровень актуальной тревоги. На уровне значимости $p < 0,01$ уровень актуальной тревоги закономерно взаимосвязан с уровнем характерологической тревожности.

У участников ЛПА на ЧАЭС (1986 года работы) не выявлено упоминания фактора стресса и интерпретации психического состояния как «стресса». (Тогда как объективно напряжённость труда, ненормированность рабочего времени, организационные проблемы были неотъемлемыми характеристиками работы в условиях этой чрезвычайной ситуации). Как было показано в медицинских исследованиях, более молодой возраст являлся прогностически менее благоприятным в отношении психо-неврологических расстройств у участников ЛПА на ЧАЭС. Психологическое тестирование выявило, что среди систематически обращающихся за медицинской помощью участников ЛПА на ЧАЭС преобладали лица с высоким уровнем характерологической тревожностью и внешним локусом контроля (Малова, 1998). Таким образом, в развитии нежелательных психологических последствий экстремального опыта у сотрудников COVID-госпиталей и ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС выявлены общие закономерности. Конструкт «стресс» характерен для сотрудников COVID-госпиталей, что отличает их от респондентов контрольных групп.

Выводы. Выявлено активное отношение к психологическому благополучию как фактору здоровья, который может и должен самостоятельно регулироваться. Упоминание в ответах на вопросы анкеты активности, направленной на саморегуляцию, положительно коррелирует с упоминанием стресса.

Доминирующий когнитивный паттерн психического состояния работающего в экстремальных условиях, сопряжённых с угрозой жизни и здоровью, не только представляет собой «следы «сцепления» семантического пространства с предметами, состояниями и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта» (Прохоров, Фахрутдинова, 2008), но и опосредован макросоциальными, информационными факторами, отличными в разных социо-культурных условиях и для различных профессиональных групп. У сотрудников COVID-госпиталей выявлена не взаимосвязанная с актуальной тревогой интерпретация нежелательного в контексте здоровьесбережения состояния как «стресса», актуальной ситуации пандемии - как стрессогенной, а необходимых и реально осуществляемых совладающих усилий – как активности саморегуляции, направленных на повышение стрессоустойчивости.

Литература

Малова Ю.В. Психологическая диагностика и психологическая коррекция в комплексе мероприятий реабилитации участников ЛПА на ЧАЭС / Ю.В. Малова. // Сборник «Результаты и задачи медицинского наблюдения за состоянием здоровья участников ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС в отдалённом периоде» / Под ред. проф. П.Н. Любченко. – М.: МОНИКИ, 1998. – С. 72–76.

Прохоров А.О. О связи переживаний и психических состояний / А.О. Прохоров, Л.Р. Фахрутдинова. // Учёные записки Казанского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2008. – Т.15. – кн.3. – С. 50–56.

Широкая М.Ю. Соотношение понятий хронического и информационного стресса (на примере деятельности менеджеров по продажам). / М.Ю. Широкая. // Материалы VI Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности». – Кострома: Костромской государственный университет, 2022. – С. 434–438.

Karpenko O.A. Impact of COVID-19 pandemic on anxiety, depression and distress – online survey results amid the pandemic in Russia / O.A. Karpenko, T.S. Syunyakov, M.A. Kulygina et al. // Consort psychiatry (Eng ed). – 2020. – Vol. 1 (1). – P. 8–20.

ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN EMERGENCY WORK

Malova Y.V., Sufyanova L.R

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. The article reveals the results of psychological study of attitude towards health and psychological wellbeing of 198 medical professionals in COVID-hospitals in first months of pandemia. The levels of character anxiety, actual anxiety were measured. Open questions for definition of representation, self-efficiency and activity regarding factors of the healthy life-style were used. There is an evidence of cognitive pattern “stress” in representation of the mental state of COVID-hospital employees. There is not correlations between mention of “stress” and actual anxiety state. There is an evidence of correlation of mention of stress and mention of active stress-management and coping. The differences of attitude towards health and psychological wellbeing in different groups of emergency employees are discussed.

Keywords: extreme situation, stress, COVID-19, mental state, stress-management, anxiety, healthy life-style.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА РАЗВИТИЯ У РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

¹Минияров В.М., ²Миниярова В.А., ³Сазонова С.Д.

¹Самарский филиал Московского городского педагогического университета
(г. Самара),

²Самарский государственный медицинский университет (г. Самара),

³Московский городской педагогический университет (г. Москва)

saz-svetlana@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с характеристикой различных социально-психологических типов личности (конформный, доминирующий, сенситивный, гармоничный, инфантильный, тревожный, интровертивный), которые сформировались в процессе определенных стилей семейного воспитания (попустительский, состязательный, рассудительный, гармоничный, предупредительный, контролирующий, сочувствующий). В работе сделана попытка описания сформированной у этих социально-психологических типов личности эмоциональной сферы.

Ключевые слова: социально-психологический тип личности (СПТЛ), эмоциональная сфера, чувства, психические состояния, эмоции, поведение

В современной психологии достаточно давно существует типологический подход к изучению личности (Кречмер, 1982; Леонгард, 1989; Личко, 1985). Однако в основе каждой типологии личности лежат свои критерии, составляющие основу типической картины личности.

В конце XX века появились типологии, в основании которых были положены социально-психологические факторы, обуславливающие формирование личности в процессе воспитания. (Лесгафт, 1900; Минияров, 2000).

Среди социальных типологий личности широкое применение нашла типология социально-психологического типа личности (СПТЛ) В.М. Миниярова, так как в ней разработан диагностический комплекс определения типа личности, который представляет совокупность проявления характерологических свойств личности (Минияров, 2000).

Результаты исследования, полученные при изучении студенческой молодежи в количестве 4,5 тысяч человек на протяжении с 1995 г. по 2020 г., показали, что конформный социально-психологический тип личности, сформировавшийся в процессе попустительского стиля семейного воспитания, составляет 8 % от общего числа обследуемых. Доминирующий социально-психологический тип личности,

который формируется в процессе состязательного стиля семейного воспитания, составляет 9 %. Сенситивный социально-психологический тип личности, сформировавшийся в процессе рассудительного типа семейного воспитания, составляет 17 %. Гармоничный социально-психологический тип личности, сформировавшийся в процессе гармоничного стиля семейного воспитания, составляет 15 %. Интровертивный социально-психологический тип личности, сформировавшийся в процессе предупредительного стиля семейного воспитания, составляет 17 %. Тревожный социально-психологический тип личности, сформировавшийся в процессе контролирующего стиля семейного воспитания, составляет 8 %. Интровертивный социально-психологический тип личности, сформировавшийся в процессе сочувствующего стиля семейного воспитания, составляет 26 %.

Хотя однозначно социально-психологических типов личности не существует, каждый из них состоит из разнообразных характерологических свойств личности. Как считал справедливо К. Юнг, типологии личности существуют для того, чтобы в индивидуальности рассмотреть ярко проявляющиеся черты характера, так как каждый человек неповторим. Следовательно, мы имеем дело с проявлениями определенных личностных качеств в конкретном поведении, своеобразии которого может быть повторимо лишь для определенных типов людей, в одинаковых жизненных ситуациях, но для других те же ситуации могут быть не приемлемы.

Рассмотренные нами социально-психологические типы личности есть некий идеальный портрет, отклоняющийся от нормы, то есть **гармоничного СПТЛ**, который может быть описан в различных категориях. В настоящее время мы рассмотрим лишь проявления теми или иными типами личности своей эмоциональной сферы, которую мы изучали с помощью метода наблюдения на протяжении 10 лет в лонгитюдном исследовании.

Наблюдения показали, что эмоциональную сферу личности необходимо рассматривать через чувства, которые испытывает личность, проявление эмоций и тех психологических состояний, которые могут оказывать влияние на поведение личности.

Так, например, для **гармоничного** социально-психологического типа личности характерно проявление чувств, которые он не скрывает от других, что свидетельствует о его искренних желаниях и намерениях. Для них не свойственно чувство страха перед новой деятельностью и встречей с новыми людьми. У них не бывает психологического состояния подавленности, так как они оценивают адекватно свои возможности, не занижая их и не завышая.

Адекватная самооценка позволяет им быть уважаемыми среди друзей и придает им чувство уверенности. Для гармоничного типа не свойственно ставить свои интересы выше общественных, что свидетельствует об отсутствии у них чувства превосходства над другими людьми.

В случаях оплошности они принимают замечания в свой адрес без невротических реакций. Во взрослом возрасте им не свойственны психологические состояния социальной напряженности.

Для **тревожного СПТЛ** развитие эмоциональной сферы характеризуется проявлением психологических состояний подозрительности и настороженности, обусловленными необходимостью самозащиты. Такие состояния приводят к трудностям в общении и к возникновению конфликтов. Это их ожесточает и приводит в состояние раздражительности, неповиновения, что на вербальном уровне выражается в виде циничного отношения к людям.

В состоянии беспокойства и метания они плохо адаптируются к учебному процессу, что приводит к низкой успеваемости. Отставание в учебе, низкая результативность обучения влечет за собой эмоциональные внутренние переживания униженности их достоинства, а затем и негативного отношения к учебной деятельности и чувство отверженности от школьной среды. У таких детей появляется чувство страха, которое они пытаются компенсировать своей демонстративностью. Все это рождает состояние неуверенности, что не позволяет им проявить свою активность в других видах деятельности. Возникает противоречие между желанием продемонстрировать свои способности и боязнью показать свою неспособность, что рождает комплекс неполноценности, который пытается скрыть защитными реакциями высокомерного отношения к людям и их деятельности, в основе которого лежит чувство страха, изолированности и ощущение ненужности.

Все это приводит к соперничеству и в случаях поражения или проигрыша возвращает в состояние озлобленности и желания мщения.

Таким образом, отсутствие чувства безопасности у тревожного СПТЛ формирует у них ощущение жалости к себе и гипертрофированную любовь с проявлением эгоизма.

Для **инфантильного** типа характерны, как и для тревожного типа чувства настороженности и подозрительности, хотя и в меньшей мере. Они так же холодны и равнодушны к близким людям, если те не удовлетворяют их потребности и капризы. С ними редко кто вступает в дружеские отношения, что они и переживают в подростковом возрасте, но если у них появляются друзья, то попадают к ним в зависимость и очень часто копируют друга, его идеи,

настроения, эмоциональные чувства и переживания. Они не разборчивы в выборе друзей, поэтому друзей им подбирают их родители из страха, что друзья могут его направить на дурные поступки.

С раннего детства это своевольные дети, которые не хотят выполнять вначале требования родителей, затем учителя, а в последующем и руководителя. Их ум постоянно занят поиском возможности заниматься своими любимыми делами. Это часто приводит к конфликтам в семье, в школе и на работе, в которых он не принимает сам участия, а конфликтуют лишь те, кто несет за него ответственность. К деятельности, не связанной с его любимым занятием, относится безразлично, не испытывает никаких эмоций, связанных с угрызением их совести и попыткой их унижить. На первый взгляд это говорит о их высокой эмоциональной устойчивости. На самом же деле работает механизм защиты в виде избегания, заключающийся в перекладывании ответственности на других. В отличие от конформного типа это безэмоциональные дети и взрослые, которые привыкли при достижении исполнения их желаний радоваться тихо, не показывая радость никому и даже оставаясь как бы недовольными для того, чтобы родители в другой раз старались угодить еще больше.

Это дети, которые, обучаясь в школе, не могут найти себя ни в одном из учебных предметов. Поэтому в начальной школе им скучно, он и нехотя выполняют задание учителя, постоянно отвлекаются и мечтают о занятии любимым делом. Это приводит к значительным затруднениям в обучении, а как следствие, к подавленному эмоциональному настроению. Неуспешность в обучении приводит их в состояние отчужденности от учебной деятельности. Учебная деятельность этих учащихся при их высоких показателях интеллектуального развития ставит учителей в состояние ступора, а родителей в состояние страха. Обучающиеся в классе чувствуют, что он есть жертва учителя и имея, этот пример, превращают его в свою жертву. Это приводит ученика в состояние одиночества и заброшенности.

Одним словом, такие дети, как и тревожные, становятся изгоями в классе, что приводит к отчуждению его уже не только от учебной деятельности, но и от школы в целом. Для них школа является самым печальным периодом жизни.

Таким образом, инфантильный тип является пассивным, не продуктивным и плохо адаптирующимся в современных условиях жизни. Это может приводить их в состояние алкоголизма, наркомании и суицида.

Эмоциональная сфера у **конформного** социально-психологического типа личности наиболее ярко выражена, так как этот ребенок предоставлен сам себе и общается с родителями на чувственном уровне, удовлетворяя свои ведущие потребности, которые для каждого возраста разные, но желания одни. Особую

радость этот ребенок испытывает, когда родители приносят что-то вкусное, интересное или это делают гости. Радость их беспредельная. А главное, они очень благодарны и проявляют особую ласку, преданность приносящим дары. В детском саду такие дети дружат со всеми, но особое внимание обращают на тех, у кого есть что-то новенькое, интересное. Тогда они выманивают у них эти вещи путем обмена или прямого подкупа, так как у них всегда в руках игрушки, конфеты и другие интересные вещи, полученные от других детей. Получив игрушку или иной предмет, ребенок искренне радуется и пытается по возможности присвоить себе и унести домой. Эти дети, как и взрослые всегда беззаботны и жизнерадостны, но безучастны к беде других. Если они и проявляют внимание, то формально, без глубоких переживаний. Желая понравиться другим или извлечь из них какую-либо пользу, они угодливы и обольстительны. Будучи подростками или взрослыми, они любят красивые вещи, драгоценности. У друзей или знакомых просят их поносить и очень радуются, когда их получают, но порой забывают их вернуть. Одним словом, радуются, когда что-либо получают без затраты труда и грустят, если не удастся извлечь личной выгоды из любой ситуации. Следовательно, они любят только себя и эгоистичны. В любви успешны, так как просты в обращении с людьми, всегда в хорошем настроении и оптимистичны. Прельщают своими позитивными эмоциями, хитростью и изобретательностью в надувании окружающих. Данный социально-психологический тип, по словам Э. Фромма, является не продуктивным типом, но очень хорошо адаптивен в социальной среде.

Доминирующий социально-психологический тип личности формируется в процессе состязательного стиля воспитания. В связи с этим им свойственно проявление личностных качеств самолюбия и гордыни. Эти характеристики определяют в дальнейшем проявления их эмоциональной сферы.

Личностные качества гордыни, самолюбия определяют их поступки и действия в последующей жизни, что создает ситуации множественных конфликтов и дезадаптивного поведения. Это выражается в пренебрежительном отношении к другим, прежде всего слабым и неудачникам, в унижении и обвинении других, во вспыльчивости, что приводит к невротическим психическим состояниям. В отношении деятельности их чувство превосходства приводит к проявлению демонстративного поведения, хвастовства перед другими. Все это становится возможным благодаря их высокой активности и конкурентоспособности. В деятельности они стремятся любыми средствами продемонстрировать свои способности, даже за счет

других. Если им не удастся продемонстрировать свое Я, то могут появляться аффекты в виде гнева, ярости и проявления агрессивного поведения.

Эгоцентризм у доминирующего типа достигает свой апогей в их стремлении к власти. Желание командовать людьми доставляет им наивысшее удовольствие. Получая власть над людьми, они могут проявлять грубость, оскорбления, месть. В то время как с людьми равными им или превосходящими по значимости для них они ведут себя осторожно, без эмоционально, поделовому. Поэтому доминирующий тип следует считать не продуктивным социально-психологическим типом личности.

Сенситивный социально-психологический тип является продуктивным типом личности. В его чувственно-эмоциональной сфере доминируют позитивные чувства любви, внимательности, сострадания, чуткости к чужому горю. К сожалению, для него характерны чувство незащищенности и излишней доверчивости. В нравственной сфере эти люди обладают чувством непримиримости к безнравственным поступкам других людей.

В деятельности сенситивные люди очень ответственны, что позволяет им познавать мир с глубоким чувством осознания пережитого. Характерно чувство увлеченности делом, что может выражаться в увлеченности одновременно несколькими делами и порой мешает сосредоточиться на одном. Чувство интереса к познанию, потребность познавать делает их творческими людьми.

В отличие от доминирующего типа они не выпячивают свои творческие способности и им присуще чувство скромности. У них сильное коллективистское чувство, ради общих интересов готовы жертвовать, поддерживают общий оптимистичный эмоциональный настрой.

К недостаткам эмоционально-чувственной сферы сенситивной личности можно отнести недостаточную любовь и самоуважение к себе, чувство обиды. Это связано не только с повышенной чувствительностью, но и невротическими установками. Компенсируется глубоким сознанием и волевыми установками в достижении цели.

Интровертивный социально-психологический тип личности формируется в процессе сочувствующего стиля семейного воспитания. Его эмоциональная сфера характеризуется закрытостью, сдержанностью проявления своих эмоций. В детском возрасте это выражается в чувстве подавленности, что мешает открыто выражать свои эмоции, поэтому они испытывают напряженное состояние, когда появляются взрослые, когда они попадают в большой детский коллектив и это их приводит к настороженному поведению и, возможно, к возникновению внутреннего страха.

В домашних условиях это веселые жизнерадостные дети, желающие помочь матери, порадовать ее и поддержать. Они очень чуткие к восприятию настроения других людей, у них есть природная эмпатия. В школе эти дети без эмоциональные, они не радуются хорошим оценкам и не проявляют эмоций при плохих.

Это дети, которые проявляют сочувствие к тем, кого унижают, обижают, оскорбляют, но никогда не могут открыто выступить в их защиту, хотя такие ситуации сильно переживают. Особые переживания у них начинаются в подростковом возрасте, так как они огорчаются сложностью приобретения друзей.

Они испытывают огромное удовольствие от выполнения трудовой деятельности, даже монотонного характера.

Таким образом, в социальном плане это пассивный социально-психологический тип личности. Однако продуктивен в учебной и профессиональной деятельности. Они сложно адаптируются в окружающей среде, но стойчески могут переносить трудности своей адаптации.

Подводя итоги описания развития эмоциональной сферы у различных социально-психологических типов личности, мы их не рассматривали через призму социальных чувств, эстетических чувств, нравственных чувств и интеллектуальных чувств, хотя они все присутствуют при описании типов личности. Мы хотели посмотреть, как в каждой личности преломляются составляющие элементы эмоциональной сферы: чувства, эмоции, психологические состояния в поведении.

Как показали результаты исследования, группы не продуктивных социально-психологических типов личности (конформный, доминирующий, тревожный, инфантильный) менее склонны проявлять нравственные чувства и чаще проявляют негативные эмоции, приводящие их в психологические состояния агрессивности, неудовлетворенности, самозащиты. Напротив, продуктивные социально-психологические типы личности (сенситивный, гармоничный, интровертивный), проявляя нравственные чувства, чаще проявляют позитивные эмоции и находятся в психологическом состоянии трудового энтузиазма, творческого вдохновения и эмоционального подъема.

Литература

Кречмер Э. Строение тела и характер. / Э. Кречмер. // Психология индивидуальных различий. – М.: МГУ, 1982. – С. 219–237.

Леонгард К. Акцентуация личности. / К. Леонгард. – Киев: Высшая школа, 1989. – 374 с.

Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. / П.Ф. Лесгафт. – СПб.: Товарищество худ. печать, 1900. – 247 с.

Личко А.Е. Подростковая психиатрия. / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1985. – 416 с.

Минияров В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект). / В.М. Минияров. – М.: МПСИ, 2000. – 256 с.

EMOSIONELE SFEER VAN ONTWIKKELING IN VERSKEIE SOSIO-PSYCHOLOGIESE TYPES PERSOONLIKHEID

¹Miniyarov V.M., ²Miniyarova V.A., ³Sazonova S.D.

¹Samara branch of the Moscow City Pedagogical University (Samara),

²Samara State Medical University (Samara),

³Moscow City Pedagogical University (Moscow)

Abstract. The article deals with issues related to the characteristics of various socio-psychological types of personality (conformal, dominant, sensitive, harmonious, infantile, anxious, introvertive), which were formed in the process of certain styles of family education (permissive, competitive, reasonable, harmonious, preventive, controlling, sympathetic). The paper attempts to describe the emotional sphere formed in these socio-psychological personality types.

Keywords: socio-psychological personality type (SPTL), emotional sphere, feelings, mental states, emotions, behavior

ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЕДАГОГА НА ПОВЕДЕНИЕ И СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ

Митин Г.В.

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (г. Москва)

mitingv76@gmail.com

Аннотация. Результаты исследования свидетельствуют о влиянии профессиональных деформаций педагогов: эмоционального выгорания, низкого уровня стрессоустойчивости и совладающего поведения на личностные качества учащихся, обуславливающие проявления беспомощности, маргинального поведения и прокрастинации. Разработанная технология актуализации ресурсов преодоления негативных психоэмоциональных состояний педагогов доказала свою эффективность повышением уровня самосознания и интегральных личностных характери-

стик (направленности, компетентности, гибкости), тем самым обеспечивая повышение уровня их личностно-профессионального развития.

Ключевые слова: психоэмоциональные состояния учителей, выученная беспомощность, маргинальное сознание, прокрастинация, психологическая технология актуализации ресурсов, субъекты образования.

Научно обосновано, что профессиональная деятельность педагога может не только стимулировать развитие учащихся, но и продуцировать психические состояния учителя, которые изменяют его личностные качества, формируя деформации, что в целом негативно влияет на поведение учащихся. Проблема профессиональных деформаций постоянно находится в поле зрения исследователей (Амбалова, 2020; Дружилов, 2017 и др.), но в контексте влияния негативных психических состояний учителя на формирование девиации и психологических барьеров развития учащихся остается малоизученной.

Одна из главных проблем личностного и профессионального развития субъектов образования состоит в том, чтобы изучить психологические барьеры – те негативные явления, которые оказывают влияние на личность. Проведенный нами анализ психологических барьеров личностно-профессионального развития субъектов образования позволил выделить основные из них: маргинальное сознание и самосознание, прокрастинацию, личностную (выученную) беспомощность (Митина, Митин, 2020).

Можно констатировать, что ни в одном из исследований профессиональной жизнедеятельности человека не изучался комплекс этих негативных явлений в их взаимосвязях.

Цель исследования – теоретико-эмпирическим путем изучить психоэмоциональные состояния педагога и их влияние на возникновение у учащихся выделенных феноменов (маргинализм, прокрастинация, выученная беспомощность), разработка технологии актуализации ресурсов преодоления психологических барьеров личностно-профессионального развития субъектов образования.

С целью определения взаимосвязи показателей профессиональных деформаций учителей и выученной беспомощности, прокрастинации и маргинального сознания учащихся нами проведено эмпирическое исследование (констатирующий и формирующий эксперименты) на выборке учащихся старших классов ($n = 118$), учителей ($n = 34$) и студентов ($n = 55$) (экспериментальная и контрольная группы). Специально разработанная методическая программа включала следующие методики: для учителей – методику изучения ценностных ориентаций (М. Рокич), методику диагностики уровня эмоционального выгора-

ния (В.В. Бойко), опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус); для учащихся – шкалу общей прокрастинации С. Lau (модиф. Н.Г. Гаранян), шкалу тревожности Спилбергера – Ханина, методику Басса – Дарки (модиф. А.К. Осницкого), методику склонности к девиантному поведению (Э.В. Леус, А.Г. Соловьев), проективную методику «Рисунок несуществующего животного» М.З. Дукаревич; для студентов – САТ, авторские анкеты, интервью, наблюдения.

Результаты диагностического обследования психоэмоционального состояния учителей на констатирующем этапе показали, что синдром эмоционального выгорания сформирован у 51,43 % опрошенных, у 34,28 % он находится в стадии формирования; преобладает низкая стрессоустойчивость педагогов (71,42 %), а среди доминирующих стратегий совладающего поведения диагностированы поиск социальной поддержки (45,75 %), дистанцирование и избегание (32,43 %), принятие ответственности (21,86 %).

Результаты диагностического обследования учащихся показали преобладание высокого уровня ситуативной (ср. знач. – 48,8) и личностной (ср. знач. – 44,6) тревожности. Поведенческие проявления личностной и выученной беспомощности определены повышенным уровнем агрессивности (ср. знач. Индекса – 65) и высоким уровнем враждебности (ср. знач. индекса – 68), что характеризуется выявленными высокими уровнями вербальной агрессии, негативизма, раздражения, подозрительности, чувства вины, повышенным уровнем физической агрессии и очень высокими уровнями косвенной агрессии и обиды. Склонность к маргинальному поведению учащихся определена низкими значениями социально-обусловленного поведения (45,16 %). Выявлена сформированная модель агрессивного поведения (50,01 %) и ситуативная предрасположенность к аутоагрессии (80,66 %), делинквентному (50,01 %) и аддиктивному поведению (43,54 %). Степень выраженности общей прокрастинации учащихся отмечается на среднем (50 %) и высоком (28 %) уровнях.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что для большинства учащихся (70 %) характерны признаки маргинального поведения и прокрастинации. Формирование и закрепление выученной беспомощности происходит в результате постоянных школьных неудач, чему способствуют профессиональные деформации педагогов, обусловленные эмоциональным выгоранием, низким уровнем стрессоустойчивости, избеганием проблем.

Определение характера влияния показателей профессиональных деформаций учителей на личностные качества учащихся, обуславливающие проявления беспомощности, маргинального поведения и прокрастинации проводилось

с помощью множественного регрессионного анализа данных (МРА). Полученные результаты свидетельствуют о статистически значимом повышении значений факторов прокрастинации, маргинализма, выученной беспомощности учащихся при возрастании показателей профессиональных деформаций учителей.

Формирующий этап исследования был направлен на разработку и апробацию технологии актуализации ресурсов предотвращения и преодоления негативных психоэмоциональных состояний студентов выпускных курсов – будущих педагогов. В ее основу положена технология конструктивного изменения поведения, включающая в себя четыре стадии (подготовку, осознание, переоценку, действие), процессы изменения поведения (мотивационные (I стадия), когнитивные (II стадия), аффективные (III стадия), поведенческие (IV стадия)), а также комплекс методов воздействия (традиционных и активных). Психотехническое содержание каждой стадии составило модификацию данной технологии.

При работе со студентами 4-го курса стадии технологии были соотнесены с периодами обучения в педагогическом вузе: по две стадии в полугодие; одно занятие в неделю.

– **Стадия подготовки** – ознакомление с новыми темами и инновационными средствами преодоления массовых негативных явлений среди детей, молодежи, взрослых: «Профессионализм и карьера: что помогает и что мешает», «Маргинализм», «Прокрастинация», «Выученная беспомощность»; просмотр и обсуждение тематических фильмов и видеороликов. Распределение студентов по группам с разными типами заинтересованности для подготовки видеоролика по выбранной теме. На следующем занятии просмотр клипов и общая дискуссия.

– **Стадия осознания** – кооперативные методы обучения (СТАД, дискуссия, Кооп-кооп, Jigsaw). На занятиях студенты разбирали темы конфликтов в профессиональной деятельности, профдеформаций. Проводился научно-практический семинар «Эмоциональное выгорание и эмоциональный интеллект»: рефлексивный практикум «Представления об отрицательных и положительных эмоциях», тренинг сензитивности «Язык эмоций», «Колесо эмоций» Плутчика в дифференциации эмоций», практикум оценки психических состояний - «Квадрат эмоций Карузо», рефлексивный тренинг «Сигналы самооценности».

– **Стадия переоценки** – социально-психологический тренинг с элементами деловой игры на развитие таких ресурсов преодоления негативного влияния психологических барьеров личностно-профессионального развития как: конструктивные стратегии совладающего поведения, рефлексивное проектирование, эмоциональная вовлеченность. Темы занятий:

1. Мотивы достижения желаемого результата.
2. Переживание «потока» и творческий процесс.
3. Эмпатия и коммуникация.
4. Лидерство.
5. Рациональные стратегии в планировании своего времени.

– **Стадия действия** – проведение круглых столов, на которых студенты и педагоги обсуждали проблемы и способы преодоления выученной беспомощности, прокрастинации. Педагоги делились своим личным опытом столкновения с подобными проблемами и методами их разрешения, студенты – своими знаниями и умениями, приобретенными во время участия в программе и во время производственной практики. В завершение проводится круглый стол «Развитие эмоционально-интеллектуальных стратегий как вклад в свое будущее».

В рамках эксперимента со студентами проводилась диагностика динамики развития интегральных характеристик личности и самосознания в контрольных и экспериментальных группах будущих педагогов. Результаты подтверждают, что после проведения программы у студентов экспериментальной группы улучшается самовосприятие и усиливаются: глубина самосознания, гибкость поведения, интеллектуальная гибкость и эмоциональная гибкость, отмечается более структурированная иерархия мотивов, профессиональных ценностей, высокий уровень рефлексии.

Эффективность технологии актуализации личностных ресурсов в предупреждении и преодолении негативных психоэмоциональных состояний эмпирически подтверждена повышением уровня самосознания и интегральных личностных характеристик (направленности, компетентности, гибкости) субъектов образования, снижением показателей выученной беспомощности, прокрастинации, маргинализма, что сказывается на повышении уровня их личностно-профессионального развития.

Литература

Амбалова С.А. Синдром психического выгорания как следствие профессионального кризиса у педагогов / С.А. Амбалова. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. –Т. 9. – № 1 (30). – С. 321–324.

Дружилов С.А. Профессионально-деструктивная деятельность как проявление профессиональной маргинализации и депрофессионализации. / С.А. Дружилов. // Вестник Московского университета. – Серия 14, Психология. – 2017. – № 2. – С. 45–63.

Митина Л.М. Психологический анализ проблемы маргинализма, прокрастинации, выученной беспомощности как барьеров личностно-

профессионального развития человека / Л.М. Митина, Г.В. Митин. // Психологическая наука и образование. – 2020. – № 25 (3). – С. 90–100

Mitin G.V. Difficulties and means of overcoming them in the personal and professional development of educational subjects / G.V. Mitin. // Contemporary university education. – Sofia, 2020. – Vol. 5. – № 5. – P. 50–54.

THE INFLUENCE OF NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF THE TEACHER ON THE BEHAVIOR AND CONDITION OF STUDENTS

Mitin G.V.

FSBSI "Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research"
(Moscow)

Abstract. The results of the study indicate the influence of professional deformations of teachers: emotional burnout, low level of stress tolerance and coping behavior on the personal qualities of students, causing manifestations of helplessness, marginal behavior and procrastination. The developed technology of actualization of resources for overcoming negative psycho-emotional states of teachers has proved its effectiveness by increasing the level of self-awareness and integral personal characteristics (orientation, competence, flexibility), thereby ensuring an increase in the level of their personal and professional development.

Keywords: psychoemotional states of teachers, learned helplessness, marginal consciousness, procrastination, psychological technology of actualization of resources, subjects of education.

МЕТАРЕСУРСЫ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА: МЕХАНИЗМЫ, ХАРАКТЕРИСТИКИ, СОСТОЯНИЯ

Митина Л.М.

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (г. Москва)

mitinalm@mail.ru

Аннотация. Проведенное исследование позволило выявить и обосновать ресурсно-прогностический подход к совершенствованию личностно-профессионального развития педагога. Выделен комплекс ресурсно-прогностических компонентов личности педагога: рефлексивное проектирование, конструктивное совладание, эмоционально-ценностное вовлечение, обуславливающих анализ, прогноз и актуализацию ресурсных возмож-

ностей педагога в ответ на вызовы и риски будущего времени. Доказано, метаресурсы являются главными факторами, детерминирующими высокий уровень личностно-профессионального развития педагога как субъекта создания благоприятной образовательной среды для развития и конструирования будущего студентов.

Ключевые слова: личностно-профессиональное развитие, метаресурсы, ресурсно-прогностическая детерминация, рефлексивное проектирование, конструктивное совладание, эмоционально-ценностное вовлечение, психологическая технология.

Специфика профессиональной деятельности педагога заключается прежде всего в ее отдаленных результатах. Эта отсроченность, разрыв между вложенными усилиями и плодами этих усилий делают особенно острой проблему прогноза ближайшего и отдаленного будущего самого педагога и ресурсов, необходимых ему для достижения значимых целей. Психологическое понимание ресурса и метаресурса позволяет обратиться к конструктивному началу личности педагога и поиску ее сильных сторон (Педагог в контексте..., 2022; Стратегии и ресурсы..., 2022).

Метаресурсы – высшая степень сложной системы психологических ресурсов (личностных и профессиональных), выполняющая функцию настройки системы за счет актуализации всех ее компонентов.

Метаресурсная детерминация личностно-профессионального развития педагога предполагает наличие системы взаимосвязанных структурно-функциональных компонентов:

1. Система рефлексивно-проектировочных механизмов позволяет педагогу соотносить цели, ценности и смыслы с процессами и результатами собственного поведения и состояния с учетом прогностических (проектировочных) приоритетов, что делает возможным превращение собственной жизнедеятельности педагога в предмет практических преобразований.

2. Комплексная структура интегральных характеристик личности педагога (направленности, компетентности, гибкости) обеспечивает формирование и реализацию конструктивных стратегий совладающего поведения, характеризующих личностную зрелость и целостность педагога, его профессиональное здоровье и благополучие, а также играет буферную роль в отношении негативных воздействий.

3. Комплекс эмоционально-ценностных переживаний и состояний, сопровождающих процессы осмысления и оценивания собственного поведения

и деятельности, делает возможным их перевод в проксическое русло: вовлечение и увлеченность, бодрость, радость, оптимизм и др.

В наших исследованиях последних лет путем сравнительного анализа двух этапов эксперимента – до глобального кризиса и в период кризиса было выявлено, что процент преподавателей с высоким уровнем профессионального развития и ресурсных возможностей примерно одинаков (22–24 %) и они «способны создать психологически комфортную полисубъектную образовательную среду. Тем временем количество педагогов с низким уровнем личностно-профессионального развития заметно возросло во время кризиса согласно статистической информации» (Митина, Митин, Востокова, 2023, с. 83).

Результаты качественного и количественного психологического анализа показали, что только преподаватели, использующие развивающую модель, могут сохранять направление развития в условиях глобального кризиса. Это связано с интегральными личностными характеристиками педагогов: направленностью, компетентностью и гибкостью, которые объединяются в профессионально значимые констелляции – ресурсы – конструктивное совладание, рефлексивное проектирование, эмоционально-ценностное вовлечение, передающиеся студентам через положительные модели поведения, установок и отношений. Каждый из этих ресурсных образований: конструктивное совладание, рефлексивное проектирование, эмоционально-ценностное вовлечение – изучался и доказывался в отдельном эксперименте. Назрела необходимость проведения эмпирического исследования, направленного на доказательство того, что главными факторами, детерминирующими высокий уровень личностно-профессионального развития педагогов, является комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных ресурсно-прогностических конструктов – метаресурсов, которые необходимо развивать у будущих педагогов – педагогов будущего.

Такое направление исследования личностно-профессионального развития определило логику и основные этапы.

В эксперименте приняли участие 100 преподавателей вузов города Москвы. Эмпирическое исследование включало три серии.

Задача *I серии* – изучить интегральные личностные характеристики: направленность, компетентность, гибкость и самосознание, обуславливающие уровень личностно-профессионального развития преподавателя.

Задача *II серии* – выявить показатели ресурсно-прогностических возможностей педагогов.

Задача *III серии* – исследовать влияние воздействия всего комплекса психологических ресурсов на уровень личностно-профессионального развития педагогов через применение множественного регрессивного анализа (МРА) данных.

Специально разработанная методическая программа включала в себя методы наблюдения, беседы, опроса и блок диагностических методик. Применялись следующие методики:

I серия – Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома (адапт. Л.Я. Гозман и др.); методика измерения самооффективности М. Шеера, Дж. Маддукса (адапт. А. В. Бояринцевой); тест «Большая пятерка» (Big five) (Р. МакКрае, П. Коста); методика определения уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера (адапт. Е.Ф. Бажина и др.);

II серия – тест эмпатических способностей В. В. Бойко; методика ЗОЯК Г.С. Абрамовой; опросник совладания со стрессом (COPE) К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба (адапт. Е. И. Рассказовой и др.); опросник проактивного совладающего поведения (адапт. Е.С. Старченковой); методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова; методика «Самоорганизация деятельности» (ОСД) Е.Ю. Мандриковой.

В результате проведения 1ой серии исследования было выделено 5 факторов: «самосознание», «поведенческая гибкость», «коммуникативная и деятельностная компетентность», «направленность личности», «эмоциональная гибкость», которые описывают специфические психологические факторы личностно-профессионального развития педагогов.

Во второй серии изучены и определены уровни ресурсных показателей развития педагогов.

В третьей серии исследования проведен множественный регрессионный анализ с целью изучения влияния комплекса ресурсных возможностей на личностно-профессиональное развитие. Независимыми переменными выступили 5 установленных факторов (1 серия), а зависимыми — показатели 6 тестов, отражающих ресурсное развитие педагогов (2 серия). Методом пошагового включения показателей анализ проводился на всей выборке.

По результатам МРА нами получены следующие уравнения регрессии:

1. «Рефлексивное проектирование» = $0,65 + 0,134 \times 3\Phi + 0,164 \times 1\Phi$, где 3Φ – фактор 3 («коммуникативная и деятельностная компетентность»), 1Φ – фактор 1 («самосознание»).

2. «Конструктивное совладание» = $0,325 + 0,289 \times 2\Phi + 0,291 \times 3\Phi$, где 2Φ – фактор 2 («поведенческая гибкость»), 3Φ – фактор 3 («коммуникативная и деятельностная компетентность»).

3. «Эмоционально-ценностное вовлечение» = $0,38 + 0,212 \times 4\Phi + 0,197 \times 1\Phi$, где 4Φ – фактор 4 («направленность личности»), 1Φ – фактор 1 («самосознание»).

Все данные, проанализированные в ходе исследования, показали, что связь между зависимой переменной и предикторами является статистически значимой во всех случаях.

Таким образом, из уравнений регрессии можно сделать вывод о том, что основными факторами, влияющими на высокий уровень личностно-профессионального развития педагогов, является комплекс «рефлексивное проектирование», «конструктивное совладание», «эмоционально-ценностное вовлечение» как метаресурс.

Полученное уравнение регрессии подтверждает, что более высокие значения комплекса ресурсных возможностей преподавателя статистически значимо повышают показатели личностно-профессионального развития. И наоборот, чем менее выражены ресурсные возможности педагогов, тем ниже их уровень личностно-профессионального развития.

Итак, статистически подтверждено, что ресурсно-прогностические конструкты (рефлексивное проектирование, конструктивное совладание, эмоционально-ценностное вовлечение) влияют на уровень личностно-профессионального развития педагогов, осуществляющих свой труд в модели профессионального развития.

Результаты проведенных исследований послужили для нас доказательной базой разработки инновационного пути развития и совершенствования педагогического образования «на целевом, содержательном (личностном, межличностном), технологическом, организационном и стратегическом уровнях» (Митина, 2022, с. 155–156). Была разработана, интегрирована в образовательный процесс вуза и доказала свою эффективность в ряде исследований психологическая технология актуализации ресурсов личностно-профессионального развития педагога (Митина, Митин, 2023).

Главным феноменом личностно-профессионального развития преподавателя и формой проявления его потенциальных возможностей является самодетерминация, обусловленная ресурсно-прогностическим компонентом. Успешность решения педагогом жизненных и профессиональных задач в будущем, очевидно, будет зависеть от имеющихся у него метаресурсов (механизмов, характеристик, состояний), а актуализация неиспользованных ресурсов предопределяет новые возможности для развития педагога.

Литература

Митина Л.М. Конвергенция научных традиций и инновационных технологий как путь к обновлению содержания педагогической деятельности / Л.М. Митина. // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – № 3. – С. 143–161.

Митина Л.М. Структурно-содержательная модель новой практики психологической подготовки педагогов / Л.М. Митина, Г.В. Митин. // Актуальные проблемы психологического знания. – 2023. – № 1. – С. 122–143.

Митина Л.М. Психологические закономерности и ресурсы личностно-профессионального развития полисубъектной общности «педагог — учащийся» при переходе с одной ступени образования на другую в условиях технологических трансформаций / Л.М. Митина, Г.В. Митин, Ю.И. Востокова. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2023. – № 1. – С. 77–95.

Митина Л.М. Педагог в контексте личностного и профессионального развития: реальность и перспективы: кол. монография. / Л. М. Митина, Н. А. Шайденко, С. Н. Кипурова. – Москва: Самара: Бахрах, 2022. – 275 с.

Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика: сб. науч статей / Под ред. Л.М. Митиной. – М.: Психологический институт РАО, 2022 – 308 с.

Mitina L.M. Psychological analysis of prospective studies of continuous pedagogic education within the framework of the convergence principle: traditions and innovations. / L.M. Mitina, G.V. Mitin, S.O. Shchelina. // Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education. – 2023. – № 2 (62). – С. 453–468.

META-RESOURCES OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A TEACHER: MECHANISMS, SPECIFICATIONS, CONDITIONS

Mitina L.M.

FSBSI "Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research"
(Moscow)

Abstract. The conducted research made it possible to identify and justify a resource-prognostic approach to improving the personal and professional development of a teacher. The complex of resource-prognostic components of the teacher's personality is highlighted: reflexive design, constructive coping, emotional and value involvement, which determine the analysis, forecast and actualization of the teacher's resource capabilities in response to the challenges and risks of the future. It is proved

that meta-resources are the main factors determining the high level of personal and professional development of a teacher as a subject of creating a favorable educational environment for the development and construction of the future of students.

Keywords: personal and professional development, meta resources, resource-predictive determination, reflexive design, constructive coping, emotional and value involvement, psychological technology.

ФЕНОМЕН САМОДЕТЕРМИНАЦИИ В НАУЧНЫХ И ОБЫДЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ: УРОВНЕВЫЙ ПОДХОД

Москвичёва Н.Л., Одинцова М.М.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

(г. Санкт-Петербург)

n.moskvicheva@spbu.ru, m.odintsova@spbu.ru

Аннотация. В статье описывается комплементарная модель самодетерминации, интегрирующая разнообразные проявления этого феномена в единую трехуровневую систему (базовый уровень, уровень деятельностной самодетерминация и уровень смысловой самодетерминации), а также приводятся результаты исследования обыденных представлений о феномене самодетерминации, направленного на верификацию предложенной модели. Выявлено, что значительная часть респондентов интуитивно представляет себе его содержание и может дифференцировать с близкими понятиями. Выявленные обыденные представления могут быть соотнесены с уровнями самодетерминации в комплементарной модели, и, в целом, подтверждают ее общую структуру.

Ключевые слова: саморегуляция, самодетерминация, комплементарная модель, обыденные представления.

Феномен самодетерминации личности в последнее время привлекает к себе пристальное внимание психологов. В целом, он рассматривается как совокупность определенных качеств, а также процессов активности индивида, характеризующихся целенаправленной, произвольной регуляцией и относительной свободой от внешних факторов. Вместе с тем границы понятия «самодетерминация» остаются достаточно размытыми, что приводит к необходимости его отграничения от смежных понятий разного уровня, например, таких как саморегуляция, самоорганизация, самоуправление, определенный уровень автономии, осознанность, свобода выбора и др. В отечественной психологии близким к самодетерминации понятием является «субъектность», подчеркивающее

значимость сознания в способности и готовности действовать; активно включаться в жизнь; осуществлять смысловой выбор (Леонтьев, 2000). Разноплановость проявлений самодетерминированного поведения, характеризующегося определенной свободой как по отношению к силам внешнего окружения, так и к силам внутри личности, может объясняться интегративностью самого феномена, который представляет собой сложную многоуровневую иерархическую структуру, объединяющую в себе разные характеристики личности. Это предположение позволило перейти к разработке комплементарной модели самодетерминации личности, призванной интегрировать имеющиеся теоретические подходы за счет уровневого рассмотрения индивидуальных, субъектных и личностных характеристик (Москвичёва и др., 2022).

На основе идеи о врожденной природе феномена самодетерминации (Ryan, Deci, 2017), в комплементарной модели (Костромина и др., 2023) выделен базовый уровень, функционирование которого определяется принципами существования живых систем, характеризующихся способностью к самоорганизации и саморазвитию. Основу самостоятельного роста и изменения индивида составляют способность к активной жизнедеятельности и взаимодействие с внешним миром (включенность) и активный обмен с ним энергией и информацией (открытость) для выбора наиболее эффективного в текущий момент времени способа отношений с миром, достижение максимально адаптивного эффекта. Средний уровень – уровень целенаправленной (деятельностной) самодетерминации, характеризуется свободной инициацией личностью осознанной деятельности, Самодетерминация проявляется в способности к целеполаганию и управлению собой, и характеризуется чувством человека, что данное поведение выбрано именно им, а не навязано внешними силами. Высший уровень – уровень смысловой самодетерминации – связан с осознанным отношением к собственной жизни, которое характеризуется ценностным самоуправлением и смыслопорождением. Этот уровень связан с проявлением свободы воли и осознанием того, какой выбор человек делает и зачем, то есть с приданием ценностного основания выбору, без которого свобода теряет всякий смысл. Отметим, что вопрос выделения уровней самодетерминированного функционирования является непростым, и можно говорить о существовании переходных уровней, включающих самодетерминационные процессы разного порядка, что отражает процессуальную природу, постоянный рост и развитие любых живых систем.

Разработанная теоретическая модель, несомненно, потребовала эмпирической верификации. Одним из способов верификации теоретической модели

может служить исследование обыденных представлений людей о содержании и характеристиках изучаемого феномена. Выяснение того, какие параметры изучаемого явления представлены в сознании обычных людей, может способствовать более полному раскрытию, уточнению содержания их научного описания. Целью исследования являлось изучение обыденных представлений о феномене самодетерминации, а также сопоставление полученных результатов с разработанной комплементарной моделью для дальнейшего уточнения и операционализации данного понятия. Для выявления основных характеристик обыденных представлений о самодетерминации было разработано полуструктурированное интервью, включавшее вопросы об определении понятия самодетерминации, представлениях о содержании феномена самодетерминации, предполагаемых характеристиках людей с разным уровнем самодетерминации и др. Выборка составила 72 человека в возрасте от 18 до 35 лет, без психологического образования. Сбор данных осуществлялся с июля 2022 по сентябрь 2022 года при помощи Google-формы в онлайн формате. Полученные данные были обработаны с помощью контент-анализа.

В отношении феномена самодетерминации, интерес представляло уже то, насколько люди вообще с ним знакомы, как они могут его описать. 63,9 % респондентов указали, что ранее не встречались с таким понятием и затруднились дать ему определение. При этом более половины опрошенных (59,7 %) указали, что считают себя самодетерминированными, и только 16,7 % не считали себя таковыми, остальные затруднились ответить. Наиболее часто в обыденных представлениях самодетерминация связывается с некоторой способностью осознанно принимать решения, вне зависимости от внешних обстоятельств, делать выборы, определять путь, с самостоятельностью и активностью, мотивацией к действию, при этом подчеркивается значимость самоконтроля, волевых усилий, рефлексивности. В наибольшей степени обыденные представления о высоком уровне самодетерминации соотносятся с деятельностным и смысловым уровнями самодетерминации в теоретической модели. Описание низкого уровня самодетерминации фактически представляет собой отсутствие или низкий уровень тех же самых характеристик, которые упоминались при описании высокого уровня, эти ряды очень согласуются. Таким образом, значительная часть молодых людей интуитивно представляет себе примерное содержание понятия самодетерминации, и даже может применить его к оценке самого себя и других людей.

Самодетерминированное поведение в свободных ответах также описывается молодыми людьми как выстраивание человеком целей, самостоятельность в поведении, реализацию, самореализацию и способность к рефлексии, саморе-

гуляцию. В то же время, молодые люди в своих ответах успешно справляются с дифференцией понятия самодетерминации и других сходных феноменов (в частности, саморегуляции), которые в восприятии респондентов достаточно хорошо различимы. Саморегуляция, по мнению 48,6 % респондентов, это процесс, направленный на контроль своих эмоций/чувств, поведения и настроения, тогда как самодетерминация означает самостоятельные выборы, решения, действия (19,4 %); самопонимание, интеллектуальное осмысление, осознанное, зрелое отношение к своей жизни (16,6 %), ориентацию на собственные жизненные принципы, потребность влиять на свою жизнь (6,9 %).

Описание известных людей с высоким уровнем самодетерминации связывается с выраженными волевыми усилиями, проявлениями решительности в сложных жизненных ситуациях и их преодолением, активной жизненной позицией, то есть не ограничивается перечислением личностных особенностей, а выходит на уровень описания жизненного контекста. Таким образом, характеристики базового уровня самодетерминации чаще не эксплицируются респондентами, однако присутствуют в описании активного взаимодействия с окружающей социальной средой и преодоления жизненных преград.

Можно заключить, что выявленные обыденные представления могут быть соотнесены с теми характеристиками самодетерминации, которые представлены в многоуровневой комплементарной модели, и подтверждают ее общую структуру. В представлениях молодых людей преобладает описание самодетерминации, раскрывающейся на деятельностном уровне, а в ассоциативном ряду чаще встречаются те её особенности, которые проявляются на смысловом уровне: осознанность, свобода, ответственность и др. Полученные данные могут быть использованы при дальнейшей разработке проблематики самодетерминации и уточнении эмпирических индикаторов и маркеров для ее изучения и разработки соответствующего опросника.

Благодарность. Исследование поддержано Российским научным фондом, грант No 22-28-00460 «Комплементарная модель самодетерминации личности: теоретические основания, диагностический инструментарий, практика внедрения».

Литература

Костромина С.Н. Комплементарная модель самодетерминации личности / С.Н. Костромина, А.Ф. Филатова, Н.Л. Москвичева и др. // Российский психологический журнал. – 2023. – Т. 20. – № 1. – С. 82–99.

Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев. // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 15–25.

Москвичева Н.Л. Феномен самодетерминации: психологические истоки и современное понимание. Ч. 1. / Н.Л. Москвичева, Е.В. Зиновьева, С.Н. Костромина и др. // Новые психологические исследования. – 2022. – № 4. – С. 90–116.

Ryan R.M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. / R.M. Ryan, E.L. Deci – NY: The Guilford Press, 2017. –756 p.

THE PHENOMENON OF SELF-DETERMINATION IN SCIENTIFIC AND EVERYDAY CONCEPTIONS: A LEVEL APPROACH

Moskvicheva N.L., Odintsova M.M.

Saint Petersburg State University (Saint Petersburg)

Abstract. The article describes the complementary model of self-determination, integrating various manifestations of this phenomenon into a single three-level system (basic level, level of activity-based self-determination and level of meaning self-determination), and also presents the results of the study of everyday ideas about the phenomenon of self-determination, aimed at verifying the proposed model. It was revealed that a significant part of the respondents intuitively imagine its content and can differentiate it with related concepts. The identified everyday conceptions can be correlated with the levels of self-determination in the complementary model, and, in general, confirm its general structure.

Keywords: self-regulation, self-determination, complementary model, ordinary ideas

РАЗРАБОТКА И СТАТИСТИЧЕСКАЯ АПРОБАЦИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ «ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ»

Мугинова А.И., Юсупов М.Г.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

Muginova_01@mail.ru, yusmark@yandex.ru

Аннотация. В статье приведены результаты разработки психодиагностического инструмента, диагностирующего актуальные познавательные состояния студентов в процессе обучения, проведена проверка психометрических показателей методики, составлена первичная форма методики. Осуществлена проверка надёжности путём оценки внутренней согласованности шкал, исключены шкалы с низкими показателями надёжности. В результате оценки конвергентной валидности обнаружены высокие и средние показатели корреляции со шкалами методики измерения психических состояний личности (А.О. Прохоров).

Ключевые слова: познавательные состояния, психодиагностика, учебная деятельность, студенты.

Познавательные состояния – это состояния, интегрирующие те психические процессы и свойства, которые необходимы человеку для эффективного выполнения познавательных задач. Эти состояния сопровождают процесс познания и переживаются как задумчивость, любознательность, удивление и др., являются тесно связанными с интеллектуальной деятельностью, вызываются потребностью в ориентировке (заинтересованность) или возникают в ходе деятельности по причине умственных затруднений (Юсупов, 2020). Учебно-познавательная деятельность является ведущей в студенческие годы, на ее основе возникают переживаемые познавательные состояния, которые вместе с интеллектуальными процессами являются ведущими компонентами для организации деятельности. Исследование психических познавательных состояний в студенческом возрасте связано с наличием их связи с учебной деятельностью, поэтому изучение этой группы состояний поможет на практике управлять эффективностью обучения (Левитов, 1964).

При разработке шкал опросника мы опирались на имеющиеся данные о типичных и значимых познавательных состояниях студентов, полученные ранее на выборке студентов естественнонаучных и гуманитарных специальностей. На этом основании в число измеряемых состояний были включены – *раздумье, заинтересованность, любопытство, скука, сосредоточенность; рефлексивность, мечтание, сомнение.*

Материалом для формирования пунктов опросника послужили отечественные и зарубежные методики. В исследовании приняли участие 463 испытуемых, являющихся студентами Казанского университета, средний возраст которых составил 23,4 года. С целью измерения надежности методики использовался показатель альфа Кронбаха в статистической программе SPSS. В результате были получены следующие данные: шкалы мечтание (0,809) и скука (0,838) обладают хорошей надежностью; шкалы заинтересованность (0,732), любопытство (0,726) и сомнение (0,703) обладают достаточным уровнем надежности. Были исключены 3 шкалы, не удовлетворяющие показателям надежности: раздумье (0,220), сосредоточенность (0,578) и рефлексивность (0,513).

С целью проверки валидности был проведен корреляционный анализ шкал с опросником «Рельеф психических состояний личности», содержащим 4 шкалы – активности переживаний, когнитивных процессов, поведения и соматических процессов. Были обнаружены высокие значения корреляционных связей ($p \leq 0,001$)

между всеми шкалами методик, за исключение шкалы заинтересованности и активности переживаний ($p \leq 0,01$), между которыми наблюдается средняя корреляция, что свидетельствует о достаточной однородности методики.

Таким образом, в результате исследования была установлена надежность шкал методики для измерения состояний мечтание, скука, заинтересованность, любопытство и сомнение. Проверка их валидности показала, что большая часть корреляционных связей между шкалами разрабатываемой методики и имеющегося стандартизированного опросника находится на высоком уровне значимости.

Литература

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

Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. / М.Г. Юсупов. – Казань: АН РТ, 2020. – 211 с.

DEVELOPMENT AND STATISTICAL TESTING OF THE PSYCHODIAGNOSTIC METHODOLOGY "COGNITIVE STATES IN STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES"

Muginova A.I., Yusupov M.G.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article presents the results of the development of a psychodiagnostic questionnaire that diagnoses the actual cognitive states of students in the learning process and tested the psychometric properties of the technique. Developed the primary form of the test. Reliability was checked by assessing the internal consistency of the scales; scales with low reliability scores were excluded. As a result of the assessment of convergent validity, high and average correlation rates were found with the scales of the methodology "Relief of mental states of personality" by A.O. Prokhorov.

Keywords: cognitive states, psychodiagnostics, learning activities, students.

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С КУЛЬТУРНЫМ И ПОЛИТИЧЕСКИМ ПАТРИОТИЗМОМ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

Муращенко Н.В.

ФГАОУ ВО Национальный исследовательский университет «Высшая школа
экономики» (г. Москва)

ncel@yandex.ru

Аннотация. Представлены результаты анализа связи выраженности психологической травматизации, ассоциированной со специальной военной операцией, и представлений о будущей жизни в России с культурным и политическим патриотизмом. Выборку составили 718 студентов вузов-граждан России в возрасте от 18 до 25 лет (21,6 % мужчин). Данные собраны в октябре 2022 г. Культурный патриотизм в сочетании с низким уровнем политического патриотизма выступает фактором психологической травматизации молодежи в текущих условиях, а в сочетании с выраженным политическим патриотизмом – фактором поддержания социального оптимизма. Представлен портрет современного студента, особо нуждающегося в психологической помощи.

Ключевые слова: психологическое состояние молодежи, психологическая травматизация, представления о будущем России, культурный патриотизм, политический патриотизм, студенческая молодежь.

Финансирование. В данной научной работе использованы результаты проекта, выполненного в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Проведение специальной военной операции (СВО) Россией в Украине, сопутствующие этому изменения, а также отсутствие консенсуса в отношении к СВО в российском обществе, могут провоцировать развитие негативных психологических состояний у отдельных людей и групп. Группу риска в данном случае составляет молодежь в связи с вероятностью сочетанного влияния на ее состояние нормативного кризиса идентичности и сложных внешних условий. Мониторинг состояния молодежи в условиях кризиса обусловлен значимостью сохранения ее психологического здоровья.

Психологическое состояние как системная характеристика функционирования человека в определенный период времени включает эмоции, ожидания, «фильтры» восприятия и отношения к действительности и к себе (Абрамов и др., 2017; Левитов, 1964). При анализе психологического состояния молодежи в текущем социально-историческом российском контексте важна оценка уровня

ее возможной психологической травматизации, ассоциированной со СВО, определение представлений о будущем страны, как маркеров социального оптимизма, и факторов («фильтров» восприятия), которые на это влияют. В условиях межгосударственного конфликта важным предиктором и фильтром восприятия выступает гражданская идентичность. В текущих условиях поляризации российского общества оправдан дифференцированный анализ вклада в психологическое состояние молодежи двух компонентов гражданской идентичности (культурного и политического патриотизма (Grigoryan, Ponizovskiy, 2018)) как отдельных предикторов: как проявлений гордости за достижения страны в социально-экономической и политической сферах (политический патриотизм), что обычно связано с выраженным институциональным доверием, и проявлений гордости за достижения страны в сфере культуры, науки, искусства (культурный патриотизм), где связь с институциональным доверием может и не проявляться.

Целью исследования стало изучение психологического состояния российской студенческой молодежи и взаимосвязей его показателей с культурным и политическим патриотизмом в условиях текущего кризиса. Мы предположили, что в условиях поляризации российского общества, связанной с различиями в отношении к СВО, политический патриотизм, отражающий доверие власти, может выступать фактором защиты от психологической травматизации, ассоциированной со СВО, и фактором конструирования позитивных представлений о будущем России у российской студенческой молодежи. Относительно связи культурного патриотизма с психологическим состоянием студенческой молодежи мы не выдвигали гипотез, а поставили исследовательский вопрос: связаны ли и как именно в условиях поляризации российского общества культурный патриотизм с проявлениями психологической травматизации, ассоциированной со СВО, и с представлениями о будущем страны у российской студенческой молодежи?

В исследовании приняли участие 718 студентов вузов-граждан России в возрасте от 18 до 25 лет (78,4 % девушек, $M = 19,4$; $SD = 1,46$) из Москвы, Омска, Пензы, Саратова, Смоленска и Хабаровска. Анонимный опрос проводился в вузах в группах студентов при личном присутствии сборщиков данных с 7 по 31 октября 2022 г. (спустя 7 месяцев после начала СВО и 2 недели после объявления о частичной мобилизации в России). Респонденты с помощью мобильных устройств заполняли онлайн-анкету, размещенную на платформе anketolog.ru.

Применялся иерархический регрессионный анализ с контролем социально-демографических параметров. Для оценки выраженности психологической

травматизации, ассоциированной со СВО, использовалась русскоязычная версия «Международного опросника травмы (ITQ)» (Падун и др., 2022). Согласно цели исследования, респонденты отвечали на пункты опросника, исходя из возможного влияния СВО на их жизнь. В иерархическом регрессионном анализе в качестве зависимой переменной использовалась сумма показателей трех кластеров симптомов ПТСР (посттравматического стрессового расстройства): повторное переживание, избегание и чувство угрозы. Представления о жизни в России в будущем определялись с помощью вопроса из программы Международного социального опроса (Russia ISSP, 2013): «Если говорить в целом о стране, как Вы считаете, через год жизнь в России будет лучше или хуже, чем сейчас?». Показатели культурного (1) и политического (2) патриотизма также оценивались с помощью вопросов из программы Международного социального опроса (Russia ISSP, 2013): (1) «В какой мере Вы гордитесь Россией в представленных ниже областях? (достижениями в области литературы и искусства; научными и техническими достижениями; и др.)» и (2) «В какой мере Вы гордитесь Россией в представленных ниже областях? (политическим влиянием в мире; системой социальной защиты населения; и др.)». Контрольными переменными выступили пол, возраст, материальное положение, дистанция со СВО (наличие близких, принимающих участие / раненых / погибших в результате СВО) и наличие близких, эмигрировавших из России по причине начала СВО.

Согласно полученным результатам соблюдены критерии ПТСР, ассоциированного со СВО, у 13,5 % респондентов. У 19 % респондентов соблюдены критерии комплексного ПТСР. В сумме показатель представленности психологической травматизации в выборке составил 32,5 %. Относительно прогнозов о жизни в России в будущем опрошенная молодежь разделилась на 3 группы. Так 26 % респондентов в октябре 2022 г. предположили, что жизнь в стране через год не изменится. Улучшение и ухудшение жизни в России в будущем в октябре 2022 г. прогнозировали 39 % и 35 % респондентов соответственно. Культурный патриотизм у молодежи (согласно средним значениям) оказался выражен в большей степени, чем политический.

Выраженность психологической травматизации, ассоциированной со СВО, выше у девушек-студенток с невысоким материальным достатком, отмечающих близкую дистанцию со СВО, имеющих высокий уровень культурного патриотизма и низкий уровень политического патриотизма ($F = 23,05^{***}$, $R^2 = 0,18$, изменение R^2 значимо на уровне $p < 0,001$). Наиболее оптимистичный прогноз будущей жизни в России представили более взрослые и в большей степени материально обеспеченные студенты, с высоким уровнем культурного и

политического патриотизма, не имеющие близких, уехавших из России по причине СВО, и близких, участвующих / раненых / погибших в ходе СВО ($F = 68,27^{***}$, $R^2 = 0,40$, изменение R^2 значимо на уровне $p < 0,001$). Вклад культурного и политического патриотизма в представления молодежи о будущей жизни в России выше ($R^2 = 0,40$), чем в проявления ее психологической травмы, ассоциированной со СВО ($R^2 = 0,18$).

Полученные результаты подтвердили предположение о том, что высокий уровень политического патриотизма может выступать фактором защиты от психологической травмы, ассоциированной со СВО, и фактором конструирования оптимистичного образа будущего страны. Механизм защиты в данном случае может быть обусловлен верой в страну и ее возможности, доверием власти и поддержкой принимаемых ею решений. Роль культурного патриотизма в психологическом состоянии молодежи в условиях кризиса не столь однозначна. В текущем социально-историческом контексте культурный патриотизм в сочетании с выраженным политическим патриотизмом способствует конструированию позитивного образа будущего страны молодежью. Однако выраженный культурный патриотизм в сочетании с низким уровнем политического патриотизма связан с риском получения психологической травмы, ассоциированной со СВО, у российских студентов.

Таким образом, психологический портрет молодого российского студента, особенно нуждающегося в психологической поддержке в текущих условиях, таков: это девушка, испытывающая гордость за культурные достижения страны, но не гордящаяся ее социально-экономической и политической сферами, слабо материально обеспеченная, имеющая близких, принимающих участие / раненых или погибших в СВО, а также близких, уехавших за границу по причине начала СВО.

Несмотря на существующие ограничения исследования (нерепрезентативность выборки, преобладание в ней респондентов женского пола, использование данных самоотчетов, собранных в довольно наряженный эмоционально заряженный период), полученные результаты подтверждают значимость мониторинга психологического состояния российской студенческой молодежи в условиях текущего кризиса.

Литература

Абрамов В.А. Психическое состояние как атрибутивное свойство психики / В.А. Абрамов, В.Ал. Абрамов, В.С. Воеводина и др. // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2017. – № 4 (40). – С. 5–13.

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

Падун М.А. Русскоязычная версия «Международного опросника травмы»: адаптация и валидизация на неклинической выборке. / М.А. Падун, Ю.В. Быховец, Н.Н. Казымова и др. // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – № 3. – С. 42–67.

Grigoryan L.K. The three facets of national identity: Identity dynamics and attitudes toward immigrants in Russia. / L.K. Grigoryan, V. Ponizovski. // International Journal of Comparative Sociology. – 2018. – Vol. 59 (5–6). – P. 403–427.

Russia ISSP 2013 – National Identity III Questionnaire. – URL: <https://www.gesis.org/en/issp/modules/issp-modules-by-topic/national-identity/2013> (дата обращения: 16.10.2023).

THE RELATIONSHIP OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF RUSSIAN STUDENT YOUTH WITH CULTURAL AND POLITICAL PATRIOTISM IN THE CONDITIONS OF CRISIS

Murashcenkova N.V.

HSE University (Moscow)

Abstract. In the study we conducted a analysis of the relationship between the severity of psychological trauma associated with the special military operation and the perception of the future of Russia with cultural and political patriotism. University students (718 Russian citizens ages 18 to 25, 21,6 % of men) participated in the study. Data were collected in October 2022. Cultural patriotism, combined with a low level of political patriotism, has contributed to the psychological trauma of young people in the current crisis. Cultural patriotism combined with political patriotism is a factor in maintaining social optimism. We presented a portrait of student who is in great need of psychological help.

Keywords: psychological state of youth, psychological trauma, ideas about the future of Russia, cultural patriotism, political patriotism, student youth.

Funding. This work is an output of a research project implemented as part of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University).

ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ГОСТЕЙ В АТМОСФЕРЕ РЕСТОРАНА

Мусийчук В.В.

Краснодарский государственный институт культуры (г. Краснодар)
gektor174@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме исследования эмоциональных состояний гостей в атмосфере ресторана обусловлена в значительной степени тем, что современное общество является сервисным, с доминированием сервисных отношений. Социально-экономические процессы задают актуальные требования к реформации сервиса гостеприимства, в наиболее яркой форме проявляющегося в ресторанах, как «сервисной реальности». Выявлены психологические детерминанты: ощущение удовольствия на основе функциональных и эмоциональных ценностей; отображение ценностного отношения в отзывах; особенности ценностей гостей ресторанов люкс-сегмента. Так же исследуются эмоции, возникающие под воздействием цифрового меню на сайте ресторана; атмосферы порождаемой процессом коммуникации между гостями и сотрудниками ресторана; возможностью провести время с удовольствием.

Ключевые слова: эмоциональные состояния гостей, сервис, ресторан, атмосфера, ощущение удовольствия, ценности люкс-сегмента, экономика впечатлений.

Актуальность проблемы исследования эмоциональных состояний гостей в атмосфере ресторана обусловлена в значительной степени тем, что современное общество является сервисным, с доминированием сервисных отношений (Свириденко, Гойхман, 2008). Это обострило социальную потребность в «интегративном знании о целостном феномене сервиса», его концептуальных и методологических аспектах формирования, как науки синергийного типа (Багдасарян, Ананьева, Буткевич и др., 2008). Таким образом, отметим, что современные социально-экономические процессы задают актуальные требования к реформации сервиса гостеприимства, в наиболее яркой форме проявляющегося в ресторанах, как «сервисной реальности» (Шелудько Г.В.).

Примем за основу определение психического состояния, как особой психологической категории сформулированное Н.Д. Левитовым: «Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» (Левитов,

1964). Важным методологическим основанием для рассмотрения исследуемой проблемы эмоционального состояния гостей в атмосфере ресторана является исследование Л.В. Куликова (1997), обосновавшего понимание эмоции как процесса, объединяющего основные функции психики: отражение и регулирование. Л.В. Куликов подчеркивает, что эмоция является формой организации внутренней – психической, и внешней – поведение, деятельность, активности человека. Особенности смысловой саморегуляции психических состояний анализируются А.О. Прохоровым в главе 5 работы «Смысловая саморегуляция психических состояний» как влияние личностного смысла на саморегуляцию, смысловых установок и ценностей, что имеет важное значение при исследовании детерминант психических состояний в атмосфере ресторана (Прохоров, 2009).

Психологические детерминанты эффективности функционирования ресторана как заведения сферы услуг анализирует Г.Г. Геворкян (Геворкян, 2016). Автор показывает, что посещение ресторана имеет глубокий психологический смысл, на основании того, что способно создать у посетителей ощущение удовольствия, комфорта и более высокого качества жизни. Так же Г.Г. Геворкян подчеркивает, что посещение ресторана может способствовать личностному и профессиональному росту человека, возрождению интереса к себе, развитию честолюбия, удовлетворению тщеславия и появлению амбиций. Отметим, что автором так же проведено исследование психологических детерминант профессиональной успешности специалистов ресторанной сферы что нашло отражение в диссертационном. Ресторанный сервис, являющейся значительной частью создания атмосферы в ресторане осмысливается в различных форматах, например, таких как международная практика в этой области описанная Х. Ленгер, Л. Зигел, С. Зигель С. (2007), позволяющая персоналу работать вежливо и не навязчиво. Сюда входит так называемый «ручной труд»: декорирование, сервировка стола, техническое обсушивание инвентаря, профессиональная подача блюд и напитков. Улучшает процесс формирования атмосферы ресторана так же обобщение социально-психологического опыта прием различных категорий гостей: гостя-курильщика, гостя-инвалида, гурмана, женщину, пожилого человека или гостя с собакой. Учет различного рода этнопсихологических особенностей, например, гастрономических предпочтений на завтрак англичан или американцев. Особенности компонентного состава блюд для гостей, исповедующих ислам.

Анализ современных исследований эмоциональных состояний гостей ресторана позволил выявить спектр проблем, оказывающих влияние на его фор-

мирование. Отметим исследования, касающиеся такой психологической детерминанты как ощущение удовольствия на основе функциональных и эмоциональных ценностей; отображение ценностного отношения в отзывах; особенности ценностей гостей ресторанов люкс-сегмента. Так же исследуются эмоции, возникающие под воздействием цифрового меню на сайте ресторана; атмосферы порождаемой процессом коммуникации между гостями и сотрудниками ресторана; возможностью провести время с удовольствием.

Анализируя роль ресторанного бизнеса в формировании позитивного психоэмоционального статуса населения страны К.В. Сабатини (2021) в своем исследовании подчёркивает, что залогом успешного ресторанного бизнеса является понимание того, что основой выступает продажа возможности получения положительных эмоций, а не банальная продажа еды и напитков. В работе Г.И. Воробец, Н.И. Стробыкиной (2019) проделан сравнительный анализ состояния и тенденции развития ресторанного бизнеса на примере системы ценностей гастрономического паба «Гастроли» (г. Екатеринбург). Авторы проанализировали функциональные и эмоциональные ценности, финансовые показатели, а также их взаимосвязь друг с другом, приходят к выводу, что в условиях высокой конкуренции на рынке общественного питания, ресторану важно не только работать над качеством и вкусом блюд, но и предлагать своим посетителям уникальную атмосферу, необычную подачу блюд, заставляющие посетителя вернуться вновь. Е.Г. Серова (2022) проделала анализ сетевых ресторанов, основанный на полезности услуги, выраженной в системе балльных оценок и факторах удовлетворенности услугой, на основе онлайн-отзывов. Эмпирические данные онлайн-отзывы собраны с использованием сервиса TripAdvisor, содержащего информацию о потребительских предпочтениях в Санкт-Петербурге. Эмоциональная тональность онлайн-отзывов, анализируется методом интеллектуального анализа текста. В исследовании выявлены определенные факторы, имеющие высокую значимость для клиентов, которые описаны как в положительных, так и в отрицательных онлайн-отзывах.

Рестораны, как предприятия общественного питания относятся к сфере услуг, имеющих отличительные особенности. А.А. Parasuraman (1985) предлагает описывать такого рода особенности аббревиатурой ИИП – intangibility, heterogeneity, inseparability, perishability – неосвязаемость, гетерогенность, неотделимость производства от потребления, несохраняемость соответственно. К выделенным особенностям А.П. Журавлева исследуя ценностные характеристики бренда и их особенности в люкс-сегменте общественного питания добавляет клиентоориентированный подход и контакт с потребителем. Подчеркивая

при этом, что ценностными характеристиками бренда в люкс-сегменте общественного питания являются кухня (меню, шеф-повар), сервис, сервисное обслуживание и атмосфера.

«Особенность такой характеристики, как атмосфера ресторана класса люкс, заключается в ее уникальности и создании особенных физических и эмоциональных ощущений для клиента. Речь идет о работе с подсознанием потребителя. Температура воздуха, освещение, ароматы помещений, акустика, музыка, звуки посуды и бокалов, интерьер и дизайн, декор, флористика, размеры помещения и столов, мебель и материалы, приборы и сервировка, фирменная гравировка на утвари и всевозможных предметах – все это создает уникальную обстановку и атмосферу, удовлетворяет эмоциональные выгоды, самовыражение и статусность клиента» (Журавлева, 2018).

Социокультурные аспекты потребления продуктов питания класса люкс в качестве новой теоретической основы для изучения представлений потребителей об этических методах производства и потребления продуктов питания в ресторанах класса-люкс представлены в исследованиях W. Batat (2021). Автором изучались представления гостей об этических формах питания – экологической устойчивости, продовольственном благополучии и культурном наследии.

Значительный теоретико-практический интерес представляют исследования ресторанной индустрии проведенные в сфере экономики впечатлений. Так, Е.А. Федорова исследовала ресторанный бизнес в контексте экономики впечатлений, через реализацию подхода к интерпретации отзывов клиентов. Автор применил ряд методов исследования: контент-анализ, аспектный анализ, систематизация подходов отечественных и зарубежных авторов, текстовый анализ, LDA-анализ (latent Dirichlet allocation), Значительная эмпирическая база исследования включала 46800 отзывов с сайта tripadvisor.ru по 1074 ресторанов. Важным является вывод автора, о том, что доказано превалирование экономики впечатлений над экономическими мотивами выбора ресторанов (Федорова, 2022). Это, несомненно, говорит о важности дальнейшего изучения психологических факторов, определяющих атмосферу ресторана.

Эмоционально-экспрессивное воздействие цифрового меню на сайте ресторана исследовал Махмуд Ага Мунир (2021). Такого рода меню, по мнению автора, представляет собой разновидность рекламной коммуникации, создающей атмосферу ресторана и формирующей образ блюда. В связи с этим в создании образа ресторана особенно актуальны названия блюд, тропы (среди которых частотны эпитеты и метафоры) и фразеологизмы. Данные языковые средства создают полноценный рекламный образ, вызывающий соответствующую

шие маркетинговые ассоциации в сознании потребителей, содержат ключевую информацию для пользователей, обладают высокой эмоционально-экспрессивной степенью воздействия на гостей.

Таким образом, отметим, что социально-экономические процессы задают актуальные требования к реформации сервиса гостеприимства, в наиболее яркой форме проявляющегося в ресторанах, как «сервисной реальности». Выявлены психологические детерминанты: ощущение удовольствия на основе функциональных и эмоциональных ценностей; отображение ценностного отношения в отзывах; особенности ценностей гостей ресторанов люкс-сегмента. Так же исследуются эмоции, возникающие под воздействием цифрового меню на сайте ресторана; атмосферы порождаемой процессом коммуникации между гостями и сотрудниками ресторана; возможностью провести время с удовольствием.

Литература

Геворкян Г.Г. Психологические детерминанты эффективности функционирования ресторана как заведения сферы услуг. / Г.Г.Геворкян. // Гуманизация образования. – 2016. – № 2. – С.107–113.

Журавлева А.П. Ценностные характеристики бренда и их особенности в люкс-сегменте общественного питания / А.П. Журавлева. // Экономика и управление в XXI веке: стратегии устойчивого развития: сб. статей V Международной научно-практической конференции. / Ответственный редактор Г.Ю. Гуляев. – Т.1. – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 108–111.

Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – С. 18.

Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во ИП РАН, 2009. – 352 с.

Федорова Е.А. Ресторанный бизнес в контексте экономики впечатлений: подход к интерпретации отзывов клиентов. / Е.А. Федорова, Л.Е. Хрустова. // Финансы и кредит. – 2022. – Т. 28. – № 11 (827). – С. 2422–2443.

DETERMINANTS OF EMOTIONAL STATES OF GUESTS IN THE ATMOSPHERE OF A RESTAURANT

Musiichuk V.V.

Krasnodar State Institute of Culture (Krasnodar)

Abstract. The article is devoted to the current problem of studying the emotional states of guests in the atmosphere of a restaurant, which is largely due to the fact that modern society is a service society, with the dominance of service relation-

ships. Socio-economic processes set current requirements for the reformation of hospitality services, which manifest themselves in the most vivid form in restaurants as a “service reality”. Psychological determinants have been identified: a feeling of pleasure based on functional and emotional values; display of value attitudes in reviews; features of the values of guests of luxury segment restaurants. Emotions arising under the influence of a digital menu on a restaurant website are also explored; the atmosphere generated by the process of communication between guests and restaurant employees; an opportunity to spend time with pleasure.

Keywords: emotional states of guests, service, restaurant, atmosphere, feeling of pleasure, luxury segment values, experience economy

САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ДЕФЕКТОЛОГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАЖА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Мусина Д.Р., Артемьева Т.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

ugarovadiana23@gmail.com,

Tatyana.Artemeva@kpfu.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования саморегуляции психических состояний дефектологов в зависимости от стажа работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Основная гипотеза исследования заключается в том, чтобы сформировать специфику у будущих специалистов систему необходимых знаний, умений, профессионально важных качеств, но и развить способность выстраивать индивидуальную стратегию образования с учетом личностных особенностей и мотивационно-ценностной сферы, оценивать свои профессиональные достижения в коррекционном процессе. Это требует от специалиста высокого уровня профессионализма и больших затрат внутренних ресурсов. И если специалист не обладает достаточными навыками саморегуляции, самопомощи и самовосстановления, то накопившееся напряжение и стресс может привести к развитию эмоционального выгорания.

Ключевые слова: саморегуляция, психические состояния, инклюзивное образование, дефектологи, дети.

Введение. Исследование особенностей саморегуляции поведения и деятельности становится актуальным в условиях коррекционного профессионального образования. Специфика деятельности специалистов работающие с детьми

ограниченные возможности здоровья требует от него высокого уровня осознанной саморегуляции вследствие того, что характер педагогической деятельности принципиально иной. Высокая эмоциональная интенсивность деятельности, наличие информационных перегрузок, постоянных изменений, дополнений в образовательных стандартах и формах отчетности, необходимость адаптироваться к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (с особыми образовательными потребностями) – все это приводит к необходимости четкого планирования, организации контроля своей деятельности, в сочетании с высокой гибкостью. Несформированность саморегуляции приводит к возникновению у специалистов проблем и трудностей (Аймухамбетов, 2017).

Специалист, в процессе своей профессиональной деятельности, испытывает большое количество стресса, так как находится в постоянном общении с людьми разных возрастов и социального статуса. Необходимость положительно и вовремя разрешать конфликтные ситуации, приспособиться к большому количеству собеседников за короткое время, необходимость самоконтроля, сохранения спокойствия, оказание поддержки, быть тем, кто всегда знает, что делать, высокий уровень ответственности вызывают стрессы. Стрессы постепенно накапливаются. Когда «копилка стрессов» полностью заполнена, у педагога наступает состояние эмоционального выгорания. Поэтому специалистам свойствен синдром эмоционального выгорания (Шилова, 2020).

Материалы и методы. В исследовании приняли участие начинающие специалисты (1–4 лет) и опытные специалисты (4–12 лет) стаж работы в количестве 20 человек. Были использованы методики методики: Опросник «Эффективность саморегуляции психических состояний» Прохоров А.О. Назаров А.Н. Опросник «Типология саморегуляции психических состояний» Прохоров А.О. Назаров А.Н. Для обработки эмпирических данных был использован статистический пакет SPSS.21.

Результаты и их обсуждение. У испытуемых первой группы «начинающих специалистов» уровень психических процессов меньше (36 %) это говорит о том, что начинающие специалисты меньше могут выражать свои эмоции и подвластны эмоциональному напряжению. У испытуемых первой группы «начинающих специалистов» показано, что уровень физиологических процессов низкий (32 %) это говорит о том, что начинающие специалисты меньше подвержены стрессу. У испытуемых первой группы «начинающих специалистов» уровень «поведения» показал высокий результат (35 %) это говорит о том, что у специалистов внешняя, и внутренняя активность проявляется в норме. У испытуемых первой группы «начинающих специалистов» уровень «пе-

реживания» меньше (37 %) указывает на то, что у начинающих специалистов меньше проявляется эмпатия, чем у опытных специалистов. У испытуемых первой группы представлено «общий уровень эффективности саморегуляции» показал высокий результат (141 %) говорит о том, что молодые специалисты могут саморегулировать свое состояние, и понимать свои чувства. У испытуемых первой группы «пассивный отдых» показал одинаковый результат с другой группой (12 %) это говорит, что специалисты могут проводить времяпровождения в относительном покое, в отсутствие какой-либо активной деятельности. У испытуемых представлена «Актуализация позитивных образов и воспоминаний» показывает высокий результат (11 %) указывает на то, что у начинающих специалистов больше проявляется позитивное мышление, чем у опытных специалистов. У испытуемых первой группы «Самовнушение / самоприказы» показал высокий результат (16 %) указывает на то, что начинающие специалисты могут владеть собой в самых трудных ситуациях, это помогает вести себя достойно в профессиональной деятельности, не выходя за рамки принятых в данном обществе правил культурного поведения. Испытуемые первой группы показали высокий результат (24 %) «Активной разрядке» указывает на то, что у начинающие специалисты чаще используют активные стратегии выхода из стрессовой ситуации, начинающие специалисты меньше склонны к агрессии, и к напряжению, чем опытные специалисты. Испытуемые первой группы показали высокий результат (24 %) «размышление-рассуждение» как и вторая группа показала тоже высокий результат, указывает на то что специалисты больше подвластны познавательной деятельности. Испытуемые первой группы показали высокий результат (29 %) «отключение-переключение» указывает на то, что начинающие специалисты больше склонны к непроизвольному отключению внимания от основной деятельности на другую деятельность, не связанную с профессиональной деятельностью. Испытуемые первой группы «общение» показали высокий результат (13 %) это говорит о том, что процесс социальной общности, формирование отношения между людьми в норме. Представлена первая группа «пассивная разрядка» указывает на то, что начинающие специалисты больше используют неконструктивную форму регуляции. Испытуемые второй группы, представлены «психические процессы» опытные специалисты показали высокий результат (39 %) указывает на то, что опытные специалисты больше склонны к выражению своих эмоций. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) представлены «физиологические проявления» у опытных специалистов показал низкий результат (32 %) указывает на то, что специалисты больше подвержены стрессу. Испытуемые второй группы (опытные

специалисты) представлены «переживание» у опытных специалистов показал высокий результат (41 %) указывает на то, что опытные специалисты склонны к переживаниям, больше чем начинающие специалисты. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) «поведение» показали низкий результат (33 %) указывает на то, специалисты с опытом меньше эмпатичны. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) представлено «общий уровень эффективности саморегуляции» опытные специалисты показали тоже высокий результат (141 %) как и первая группа, это указывает на то, что молодые специалисты и опытные специалисты могут саморегулировать свое состояние, и понимать свои чувства. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) представлено «пассивный отдых» опытные специалисты показали тоже высокий результат (12 %) как и первая группа, указывает на то, что используют неконструктивную форму регуляции. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) представлена «активизация позитивных образов и воспоминаний» Опытные специалисты показали низкий результат (10 %) указывает на то, что опытные специалисты меньше применяют позитивные образы и воспоминания. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) представлено «самовнушение/самоприказы» опытные специалисты показали низкий результат (14 %) указывает на то, что опытные специалисты неподвластны самовнушению\самоприказам. У специалистов второй группы (опытные специалисты) представлено «активная разрядка» опытные специалисты показали низкий результат (15 %) указывает на то, что специалисты с опытом меньше подвластны физическим нагрузкам, что может способствовать эмоциональному напряжению. Испытуемые второй группы (опытные специалисты) представлено «отключение и переключение» опытные специалисты показали маленький результат (24 %) указывает на то, что указывает на то, что специалисты с опытом меньше склонны к произвольному отключению внимания от основной деятельности на другую деятельность, не связанную с профессиональной деятельностью.

Выводы. Проведенное исследование подтвердило предположение, что опытные специалисты подвластны больше эмоциональному переживанию, агрессии, эмоциональному напряжению, что специалисты с опытом меньше склонны к позитивному мышлению, что с опытом проявляется меньше эмпатия, чем у начинающих специалистов. Что способствует быстрому эмоциональному выгоранию.

Литература

Аймухамбетов Н.Н. Способ коррекции нарушений саморегуляции психоэмоционального состояния у специалистов / Н.Н. Аймухамбетов, В.Г. Булыгина, М.Е. Ковалева. // Вестник Тамбовского университета. – 2017. – № 2 (18). – С. 45–48.

Мусина Д.Р. Саморегуляции психических состояний специалистов в профессиональной деятельности в системе образования / Д.Р. Мусина, А.И. Ахметзянова // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: сборник статей по материалам VII Международной научно-практической конференции, Ялта, 25–27 мая 2023 года / Под ред. Ю.В. Богинской. – Симферополь: «Издательство Типография «Ариал», 2023. – С. 262–265.

Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. / А.О. Прохоров. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2021. – 365 с.

Шилова Т.А. Снижение работоспособности учителей и ее восстановление методом саморегуляции / Т.А. Шилова, С.В. Львова. Е.В. Ананьева. // Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – № 1А. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47499048> (дата обращения: 20.02.2023).

SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF DEFECTOLOGISTS DEPENDING ON THE LENGTH OF WORK WITH CHILDREN WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

Musina D.R., Artemyeva T.V.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article presents the results of a study on the self-regulation of mental states of defectologists depending on the length of work with children with disabilities. It is important not only to form a system of necessary knowledge, skills, and professionally important qualities in future specialists, but also to develop the ability to build an individual education strategy taking into account personal characteristics and motivational and value spheres, to evaluate their professional achievements in the correctional process. This requires a high level of professionalism from the defectologist and a large expenditure of internal resources. And if the defectologist does not have sufficient skills of self-regulation, self-help and self-healing, then the accumulated tension and stress can lead to the development of emotional burnout.

Keywords: self-regulation, mental states, inclusive education, speech pathologists, children

ИССЛЕДОВАНИЕ СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Наумова Ю.А., Цвигун Д.С.

Новосибирский государственный университет экономики и управления
(г. Новосибирск)

yk-mail@mail.ru, tsvigun.dar@yandex.ru

Аннотация. Состав подростков, предрасположенных к отклоняющемуся поведению, не является однородным, и причины возникновения поведенческих отклонений далеко не одинаковы, что и обуславливает актуальность данного исследования. Перед началом исследования нами была сформулирована гипотеза о том, что склонность подростков к девиантному поведению различается в зависимости от социальных факторов и уровня саморегуляции поведения. В результате было установлено, что подростки с высоким уровнем саморегуляции поведения имеют меньшую склонность к проявлениям девиантного поведения. Также существуют различия в склонности к девиантному поведению в зависимости от социальной ситуации, в которой находятся подростки.

Ключевые слова: девиации, девиантное поведение, подростковый возраст, саморегуляция, стиль саморегуляции поведения, социальные факторы.

Преобразования, происходящие в социуме, стимулируют переход к иной модели развития личности, который осуществляется параллельно с кризисом, отражающимся на всех областях общественной жизни. Происходит внедрение отклоняющихся ценностей в социальное пространство, а действующие моральные и правовые нормы нарушаются или вовсе игнорируются значительной частью индивидом, среди которых немало представителей и подросткового возраста.

К категории девиаций можно отнести значительный спектр отклоняющихся, неформальных поведенческих реакций, а девиантность становится проявлением этих реакций ввиду нарушения социальной регуляции поведения индивида. В данном случае, девиант – это тот индивид, что не похож своими характеристиками на основную составляющую социума. Девиант-подросток, сознательно или неосознанно стремится разрушить собственную ценность, скрыть свою индивидуальность, отказывается от реализации своего потенциала (Ощепков, 2017; Панкратова, 2011).

Перед началом исследования нами была сформулирована гипотеза о том, что склонность подростков к девиантному поведению различается в зависимости от социальных факторов и уровня саморегуляции поведения. В ходе исследования нами были продиагностированы подростки в возрасте 14–16 лет в ко-

личестве 30 человек. Часть респондентов являются учащимися ВСОШ №1 г. Новосибирска, а часть обучаются в средних общеобразовательных школах.

В ходе проведения исследования был осуществлен анализ научной литературы, применено тестирование, включающее в себя следующий комплекс методик: опросник В.И. Морсановой «Стиль саморегуляции поведения», а также методики А.Н. Орел и Э.В. Леус, А.Г. Соловьева для выявления склонности к отклоняющемуся поведению (Дворянчиков, Делибалт, Дозорцева и др., 2017), а также методы математической статистики, а именно непараметрический критерий U - Манна – Уитни.

По результатам исследования стиля саморегуляции поведения было установлено, что общий уровень саморегуляции среди респондентов выражен либо на среднем, либо на низком уровне. У респондентов, показавших пониженные результаты, потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Подростки, у которых были выявлены подобные показатели, характеризуются сниженной способностью компенсации своих индивидуальных особенностей, не способствующих достижению поставленных целей. В этом случае уровень сформированности навыков при освоении нового вида деятельности зависит от степени соответствия специфических характеристик индивида тем требованиям, которые предъявляются этой самой деятельностью.

При исследовании склонности к отклоняющемуся поведению было установлено, что респонденты имеют пониженные результаты по шкалам «саморазрушающее поведение» и «агрессия и насилие», что говорит об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, направленности на воплощение комплексов вины в поведенческих реакциях, а также непринятия насилия в качестве способа совладания с конфликтными ситуациями. Результаты по остальным шкалам находятся на среднем уровне, что на соответствующем уровне определяет тенденцию к неконформистским установкам, к уходу от реальности при помощи изменения собственного психического состояния, а также о сложностях в реализации контроля эмоциональных реакций.

Несмотря на склонность к неконформизму, можно отметить сформированность у респондентов модели социально-обусловленного поведения (СОП), что является показателем высокой адаптивности, но одновременно и свидетельством тесного слияния с референтной группой, в чем может находить свое отражение зависимость от собственного окружения и взаимодействия с ним.

В связи с тем, что в исследовании принимали участие обучающиеся обычно среднеобразовательной и вечерней школ, то есть подростки, окружение

которых, как в школе, так и за ее пределами, может значительно различаться, был проведен сравнительный анализ двух данных групп на склонность к проявлению девиантного поведения. Обработка проводилась в программе Statistic 7.0 при помощи непараметрического критерия U - Манна – Уитни. Эмпирическое значение критерия попадает в зону неопределенности, что позволяет говорить о наличии различий в уровнях выборок с вероятностью 95 %. Мы можем предполагать, что социальные факторы оказывают значительное влияние на склонность к отклоняющему поведению. Поскольку среди подростков, обучающихся в вечерней школе, средние показатели были выше, можно предполагать, что их окружение является менее благоприятным, а также сформулировать гипотезу о зависимости данной группы от своего социального окружения.

Для выявления склонности подростков к девиантному поведению, исходя из уровня саморегуляции поведения, нами проводилась обработка данных при помощи непараметрического критерия U - Манна – Уитни. Нами сравнивались показатели подростков с различными уровнями поведенческой саморегуляции по признакам, отражающим их зависимость от собственного окружения, мотивационно-волевые и поведенческие характеристики, которые были измерены в ходе тестирования (Дворянчиков, Делибалт, Дозорцева и др., 2017).

По результатам сравнительного анализа подростков с низкими и средними показателями поведенческой саморегуляции не было выявлено статистических значимых различий по исследуемым признакам.

При сравнении групп с низким и высоким уровнями саморегуляции поведения эмпирические значения критерия по всем исследуемым признакам попадают в зону значимости, что позволяет с вероятностью 99 % говорить о существенных различиях в уровнях выборок.

При сравнении групп со средним и высоким уровнем саморегуляции поведения значимые различия были установлены только по признаку «самоповреждающее поведение», по остальным критериям значимых различий в уровнях выборок установлено не было.

Проанализировав полученные данные, можно сделать следующие выводы: подростки с высоким уровнем саморегуляции поведения имеют меньшую склонность к проявлениям девиантного поведения, нежели подростки с низким уровнем саморегуляции. Первые в большей степени проявляют дисциплинированность, склонны планировать свои действия, а также менее зависимы от социального одобрения.

Выявленные различия в степени склонности к самоповреждающему поведению у респондентов со средним и высоким уровнями саморегуляции пове-

дения указывают на то, что последние не готовы к реализации данного типа поведенческой активности и не имеют тенденции к проявлению комплексов вины в поведенческих реакциях. Можно предположить, что, поскольку у подростков со средним уровнем саморегуляции недостаточно развиты такие навыки, как программирование поведения и контроль над его осуществлением, проявления самоповреждающего поведения связаны у них не столько с сознательным контролем, сколько с импульсивными, эмоциональными реакциями.

Наиболее высокие значения по всем исследуемым признакам были выявлены у подростков с низким уровнем саморегуляции поведения. У данной группы респондентов понижена способность компенсировать индивидуальные особенности личности, которые не способствуют достижению поставленной цели, вследствие чего могут возникать поведенческие девиации.

Говоря о психологической коррекции девиантного поведения, стоит отметить, что она должна осуществляться комплексно, что позволяет отрегулировать ценностно-мотивационные и поведенческие установки индивида. Именно в такой форме можно оказать влияние на внутренние побуждения субъекта, которые находят свое отражение в социальных действиях и поступках. Деятельность такого рода должна охватывать все сферы личности, то есть необходимым образом корректировать как познавательные, так и эмоциональные характеристики индивида. В том числе возможно развитие личностных качеств, склонностей и интересов (Коповая, 2008).

По результатам исследования можно считать подтвержденным сформулированное ранее предположение о том, что склонность подростков к девиантному поведению различается в зависимости от социальных факторов и уровня саморегуляции поведения. Практическое применение полученных результатов возможно при осуществлении профилактической и коррекционной работы с подростками, а также при дальнейшем изучении феноменов саморегуляции поведения и поведенческих девиаций в подростковом возрасте.

Литература

Коповая О.В. Профилактика и коррекция девиантного поведения подростков в условиях общеобразовательной школы: учебное пособие / О.В. Коповая, А.С. Коповой. – Саратов: Наука, 2008. – 80 с.

Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, и др. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.

Ощепков А.А. Экспериментальное исследование социально-психологической коррекции ценностно-мотивационной сферы личности подростка, склонного к девиантному поведению / А.А. Ощепков, В.Б. Салахова. // Симбирский научный вестник. – 2017. – № 3 (29). – С. 59–65.

Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие. / Т.М. Панкратова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 112 с.

RESEARCH ON THE PROPENSITY FOR DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

Naumova Yu.A., Tsvigun D.S.

Novosibirsk State University of Economics and Management (Novosibirsk)

Abstract. The composition of teenagers prone to deviant behavior is not homogeneous, and the causes of behavioral deviations are not the same, which underscores the relevance of this research. Before starting the study, we formulated a hypothesis that the propensity of adolescents to deviant behavior differs depending on social factors and the level of self-regulation of behavior. As a result, it was found that teenagers with high levels of behavior self-regulation have a lower tendency towards deviant behavior, while teenagers with average scores have an increased tendency towards self-harming behavior. There are also differences in the tendency to deviant behavior depending on the social situation in which teenagers are.

Keywords: Deviations, deviant behavior, adolescence, self-regulation, behavioral self-regulation style, social factors.

ОДИНОЧЕСТВО В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Никитина Е.А.

Институт психологии РАН (г. Москва)

NikitinaEA@ipran.ru

Аннотация. Проведенное исследование подтвердило неоднородность переживания одиночества респондентами пожилого и старческого возраста. Позитивное одиночество или уединение положительно связано со сроком образования, инструментальной поддержкой, а также количеством высказываний об эмоциональном состоянии незнакомых людей и о симпатии к ним при свободном описании их фотопортретов. Переживание одиночества как негативного состояния обратно коррелирует с эмоциональной поддержкой социальной интеграцией, удовлетворенностью социальной поддержкой, а также с частотой упоминания эмоций по изображениям незнакомых лиц.

Ключевые слова: одиночество, пожилой и старческий возраст, социальная поддержка, восприятие других, самооценка.

Важность социальных взаимодействий для психологического благополучия изучена и подтверждена для респондентов всех возрастов от младенчества до старческого возраста. Однако иногда представления человека о недостаточной включенности в социум, неудовлетворенности потребности в общении, нехватке эмоциональной поддержки вступают во внешнее противоречие с, казалось бы, объективно максимально благоприятными условиями. Такое расхождение часто наблюдается в старших возрастах, а его итогом оказывается неэффективность мер, предпринимаемых для снижения уровня одиночества у пожилых респондентов. К настоящему времени хорошо изучены социодемографические факторы, играющие значимую роль в переживании оторванности от окружающих – возраст, пол, уровень дохода, образование, трудовая занятость, семейный статус, наличие друзей и т.д. При этом разброс значений при измерении одиночества в выборке респондентов старческого возраста оказывается самым высоким – от минимума до максимума используемых шкал (Luhman, Hawkey, 2016). По Российским данным среди граждан старше 60 лет почти половина (46,2 %) практически никогда не испытывает одиночества, а 18,2 % указывают на переживание этого состояния часто или практически всегда. Более одинокими чувствуют себя люди реже очно встречающиеся с родственниками или друзьями, а также реже взаимодействующие с ними с использованием телефона или Интернета. При этом овдовевшие или разведенные респонденты общаются с родственниками, друзьями и знакомыми не реже, чем состоящие в браке, однако уровень воспринимаемого одиночества у них заметно выше (Козырева, Смирнов, 2022).

Переживание одиночества связано не только с наличием внешней поддержки, но и с готовностью человека увидеть и принять эту поддержку, с личностными характеристиками человека. Так, мета-анализ, проведенный С. Бюкер с коллегами (Buecker et al., 2020) на суммарной выборке 93 668 человек, подтвердил значимые связи одиночества со всеми шкалами Пятифакторного опросника, причем лишь с нейротизмом эта связь положительная. Люди с более высокими значениями экстраверсии, дружелюбности, добросовестности и открытости опыту отмечают меньший уровень одиночества.

К сожалению, в указанных выше исследованиях не учитывается различие между одиночеством как негативным переживанием и его позитивной стороной – осознанным уединением. Дифференциация данных понятий в теоретиче-

ском и методическом плане выполнена в работах Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2013; Ишанов, Осин, 2019).

Целью настоящей работы было выявление связей между показателями одиночества, с одной стороны, и социально-демографическими характеристиками респондентов, их представлениями о социальной поддержке со стороны близких людей, а также отношением к незнакомым людям – с другой.

В исследовании приняло участие 56 человек (из них 36 женщин и 20 мужчин) в возрасте от 60 до 96 лет (средний возраст 70,13 лет), с различным уровнем образования (срок образования от 10 до 23 лет), 18 человек (32,14 %) продолжают трудовую деятельность, 35 человек (62,50 %) состоят в браке.

Респондентам были предложены следующие методики: Дифференциальный опросник переживания одиночества (в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева), Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, шкалы самооценки, Опросник социальной поддержки SOZU–22 (в адаптации А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян, Г.А. Петровой). Также им следовало заполнить анкету, содержащую ряд социодемографических вопросов, а также дать свободные описания 4 незнакомых людей в нейтральном эмоциональном состоянии по их фотопортретам.

Прежде всего следует отметить, что при расчете с помощью критерия Манна-Уитни значимых различий в характеристиках одиночества между женщинами и мужчинами и между респондентами пожилого (до 75 лет) и старческого (75 лет и старше) возраста выявлено не было. Это позволило нам рассматривать результаты всей выборки без деления ее на подгруппы. Было показано, что чем больше срок образования респондентов, тем выше позитивное одиночество и ниже зависимость от общения ($R_{\text{о Спирмена}} = 0,486$ и $-0,423$ соответственно). Эмоциональная поддержка, социальная интеграция и удовлетворенность социальной поддержкой отрицательно связаны с общим переживанием одиночества как изоляции и отчуждения. В то же время инструментальная поддержка положительно коррелирует с позитивным одиночеством.

При анализе описаний, данных респондентами по фотографиям, было подсчитано количество оценочных высказываний, выражающих симпатию или антипатию к незнакомому человеку, а также количество названных положительных и отрицательных эмоциональных состояний, приписываемых респондентами людям, изображенным на стимульных фотопортретах. Оказалось, что уровень позитивного одиночества положительно связан с частотой выражения симпатии к описываемым людям («нравится», «хороший» и др.), а шкала общего одиночества обратно коррелирует с частотой присваивания положительных эмоций нейтральным лицам. Интересно, что частота упоминания негативных

эмоций отрицательно связана со шкалой зависимости от общения. По-видимому, в этом случае можно говорить о том, что пожилые люди, тяжело переживающие свою социальную изоляцию, не видят позитива в окружающих людях и в то же время опасаются замечать и отказываются заявлять и про отрицательные эмоции других, что в свою очередь, препятствует установлению адекватных контактов и углубляет ощущение одиночества.

Таким образом можно сделать вывод о том, что к переживанию одиночества как ресурса, как осознанного уединения, а не вынужденной изоляции в большей степени склонны респонденты с высоким образовательным статусом, позитивно, без предубеждения оценивающие окружающих людей и отмечающие, что в случае необходимости им всегда будет оказана инструментальная поддержка, т.е. помощь в решении практических задач. В то же время ресурсом преодоления чувства одиночества как исключенности из социума и отчуждения в старших возрастах может выступать не только эмоциональная поддержка со стороны окружающих, но также умение увидеть эту поддержку и позитивные чувства в других людях.

Литература

Ишанов С.А. Наедине с собой: уединение и одиночество / С.А. Ишанов, Е.Н. Осин. // Человек. – 2019. – Т. 30. – № 3. – С. 164–183.

Козырева П.М. Социальная изоляция и одиночество в пожилом возрасте / П.М. Козырева, А.И. Смирнов. // Социологическая наука и социальная практика. – 2022. – Т. 10. – № 4. – С. 46–63.

Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.

Buecker S. Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis / S. Buecker, M. Maes, J.J.A. Denissen et al. // European Journal of Personality. – 2020. – V.34 (1). – P. 8–28.

Luhmann M. Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age / M. Luhmann, L.C. Hawkley // Developmental Psychology. – 2016. – Vol. 52 (6). – P. 943–959.

LONELINESS IN THE ELDERLY AND OLD AGE

Nikitina E.A.

Institute of Psychology RAS, Moscow, Russia

Abstract. The study confirmed the heterogeneity of the experience of loneliness among elderly and senile respondents. Positive loneliness or solitude is positive-

ly associated with years of education, instrumental support, as well as the number of statements about the emotional state of strangers and sympathy for them when freely describing their photographic portraits. The experience of loneliness as a negative state is inversely correlated with emotional support for social integration, satisfaction with social support, as well as with the frequency of mentioning emotions in images of unfamiliar faces.

Keywords: loneliness, old age, social support, perception of others, self-esteem

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА С САМОАКТУАЛИЗАЦИЕЙ ЛИЧНОСТИ

Олейник Н.О.

Херсонский государственный педагогический университете (пгт. Лазурное)

Narmina88@gmail.com

Аннотация. Статья отражает результаты теоретического исследования проблемы переживания одиночества в его взаимосвязи с стремлением к самоактуализации. Выявлено, что переживание одиночества можно рассматривать в положительном аспекте, как уединение личности, которое может служить необходимым условием самосовершенствования личности. Негативное переживание одиночества может трансформироваться в положительное, как желание уединиться и использовать это время для себя. Такое переживание одиночества может служить необходимым условием самосовершенствования личности. Именно активная позиция личности по отношению к себе и собственной жизни, положительное восприятие переживания одиночества могут обуславливать механизмы самоактуализации.

Ключевые слова: одиночество, уединение, самоактуализация, самореализация.

Важным аспектом изучения переживания одиночества можно назвать его взаимосвязь с самоактуализацией личности. Современные исследования доказывают, что в современном мире переживание одиночества становится более распространенным. Актуальным вопросом остается изучение структуры переживания одиночества и вскрытие основных механизмов, обуславливающих позитивные аспекты данного переживания. Следует указать, что психологических исследований одиночества как многоаспектного феномена достаточно мало. Поэтому пока остается неизвестным, в какой степени, при каких обстоятельствах, в какой форме одиночество становится негативным фактором в жизни

человека. Также неизвестно, в каких именно обстоятельствах негативное переживание одиночества может стать положительным, когда освободившееся время может быть использовано для творчества, медитации и внутреннего диалога.

Термин «одиночество» понимаем как субъективное переживание, которое проявляется в добровольной или вынужденной невозможности человека удовлетворить потребность во взаимодействии, общении, интимности и сопровождается широким спектром эмоциональных проявлений. Данное переживание в определенной степени не зависит от присутствия других людей, поскольку человек может испытывать одиночество даже в тех ситуациях, когда рядом с ним есть значимые объекты.

Самоактуализацию понимаем как процесс реализации индивидуальности человека, происходящий через различные виды активности (саморазвитие, самовыражение, самоутверждение и самореализация) и цель усовершенствования и развитие возможностей, отражающих динамические процессы личности.

Анализируя термин уединения, определено, что это положительный аспект переживания одиночества. Следует отметить, что в основе трактовки уединения лежит теория самоактуализации личности, некоторые положения о психологической устойчивости, а также представление о роли одиночества в жизни человека, сложившейся в русской философии XIX века. То есть условием генезиса и проявления уединения есть психологическая устойчивость личности и перманентная тенденция к самоактуализации (Маслоу, 1999).

Основой связи одиночества с самоактуализацией может служить аутокоммуникация – общение с самим собой (Маслоу, 1999). В ситуации уединения социально-коммуникативных связей с другими людьми лишается только тот человек, который недостаточно лично развит, не вышел из симбиотических связей и не может вступать с окружающим миром в отношения один на один.

Лишь осознание себя как отдельного индивида открывает перед личностью возможность выбора собственного пути, на котором проходят по-настоящему глубокие встречи с другими людьми. Однако это осознание может быть болезненным, и нередко избегание встречи с собственным одиночеством становится для личности избеганием встречи собственно с собой (Осин, Леонтьев, 2013).

Как отмечают Е. Осин и Д. Леонтьев: «многие люди, однако, не хотят или не могут вслушаться в свой внутренний голос, им грустно, поэтому они пытаются избежать ситуации одиночества или по меньшей мере с помощью музыки, радио, телевидения и других технических устройств заглушить, заблокировать возможность внутреннего диалога в подобных ситуациях» (Осин, Леонтьев,

2013, с. 58). Инновационные технические устройства, социальные сети выступают как средства коммуникации в современном мире, поэтому позволяют заполнить свободное время и избегать общения с самим собой.

В своем исследовании характеристик самоактуализующихся людей А. Маслоу (Маслоу, 1999) среди разных особенностей выделял и умение находиться в одиночестве. Данная характеристика подтверждает мнение, что одиночество может быть фактором самоактуализации личности.

Человек, находящийся в одиночестве, может осуществить переосмысление жизненных ценностей, определить для себя пути достижения новых планов по реализации интересов в разных сферах искусства, науки.

Исследуя особенности переживания одиночества в группах пожилых людей, О. Лазарянц обнаружила, что принятие одиночества как здорового, самодостаточного состояния сопровождается положительными личностными изменениями, которые проявляются в большей интегрированности, увеличенном уровне социально-психологической адаптивности, появлении новых жизненных. Сходные результаты были получены в исследовании А. Артамановой. Рассматривая переживания одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников, автор подтвердила, что конструктивное восприятие одиночества, опыт положительного переживания одиночества является предпосылкой для личностного роста, самоактуализации и развития творческого потенциала личности (Лазарянц, 2010).

Считаем, что положительный подход личности к себе может уменьшить и вообще убрать болезненные переживания одиночества. Только в той ситуации, когда личность стремится развиваться, она сможет находить в одиночестве время для самоактуализации. Конечно, такая позиция связана со зрелостью, поскольку именно зрелая личность может находиться в одиночестве.

В нашем исследовании мы рассматриваем одиночество как отдельное переживание, поэтому мы опираемся на общие сведения о процессе переживания. Как отмечает Ф. Василюк, переживания рассматриваются большинством авторами как процесс, подчиняющийся целевой детерминации. Целевые детерминации, приписываемые процессам переживания, совпадают с так называемыми основными «внутренними необходимостями» жизнедеятельности:

1. «Сейчас и здесь» – удовольствие.
2. Реализации мотива (удовлетворение потребности).
3. Составление внутреннего мира.
4. Самоактуализация (Василюк, 2009, с. 370).

Можем предположить, что одиночество, как отдельная категория переживания, также соотносится с основными «внутренними необходимостями» жизнедеятельности. Поэтому считаем, что в норме удовлетворения потребностей, связанных с переживанием одиночества (например, желание побыть одному), его реализация и, как следствие, упорядочение внутреннего мира обуславливают процесс самоактуализации личности. Данный процесс, на наш взгляд, будет иметь положительную направленность (приведет к самоактуализации) только в том случае, когда переживание одиночества связано в большей степени с желанием уединиться. Такие переживания могут трансформироваться в удовлетворение данной потребности и составление своего внутреннего состояния. Также считаем, что такой механизм переживания будет проявляться только у зрелой личности, когда она может работать над собой (развитая волевая саморегуляция) и не имеет патологических форм переживания одиночества.

Следовательно, одиночество не всегда проявляется в отрицательном ракурсе развития личности (результат психологического срыва, недостаток в развитии). Часто одиночество может служить необходимым условием самосовершенствования личности. Конечно, одиночество может сопровождаться характерными негативными эмоциями, чувствами и состояниями, но все же человеку действительно необходимо в определенных ситуациях периодически находить новые или укреплять старые точки внутреннего баланса, переориентироваться, перестраивать систему значимых целей, переключаться на другие сферы самореализации (например, творчество, изменение профессионального статуса).

Литература

Василюк Ф. Е. Современные представления о переживании / Ф.Е. Василюк // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – С. 362–372.

Лазарянц О.В. Социально-психологические особенности переживания одиночества в группах пожилых людей: автореф. дисс... канд. психол. наук / О.В. Лазарянц. – Кострома, 2010. – 25 с.

Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.

THE THEORETICAL ASPECT OF THE RELATIONSHIP OF THE EXPERIENCE OF LONELINESS WITH SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY

Oleinik N.O.

Kherson State Pedagogical University (Lazurnoe, Russia)

Abstract. The article reflects the results of a theoretical study of the problem of experiencing loneliness in its relationship with the desire for self-actualization. It was revealed that the experience of loneliness can be considered in a positive aspect, as the solitude of the individual, which can serve as a necessary condition for the self-improvement of the individual. The negative experience of loneliness can be transformed into a positive one, like a desire to retire and use this time for yourself. Such an experience of loneliness can serve as a necessary condition for self-improvement of the individual. It is the active position of the individual in relation to himself and his own life, the positive perception of the experience of loneliness that can determine the mechanisms of self-actualization.

Keywords: loneliness, solitude, self-actualization, self-realization.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УЧЕБНОГО СТРЕССА

Павлова О.В.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им.
акад. И.П. Павлова (г. Санкт-Петербург)
pavlovaov06@gmail.com

Аннотация. Проведено изучение учебного стресса, его причин и проявлений у студентов первого курса медицинского вуза, а также исследование совладающего поведения студентов с разным уровнем стресса. Показано, что ведущими причинами стресса у студентов являются большая учебная нагрузка, большие объемы материала для запоминания и сложности его понимания. Соматические и физические проявления стресса нарастают с увеличением уровня стресса. В ситуации стресса все студенты склонны подавлять эмоции, но студенты с низким уровнем стресса ориентированы на поиск решения, тогда как студенты с высоким уровнем стресса чаще реагируют уходом и избеганием стрессовой ситуации.

Ключевые слова: учебный стресс, причины учебного стресса, совладающее поведение студентов, копинг-стратегии.

Совладающее поведение студентов является ключевым фактором, влияющим на уровень учебного стресса и в целом на адаптацию к учебному процессу студентов, особенно в начале обучения в вузе. В связи с пандемией ковид-19 университеты активно начали практиковать смешанный формат обучения, включающий как дистанционные лекции, так и очные занятия (Алексеева, Балкизов, 2020). Такой формат обучения – это новые условия, к которым приходится приспосабливаться учащимся, поступившим после школы. Адаптационные ресурсы студента влияют на поведение в ситуации учебного стресса и на уровень освоения учебной программы в целом (Тюсова, Павлова, 2021). Международные исследования (Bíwer et al., 2021) адаптации студентов к смешанному обучению продемонстрировали, что переход к смешанному обучению может вызывать у студентов сильный стресс и тревожность, которые отрицательно коррелируют с успеваемостью студентов. Но подобных исследований на студентах российской выборки, обучающихся в смешанном формате проведено мало, что объясняет новизну настоящего исследования.

Целью исследования является изучение совладающего поведения студентов медицинского вуза с разным уровнем учебного стресса на смешанном обучении с целью разработки программ адаптации студентов к обучению в медицинском вузе.

Задачи исследования включают:

1. Изучение уровня учебного стресса у студентов медицинского вуза, причин и проявлений стресса.
2. Исследование и сравнение копинг-стратегий у студентов с разным уровнем выраженности учебного стресса.
3. Выявление ведущих стратегий совладания со стрессом в связи с причинами учебного стресса у студентов с разным уровнем выраженности учебного стресса.

В исследовании приняли участие 143 студента (27 мужчин и 116 женщин) первого курса ПСПбГМУ им. И.П. Павлова. Средний возраст выборки составил $18,02 \pm 0,876$ года.

Для исследования учебного стресса у студентов применялись тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых) и шкала PSM–25. Стратегии совладания изучались при помощи копинг-теста Р. Лазаруса. Уровень тревожности изучался при помощи теста Спилбергера–Ханина. Использовались следующие методы статистического анализа: частотный анализ, анализ средних, однофакторный дисперсионный и корреляционный анализ.

В качестве гипотезы исследования предполагалось, что студенты с низким уровнем стресса лучше справляются с учебным стрессом и способны гибко применять конструктивные копинги в связи с конкретными причинами стресса.

Изучив уровень актуального стресса, мы разделили всех студентов на три группы: с низким уровнем стресса (56 % студентов), со средним уровнем стресса (27 % студентов) и высоким уровнем стресса (17 % студентов). Анализируя средние значения, мы выяснили, что ведущими причинами стресса у студентов являются большая учебная нагрузка (7,99), большие объемы материала для запоминания (7,76), сложности в понимании материала (7,47), а также наличие отработок, которые введены в ПСПБГМУ для ликвидации задолженности по несданным контрольным работам. Для группы с высоким уровнем стресса все причины стресса являются достоверно ($p \leq 0,01$) более сильными стресс-факторами, чем для других изучаемых групп. Анализ средних значений показателей, сопровождающих учебный стресс физических и соматических проявлений по выборке в целом показал, что ведущими из них являются ощущение постоянной нехватки времени (7,42), плохой сон (6,41) и страх, тревога (6,15). Средней степенью выраженности обладают такие показатели, как низкая работоспособность (5,77) повышенная отвлекаемость (5,73) ощущение беспомощности в решении проблемы (5,68), невозможность избавиться от посторонних мыслей (5,48), плохое настроение, депрессия (5,15) и потеря уверенности, снижение самооценки (5,1). У группы студентов со средним и высоким уровнем стресса выражены страх, тревога (8,88), плохое настроение и депрессия (8,33). Эти студенты достоверно чаще ($p \leq 0,01$) испытывают физические и соматические проявления стресса, переживают навязчивые мысли, более чувствительны и ранимы, чаще находятся в подавленном настроении по сравнению со студентами с низким уровнем стресса. Все симптомы нарастают с увеличением уровня стресса. Для студентов с высоким уровнем учебного стресса характерен высокий уровень ситуативной (58,43) и личностной (56,52) тревожности, тогда как студенты с низким уровнем стресса демонстрируют умеренный уровень тревожности. Уровень личностной и ситуативной тревожности повышается от группы с низким к группе с высоким уровнем стресса ($p \leq 0,01$).

Анализ совладающего поведения студентов медицинского вуза показал, что ведущими копинг-стратегиями у студентов с низким уровнем стресса являются самоконтроль (15,38), положительная переоценка (13,62) и планирование решения проблемы (13,51). Эти студенты чаще предпринимают попытки справиться со стрессом путем контроля и планирования своей деятельности, стараются подавить и скрыть эмоциональные переживания, вызванные проблемной

ситуацией, воспринимают ситуацию как возможность для дальнейшего развития, если не могут на нее повлиять. У студентов со средним и высоким уровнем учебного стресса преобладают самоконтроль и бегство-избегание. Они чаще ($p \leq 0,01$), чем студенты с низким уровнем стресса, игнорируют стрессовую ситуацию, например, приходят неподготовленными на контрольные точки, подавляют негативные переживания, связанные с этой ситуацией путем отвлечения. Студенты с высоким уровнем учебного стресса более склонны к обесцениванию и снижению значимости проблемной ситуации, связанной с учебной деятельностью, при этом они чаще признают свое участие в возникновении данной ситуации в отличие от студентов с низким уровнем стресса ($p \leq 0,01$). Программа медицинского вуза предполагает подготовку к занятиям в течение всего семестра, и такое поведение часто приводит к возникновению большого числа академических задолженностей. У студентов преобладают конструктивные способы борьбы со стрессом, такие как вкусная еда (37 %), просмотр видео (35 %) и сон (11 %).

Корреляционный анализ позволил выявить структуры взаимосвязей причин учебного стресса и копинг-стратегий у студентов с разным уровнем учебного стресса. У студентов с низким уровнем стресса причины стресса тесно взаимосвязаны с такими стратегиями, как бегство-избегание, поиск социальной поддержки и принятие ответственности. Чем сильнее стресс, тем активнее работает копинг. Студенты способны гибко применять копинг-стратегии в зависимости от причин, вызывающих стресс. К таким причинам относятся стрессоры, связанные как с учебной деятельностью, так и с взаимоотношениями с одногруппниками и преподавателями, а также трудности с тайм-менеджментом. Для студентов с высоким уровнем стресса характерна разрозненная структура взаимосвязей причин стресса и стратегий совладания. Преобладающими копингами являются бегство-избегание и принятие ответственности, причем связаны они с причинами социального характера, а не со стрессорами, относящимися к учебной деятельности. Как следствие, студентам с высоким уровнем стресса сложнее разрешать проблемные ситуации из-за недостаточной гибкости и неспособности целенаправленно применять копинг-стратегии для решений конкретных задач.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что почти у половины студентов первого курса медицинского вуза уровень учебного стресса выше нормы. Ведущими причинами стресса являются большая учебная нагрузка, большие объемы материала для запоминания и сложности его понимания. Студенты с высоким уровнем стресса чаще ощущают нехватку времени, страх, тревогу, у них ниже работоспособность и хуже настроение. Все симпто-

мы нарастают с увеличением уровня стресса. В ситуации стресса все студенты склонны подавлять эмоции, но студенты с низким уровнем стресса ориентированы на поиск решения, тогда как студенты с высоким уровнем стресса чаще реагируют уходом и избеганием стрессовой ситуации. Студенты с низким уровнем стресса лучше справляются с учебным стрессом и способны гибко применять конструктивные копинги в связи с конкретными причинами стресса.

Литература

Алексеева А.Ю. Медицинское образование в период пандемии COVID-19: проблемы и пути решения / А.Ю. Алексеева, З.З. Балкизов. // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2020. – Т. 11. – № 2. – С. 8–24.

Тюсова О.В. Адаптационный потенциал студентов медицинского вуза при дистанционном обучении / О.В. Тюсова, О.В. Павлова. // Ученые записки СПбГМУ – 2021. – Т. 28. – Вып. 4. – С. 63–71.

Biwer F. Changes and adaptations: How university students self-regulate their online learning during the COVID-19 pandemic / F. Biwer, W. Wiradhan, M. oude Egbrink et al. // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.642593.

COPEMENT BEHAVIOR OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF EDUCATIONAL STRESS

Pavlova O.V.

Acad. I.P. Pavlov First St. Petersburg State Medical University

(St. Petersburg)

Abstract. We have studied the educational stress of first-year medical students, its causes and manifestations, as well as the coping behavior of students with different stress levels. It has been shown that the leading causes of stress include a heavy academic load, large amounts of the material to memorize and difficulties in understanding it. The somatic and physical manifestations of stress enhance with increasing stress levels. In the situation of stress, all students tend to suppress emotions, but students with low levels of stress focus on finding a solution, while students with high levels of stress more often react by withdrawing and avoiding the stressful situation.

Keywords: educational stress, coping behavior of students, coping strategies, causes of educational stress

СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

Панкова Д.П.

Московский государственный медико-стоматологический университет

им. А.И. Евдокимова (г. Москва)

kldarya13@mail.ru

Аннотация. В статье представлен литературный обзор изучения профессионального стресса преподавателей вузов. Внедрение новых информационных технологий, постоянные изменения в системе образования, увеличение нагрузки способствуют повышению уровня напряжения и стресса у педагогов. При изучении стресса на рабочем месте важно учитывать индивидуальные и личностные особенности: уровень тревожности, самооценка, стаж работы, возраст, пол. Преподаватели с высоким качеством жизни используют более адаптивные копинг-стратегии.

Ключевые слова: профессиональный стресс, стресс на рабочем месте, преподаватели вузов, стресс-факторы, стратегии совладания.

Система высшего образования в последние годы претерпевает изменения, в связи с чем преподаватели вынуждены подстраиваться под эти изменения. Высокая неопределенность и непрогнозируемость будущего, отражается на базовых социальных институтах, к которым, в том числе, относится система образования (Тихомирова и др., 2021). Необходимо следить не только за научными открытиями в преподаваемой дисциплине, но также осваивать новые цифровые информационные технологии, и адаптироваться к постоянно меняющемуся миру. Количество задач у преподавателей вузов увеличивается, что усиливает уровень напряжения и стресса. А это в свою очередь, сказывается на уровне удовлетворенности работой.

Дистанционное образование и обучение является на сегодня важным предметом исследований (Тихомирова и др., 2021). Помимо новых возможностей получения и преподавания знаний из разных точек мира, также есть и ряд ограничений, связанных с отсутствием непосредственного общения, повышением нагрузки в связи с монотонной работой за компьютером, необходимости постоянной самоорганизации. Нередко нарушается баланс между работой и личной жизнью (Tasnim, 2017), возникает хроническая усталость, синдром выгорания. Преподаватели старше 45 лет тяжелее адаптируются к новым технологиям и переходу на дистанционный формат обучения (Тихомирова и др., 2021).

Исследования, проводимые в период пандемии COVID-19, показали, что переход обучения на дистанционный формат связан с большими временными и интеллектуальными затратами, что способствовало ухудшению физического и эмоционального состояния педагогов. Исследования эмоционального выгорания и профессионального стресса в этот период показывают высокий уровень дистресса, повышение тревоги и депрессии у преподавателей, как в России, так и других странах. Было обнаружено, что увеличение уровня стресса, тревоги и депрессии сопряжено с размыванием границ между профессиональной и личной жизнью педагогов в связи с переходом на дистанционное обучение, и, как следствие, ухудшение качества их жизни в целом.

В литературе можно отметить большое количество исследований профессионального стресса учителей школ и недостаток таких исследований преподавателей вузов (Крюкова и др., 2011). Профессиональный стресс (по Фонталовой Н.С.) – это многоплановый феномен, совокупность физиологических и психологических реакций субъектов трудовых отношений на сложную профессиональную ситуацию. Основными причинами профессионального стресса у преподавателей вузов выделяют: эмоциональное выгорание, повышенная тревожность, постоянно меняющиеся требования к преподавательскому составу, дефицит времени при подготовке к занятиям, постоянные аудиты, многочисленные образовательные реформы, большое количество социальных контактов (Хадарцев, 2019)

В рамках международных исследований профессиональный стресс преподавателей вузов и удовлетворенность работой варьируются от страны к стране. На примере международного исследования *Changing Academic Profession (CAP)*, в котором участвовали 20 стран, в том числе, Россия, рассмотрим результаты. Россия относится к группе стран, в которых преподаватели испытывают низкий уровень профессионального стресса, и не удовлетворены своей работой. В данную группу также входят Германия, ЮАР и Аргентина. Преподаватели из этих стран оценивают нехватку материальных и нематериальных ресурсов, предоставляемых вузом (Давыдова, 2014).

Понятие «профессионального стресса» ограничено определенными условиями в виде сложной профессиональной ситуации, например, во время пандемии COVID-19. При этом понятие «стресс на рабочем месте» является более универсальным. Стресс на рабочем месте – это понятие, производное от профессионального и организационного стресса, обозначает состояние напряжения, физические и психологические проявления стресса, связанные с пребыванием на рабочем месте (Крюкова и др., 2011). Он может быть связан с объемом

ответственности за выполняемую работу, с рабочей нагрузкой субъекта, с межличностными конфликтами на работе. Проблема поведения личности при стрессе на рабочем месте в отечественной психологии рассматривалась, в основном, в контексте экстремальных ситуаций исследователями медицинской клинической психологии и психологии труда (В.А. Бодров, И.А. Горьковая, Н.Е. Водопьянова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). В отечественной науке проблема стресса на рабочем месте изучалась для различных видов профессий чаще всего как профессиональный стресс. Установлено, что подверженность профессиональному стрессу связана со стрессогенностью самой профессии (А.Б. Леонова, А.А. Обознов, Ю.К. Стрелков, Н.Н. Симонова). Педагогическая деятельность относится к стрессогенным профессиям. Этот вид стресса, как и другое сильное напряжение, ведет к психофизиологическим и эмоциональным расстройствам, снижению психологического и физического здоровья (Крюкова и др., 2011). Неумение совладать со стрессом может приводить к снижению качества жизни во всех сферах.

Факторами увеличения стресса на рабочем месте можно отнести не только внешние: преподавательская нагрузка, большое количество социальных контактов, постоянно меняющиеся требования администрации и т.д., но и внутренние: личностные особенности, гендер, стаж. Преподаватели со стажем показывают повышенную стрессоустойчивость, также имеется богатый опыт преодоления стресса, в отличие от молодых специалистов. Еще один фактор, который важно учитывать при изучении профессионального стресса – это личностные особенности: высокая личностная тревожность, агрессивность, самокритичность, эмоциональность. В одном из исследований была установлена корреляционная связь уровня самооценки и профессионального стресса. Чем выше самооценка, тем выше испытываемый стресс. Было установлено, что женщины преподаватели более подвержены профессиональному стрессу, что обусловлено большей экспрессивностью и многочисленными социальными установками, в связи с которыми женщина вынуждена демонстрировать успешность не только в карьере, но и личной жизни (Хадарцев, 2019).

Изучение стресса на рабочем месте будет неполным без исследований совладающего поведения. Это адаптивное поведение, используемое в стрессовых ситуациях с целью уменьшения воздействия стресса для регуляции эмоциональных состояний, чтобы прекратить, избежать или вытерпеть действие стрессора (Крюкова и др., 2011). Под копинг-стратегиями понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояни-

ями. Это совокупность конкретных связанных между собой действий (дистанцирование или поиск социальной поддержки).

В научной литературе описывается ряд классификаций копинг-стратегий, однако можно две базисные стратегии совладания со стрессом выделены стресса Р.С. Лазарусом и С. Фолкман:

- проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы);
- эмоционально-ориентированный копинг (усилия направлены на изменение собственных установок в отношении ситуации).

По мнению Дж. Амирхана, выбор индивидуумом на протяжении всей жизни определенных стратегий является достаточно стабильной характеристикой. Он выделил так называемые базисные стратегии поведения человека и объединил их в три группы:

1) решение проблемы (адаптивная стратегия); 2) поиск социальной поддержки (также адаптивная стратегия); 3) избегание проблемы (неадаптивная стратегия).

По классификации Дж. Амирхана, копинг-стратегии делятся на три основные группы: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные (по: Дмитриева, 2013).

Сотрудники вузов для преодоления стрессовых ситуаций чаще используют следующие копинг-стратегии: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «избегание». Исследование совладания со стрессом педагогов показывают связь выбора копинг-стратегий с мотивацией на изменения. Так преподаватели с высокой готовностью к изменениям предпочитают адаптивные стратегии: решение проблем, переоценка ситуации. Для педагогов с низкой готовностью к изменениям характерны стратегии избегания (Дмитриева, 2013).

В научной литературе встречаются гендерные исследования копинг-стратегий педагогов. В настоящий момент к единому мнению не пришли: есть результаты, по которым отсутствуют какие-либо различия в стратегиях совладания со стрессом по полу и гендеру. В других публикациях встречается, что женщины обладают более широким репертуаром копингов. При этом женщины более ориентированы на применение активных копингов – действий, мужчины склонны сначала обдумывать проблемы, а затем действовать (Крюкова и др., 2011).

Во время пандемии исследование копинг-стратегий педагогов показало, что педагоги с высоким уровнем качества жизни реже используют стратегии избегания. Наиболее частые копинг-стратегии из методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Эндлер, Паркер, CISS, 1993 в адаптации Т.Л. Крюковой) в период самоизоляции преподаватели используют:

- предпринимают активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление трудностей работы и негативных эмоций, связанных с ними – 41.4 %;
- стремятся получить совет, помощь или информацию от более компетентных людей – 40.1 %;
- начинают осмысливать происходящее, разрабатывают план действий, снижающих негативный эмоциональный фон – 35.1 %;
- воздерживаются от слишком поспешных, импульсивных действий и реакций / пытаются переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе – 24.1 %;
- отвлекаются и переключаются на другие виды деятельности – 22.3 %;
- шутят по поводу ситуации, с юмором относятся ко всему происходящему – 20.7 %;
- стремятся получить эмоциональную поддержку – 9.7 %;
- используют успокоительные препараты – 3.4 %;
- отрицают реальность, не принимают ее – 1.6 %.

В целом можно отметить в большей степени использование преподавателями вузов конструктивных поведенческих стратегий (Тихомирова и др., 2021).

Заключение. В связи с постоянными изменениями системы высшего образования стрессогенность преподавательской деятельности возрастает. Применение дистанционных форм обучения наравне с очным форматом обучения требует от педагогов больше времени на подготовку к занятиям, а также освоение новых информационных технологий. Всё это усиливает состояние напряжения и стресса, что негативно сказывается на физическом и психологическом здоровье преподавателей. Требуется дальнейшее изучение профессионального стресса преподавателей вузов, а также совладания со стрессом.

Литература

Давыдова И.А. Профессиональный стресс и удовлетворенность работой преподавателей российских вузов / И.А. Давыдова, Я.Я. Козьмина. // Вопросы образования. – 2014. – № 4. – С. 169–183.

Крюкова Т.Л. Стресс на рабочем месте учителя и профессиональное выгорание / Т.Л. Крюкова, Ю.С. Гурьянова. // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: Коллективная монография / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – С. 453–472.

Тихомирова Е.В. Совладание преподавателей вузов с трудностями дистанционного обучения в условиях стресса самоизоляции. / Е.В. Тихомирова, А.Г. Самохвалова, А.В. Воронцова и др. / Социальное и профессиональное ста-

новление личности в эпоху больших вызовов: Междисциплинарный дискурс: сборник статей всероссийской конференции с международным участием / под науч. ред. И.Ю. Тархановой. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. – 338 с.

Хадарцев А.А. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) / А.А. Хадарцев, А.Р. Токарев, И.Л. Трефилова. // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – № 4. – С. 122–128.

Tasnim M. Work-Life Balance: Reality Check for the Working Women of Bangladesh / M. Tasnim, M.Z. Hossain, F. Enam // Journal of Human Resource and Sustainability Studies. – 2017. – Vol. 5. – P. 75–86.

JOB STRESS AND COPING STRATEGIES OF UNIVERSITY TEACHERS

D.P. Pankova

Moscow state university of medicine and dentistry A.I. Yevdokimov (Moscow)

Abstract: The article presents a literature review of professional stress of university teachers. The introduction of new information technologies, constant changes in the education system, and increased workload contribute to an increase in the level of strain and stress among teachers. When studying job stress, it is important to take into account individual and personal characteristics: anxiety level, self-esteem, work experience, age, gender. Teachers with a high quality of life use more adaptive coping strategies.

Keywords: professional stress, job stress, university teachers, stress factors, coping strategies.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОГНОЗИРУЕМОГО ИСХОДА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Пахомова Я.Н.

Национальный исследовательский Томский государственный университет
(г. Томск),

Челябинский государственный университет (г. Челябинск)

sizova159@yandex.ru

Аннотация. Данная работа посвящена изучению психологических предикторов прогнозируемого исхода онкологического заболевания. В исследовании приняли участие 168 мужчин с диагнозом рак предстательной железы. В качестве психологических предикторов рассматриваются показатели системы убеждений субъекта, системные личностные характеристики (личностная беспомощность/самостоятельность), особенности совладающего поведения. В ре-

зультате обнаружено, что психологическими предикторами прогнозируемого исхода заболевания являются показатели вовлеченности, убеждение о контроле, когнитивный компонент личностной беспомощности/самостоятельности, локус контроля в области неудач.

Ключевые слова: онкопсихология, рак предстательной железы, прогнозируемый исход заболевания, течение болезни, психологические предикторы.

Рак предстательной железы является одним из наиболее распространенных злокачественных заболеваний у мужчин и занимает четвертое место в мире по выявлению новых случаев данного заболевания и восьмое место по числу летальных исходов среди всех видов рака. Говоря о факторах, влияющих на течение и прогнозируемый исход заболевания, Gandaglia G. et al. выделяют метаболический синдром (ожирение, гипертония, повышенный уровень сахара и холестерина в крови), отмечая, что данный фактор был связан с риском развития рака предстательной железы более тяжелого течения (Gandaglia et al, 2021). В исследовании Zhang X. et al. подтверждается связь между ожирением и риском неблагоприятного исхода рака предстательной железы (рецидив, генерализация опухоли, летальный исход) (Zhang et al, 2015). Врожденные расовые, этнические и биологические различия могут иметь первостепенное значение для прогнозирования неблагоприятного течения рака предстательной железы (Badal S. et al, 2019). Говоря о предикторах благоприятного исхода заболевания (ремиссия, стабилизация болезни, снижение риска прогрессирования и рецидива заболевания), авторы выделяют здоровый образ жизни и регулярную физическую активность (Gandaglia et al, 2021). В меньшей степени уделяется внимание психологическим предикторам прогнозируемого исхода рака предстательной железы. Можно встретить отдельные исследования, изучающие связь депрессии и тревоги с последующим риском неблагоприятного течения рака простаты (Cuevas et al, 2019). Влияние оптимизма и пессимизма на дистресс у недавно диагностированных пациентов с раком предстательной железы раскрывается Einarsson E.T. (Einarsson, 2012). Отмечая связь оптимизма с меньшим дистрессом и копинг-стратегиями, ориентированными на решение проблемы, а также связь пессимизма с более сильным дистрессом и копингами, связанными с избеганием и дистанцированием от проблемы, Einarsson E.T. подчеркивает, что пессимизм может быть фактором риска неблагоприятного течения рака предстательной железы (Einarsson, 2012).

Так, статистические данные о показателях заболеваемости и смертности от рака предстательной железы, пробелы в понимании причинных факторов

риска неблагоприятного течения данного заболевания обусловили актуальность данной работы, определили цель исследования: выявить психологические предикторы благоприятного и неблагоприятного течения рака предстательной железы.

В соответствии с целью исследования была сформирована выборка респондентов с раком предстательной железы на базе ГБУЗ «Челябинский областной клинический центр онкологии и ядерной медицины» (N = 168, из них 70 мужчин с благоприятным прогнозом исхода заболевания (в анамнезе присутствовали стабилизация или ремиссия), 98 мужчин с неблагоприятным прогнозируемым исходом рака (генерализация, рецидив, прогрессирование болезни). В качестве методик исследования выступили: шкала базисных убеждений Р. Янофф-Бульман в адаптации М.А. Падун и А.В. Котельниковой, опросник способов совладания Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, опросник уровня субъективного контроля Дж. Роттера, в адаптации Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды, тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, тест жизненной ориентаций M.F. Scheier, C.S. Carver, в адаптации Д.А. Цириг, К.Ю. Эвниной, опросник личностной беспомощности/самостоятельности Д.А. Цириг, А.В. Степаненко. Анализ данных осуществлялся с применением методов описательной статистики, дискриминантного анализа в программе SPSS Statistics v. 24.

С целью определения совокупности психологических предикторов, связанных с прогнозируемым исходом рака предстательной железы, был проведен дискриминантный анализ. В качестве метода был использован метод Уилкса, относящийся к пошаговым методам.

С помощью дискриминантного анализа был определен перечень дискриминантных переменных, классифицирующих выборку мужчин с благоприятным и неблагоприятным прогнозируемым исходом рака предстательной железы, а также произведена оценка их вклада. С фактом благоприятного исхода заболевания ассоциируются выраженность вовлеченности как показателя жизнестойкости ($\lambda = 0,988$, $F = 4,671$, $p = 0,001$), экстернальность в сфере неудач ($\lambda = 0,961$, $F = 6,991$, $p = 0,001$), выраженность когнитивного компонента личностной беспомощности ($\lambda = 0,899$, $F = 6,032$, $p = 0,002$), низкое значение убеждения о контроле ($\lambda = 0,845$, $F = 4,673$, $p = 0,001$). Включенность мужчины в собственную жизнь, окружающий мир, события, случающиеся в жизни, заинтересованность в собственной деятельности, убежденность в том, что не все события поддаются контролю, низкая выраженность стремления контролировать происходящее, локализация контроля вовне, пессимистический атрибутивный

стиль и ригидность мышления, составляющие когнитивный компонент личностной беспомощности, способствуют более скорому наступлению ремиссии или стабилизации болезни. Неблагоприятный прогнозируемый исход болезни связан с противоположными характеристиками, а пациенты, характеризующиеся данными особенностями, относятся к группе риска негативного течения болезни (генерализация, рецидив, прогрессия опухоли, летальный исход). Дискриминантная функция, состоящая из вышеперечисленных переменных, объясняет 100 % дисперсии, а также при $\lambda = 0,681$ и $p = 0,0001$, указывает на то, что набор дискриминантных переменных обладает хорошей предсказательной способностью.

Таким образом, в ходе исследования получен перечень психологических предикторов, связанных с благоприятным и неблагоприятным прогнозируемым исходом болезни у пациентов с раком предстательной железы. Психологические особенности личности могут модулировать течение болезни, оказывать глубокое влияние на физическое и психическое благополучие пациентов. Полученные данные уже могут применяться в психологической и психотерапевтической практике при работе с онкопациентами. Лучшее понимание природы течения рака предстательной железы представляет собой ключ к открытию новых возможностей в персонализированном подходе к лечению пациентов, получению положительного результата лечения и повышению его эффективности.

Благодарность

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 21-18-00434 «Психологические предикторы благоприятного и неблагоприятного течения онкологических заболеваний наиболее частых локализаций») (<https://rscf.ru/project/21-18-00434/>).

Литература

Badal S. Disparities in prostate cancer incidence and mortality rates: Solvable or not? / S. Badal et al // The Prostate. – 2019. – № 80. – Pp. 16–19.

Cuevas A.G. Placing prostate cancer disparities within a psychosocial context: challenges and opportunities for future research / A.G. Cuevas et al. // Cancer Causes & Control. – 2019. – № 30. – Pp. 443–456.

Einarsson E.T. Impact of Optimism and Pessimism on Distress among Newly Diagnosed Prostate Cancer Patients. / E.T. Einarsson. – Iceland: department of psychology, 2012. – 29 p.

Gandaglia G. Epidemiology and Prevention of Prostate Cancer. / G. Gandaglia et al. // European urology oncology. – 2012. – Vol. 4. – № 6. – Pp. 877–892.

Zhang X. Impact of obesity upon prostate cancer-associated mortality: A meta-analysis of 17 cohort studies. / X. Zhang et al. // Oncology Letters. – 2015. – № 9. – Pp. 1307 – 1312.

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF THE FORECASTED OUTCOME OF PROSTATE CANCER

Pakhomova Ya.N.

Tomsk State University (Tomsk, Russia)

Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Abstract. This article is devoted to the study of psychological predictors of the predicted outcome of cancer. The study involved 168 men diagnosed with prostate cancer. Indicators of the subject's belief system, systemic personality characteristics (personal helplessness/independence), and coping behavior features are considered as psychological predictors. As a result, it was found that the psychological predictors of the predicted outcome of the disease are indicators of involvement, the belief about control, the cognitive component of personal helplessness/independence, the locus of control in the field of failures.

Keywords: oncopsychology, prostate cancer, predicted outcome of the disease, course of the disease, psychological predictors.

НАПРАВЛЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ПРИМЕРЕ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ И ВОЕНИЗИРОВАННЫХ СТРУКТУР

¹Пирогова Л.В., ²Пахомова Ф.В.

¹«Международный Институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии» (г. Москва)

²«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» (г. Санкт-Петербург)

fetisap@mail.ru, lv-pirogova@yandex.ru

Аннотация. Автор приводит пример психопрофилактической группы, состоящей из экстренных психологов и психологов военизированных структур. Цель группы – профилактика синдрома профессионального выгорания. В особую группу риска по синдрому профессионального выгорания входят сотрудники психологических служб. Наиболее уязвимой группой среди них являются психологи чрезвычайных и военизированных служб. Они часто работают в экс-

тремальных условиях и под грифом секретности. Многолетняя работа психопрофилактической группы свидетельствует об улучшении психологического состояния и психического здоровья специалистов, регулярно принимавших участие в работе группы.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, способы профилактики профессионального выгорания, профилактическая групповая работа.

Medice, cura te ipsum

Результаты многочисленных исследований показывают, что выгорание является следствием профессиональных стрессов, которые ухудшают психологическое состояние специалиста и зависят от интенсивности стрессогенного воздействия. Профессиональное выгорание часто выявляется у психологов экстремального профиля и военизированных структур. В рабочей сфере этих специалистов всегда присутствует профессиональный стресс, что связано со специфическими аспектами профессиональной деятельности. Условия труда зачастую ограничены: нет или недостаточно отдельных помещений для работы, отсутствует необходимая аппаратура, плохие бытовые условия. Иногда руководство военизированных организаций воспринимает присутствие психолога как навязанного специалиста, отвлекающего контингент от основной деятельности, что приводит к дополнительному дискомфорту на рабочем месте.

Перечень обязанностей психолога военизированных структур отличается многопрофильностью и сложностью. Психолог рассматривается как специалист широкого профиля, действующий в сфере большинства существующих видов психологической направленности. Он совмещает основные компетенции диагноста, социального психолога, семейного консультанта, психолога труда, клинического психолога и психолога-практика. Весь спектр профессиональных нагрузок проходит в напряжённых условиях, приближенных к экстремальным. Большинство психологов являются гражданским персоналом, без социальных льгот и надбавок, поэтому известен кадровый голод специалистов из-за тяжёлых нагрузок при невысоком уровне зарплат.

Идея создания терапевтической группы для психологов экстремального профиля и силовых структур возникла вследствие острой потребности в специфической терапии, как противодействия психосоматическим расстройствам, возникающим в этой среде. Часто условием для работы психолога военизированных структур является секретность сведений, составляющих государственную тайну. Поскольку гриф секретности подразумевает полное обезличивание работы с клиентами, психологи пренебрегают личной и групповой терапией,

прикрывая механизмы внутреннего сопротивления. Часто отсутствие психотерапии связано с недостатком времени и финансов. Создание бесплатной группы, включающей в себя только психологов Государственных Министерств, позволило повысить культуру психогигиены среди психологов военизированных структур и создать безопасное пространство для экологичной групповой работы специалистов.

Первые встречи участников группы состоялись в начале 2019 года. Мероприятия проводились ежемесячно на базе Центра экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее МЧС) г. Санкт-Петербурга в рабочее время с 16.00 до 18.00. Организаторы группы делали официальную рассылку в адрес руководителей государственных учреждений, из которых планировалось прибытие психологов. Основной целью являлось повышение уровня функционального состояния и работоспособности психологов, трудящихся в условиях хронического стресса. Количество участников группы до двадцати человек. Во время очных встреч вырабатывались правила группы, которые предъявлялись каждому новому респонденту. Наиболее актуальными из них стали:

1. Обсуждение только одного случая на каждой группе;
2. Строгое обезличивание участников ситуации. Конфиденциальность;
3. Обсуждение клиентского случая только в группе (запрет на сплетни).

В работе группы за эти годы приняли участие психологи следующих структур Российской Федерации (далее РФ): МЧС РФ, Специального управления МЧС РФ, Вооружённых сил РФ, Федеральной службы войск Национальной гвардии РФ, Министерства Внутренних дел РФ, Федеральной службы исполнения наказаний РФ, Федеральной Таможенной службы РФ, Федеральной службы безопасности РФ, психологов кадетских корпусов и военных академий (Кронштадского Морского кадетского корпуса, Нахимовского военно-морского училища, Академии связи им. Будённого, Военно-медицинской Академии имени С. М. Кирова), Ленинградской атомной электростанции.

Основными направлениями стали: работа с тревожностью, проявляющейся при психологической помощи в экстремальных ситуациях и групповой разбор кейсов, обладающих спецификой военизированных учреждений. Через год работа группы оказалась особенно ценна в условиях пандемии, поскольку позволила озвучить в профессиональном сообществе страхи и тревоги, которые проявились у специалистов на фоне самоизоляции и переходе на дистанционный формат консультирования. Ещё большую значимость приобрели группо-

вые встречи в условиях проведения специальной военной операции (далее СВО) в Украине. Взаимодействие в группе помогло участникам менее эмоционально принимать тяжёлые клиентские случаи, связанные с гореванием, а также выработать сбалансированную профессиональную позицию в первые месяцы после начала СВО.

В процессе работы группы из уст коллег не раз звучали описания признаков, классифицируемых как симптомы психосоматических нарушений, что характерно для профессионального выгорания. Формирование синдрома – процесс индивидуальный, поэтому наличие симптомов отличается вариабельностью по количеству признаков и интенсивности их проявления. Наиболее часто упоминались такие клинические признаки как истощение, отстранённость, ухудшение самооценки, дефицит в оценке перспектив, утрата удовлетворенности работой и веры в свои профессиональные возможности. Групповые встречи позволили озвучить наличие проблемных сфер в экологичной обстановке, и получить подтверждение в наличии аналогичных затруднений у остальных коллег.

Для каждой встречи подбирался наиболее интересный кейс от участников группы. Методы ведения группы варьировались в зависимости от запроса, предложившего кейс. При обсуждении проблем коммуникации в рабочем коллективе, применялся принцип работы балинтовской группы с акцентом на межличностные отношения. При подборе методов для психологического консультирования – вариант супервизии с анализом целесообразности использования различных подходов для конкретного кейса. Обсуждались не только мысли, но и телесные ощущения консультанта, ассоциации, возникающие в процессе терапии, элементы переноса и контрпереноса. Производился групповой разбор личных кейсов для совместного поиска рабочих альтернатив. В группе озвучивались практические рекомендации из научной литературы по повышению резистентности к эмоциональному истощению и деперсонализации, подкрепляемые личным опытом каждого из участников, популяризировалась систематическая личная психотерапия и соблюдение режима труда и отдыха.

Удачным примером работы группы можно считать историю, предоставленную с разрешения одного из коллег. В результате разбора конфликтной ситуации на рабочем месте были выявлены детали моббинга. При этом, коллега старался не обращать внимание на проблемные аспекты, сводя внутренний диалог к самообвинению. После подробного разбора кейса и предоставления групповой поддержки, автору кейса была предложена тактика противодействия негативу, исходящему от инициаторов конфликта. Так же коллега выразил же-

ление впервые в жизни пройти личную терапию и психореабилитацию. Через некоторое время инцидент был исчерпан, и эпизоды с моббингом исчезли.

Атмосфера взаимной благожелательности и доверия, способствовала эффективной групповой терапии, что неоднократно подтверждалось наполняемостью группы и положительными отзывами, приводившими в группу новых коллег. После каждой встречи организаторы просили участников присылать «обратную связь» в письменном виде, для чего была создана группа в социальной сети WhatsApp.

К сожалению, встречи группы проводятся только один раз в месяц, что для пяти десятков участников явно недостаточно. В условиях минимализации плановых мер психопрофилактики, у психологов экстренных служб и военизированных структур, остаётся единственная возможность избежать профессионального выгорания. Это переход из военизированных в гражданские учреждения. За время работы группы с 2019 года уволилось двенадцать психологов, работавших в государственных структурах. Причиной увольнения в большинстве случаев стали симптомы выгорания и посттравматического стрессового расстройства.

Для сохранения профессионального здоровья психологов, работающих в государственных структурах, важно популяризировать мероприятия по психопрофилактике и психогигиене. В качестве примера можно воспользоваться позитивным опытом работы с психологами различных профилей на базе АНО ДПО «Международный Институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии» (МИПОП), который предоставляет различные варианты онлайн площадок, обучающих, супервизорских и балинтовских групп для специалистов по всей России.

Литература

Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. канд. психол. наук. / О.И. Бабич. – Хабаровск, 2007. – 24 с.

Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум для вузов / А.Г. Караяни. 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2023. – 593 с.

Лепешинский И.Ю. Основы военной педагогики и психологии. Учебное пособие / И.Ю. Лепешинский, К.А. Грымзин. –М.: ИНФРА-М, 2023. – 184 с.

Махешвари Нидхи Синг Н.П. Военная психология. Концепты, направления и интервенции / Пер. с англ. / Н.П. Махешвари Нидхи Синг, В. Кумар Вайнит / под ред. С.В. Геров. –Х.: Гуманитарный центр, 2022. – 394 с.

Соловьева О.В. Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде. / О.В. Соловьева, И.В. Ортман. // Проблемы современно-

го педагогического образования. Сер. Педагогика и психология. / Сборник научных трудов. – Ялта: РИО ГПА, 2019. – Вып. 62. – Ч. 2. – 324 с. – С. 318–321.

TARGETED PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME: THE EXAMPLE OF GROUP WORK AMONG PSYCHOLOGISTS OF EXTREME AND MILITARY SERVICES

¹Pirogova L.V., ²Pakhomova F.V.

¹“International Institute of Process-Oriented Psychology and Psychotraumatology”,
(Moscow, Russia)

²“First St. Petersburg State Medical University named after Academician
I.P. Pavlova” (Saint Petersburg, Russia)

Abstract. The author offers an example of a psychoprophylactic group – it consists of emergency and paramilitary psychologists. The goal of the group is to prevent professional burnout syndrome. A special risk group for professional burnout syndrome includes employees of different psychological services. The most vulnerable group among them are psychologists of emergency and paramilitary services. They often operate in extreme conditions and must keep secrets. The long-term work of the psychoprophylactic group shows an improvement in the mental health and professional possibilities of psychologists who regularly took part in the work of the group.

Keywords: professional burnout, ways to prevent professional burnout, preventive group work.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ С КРАЙНЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ПРОГНОЗОМ ИСХОДА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Пономарева И. В.

Национальный исследовательский Томский государственный университет
(г. Томск)

ivp-csu@yandex.ru

Аннотация. В статье анализируются психологические особенности женщин с раком молочной железы с крайне неблагоприятным прогнозом исхода заболевания. В исследовании приняли участие женщины с раком молочной железы с различным прогнозом исхода заболевания (N = 149). Изучены 7 кейсов, полученные по результатам психологической диагностики психологических особенностей женщин с крайне неблагоприятным исходом рака молочной железы. Обнаруженные различия указывают на гипертрофированное функциони-

рование ресурсных характеристик личности – жизнестойкости, копинг-стратегий, интернальности.

Ключевые слова: рак молочной железы, прогноз исхода заболевания, когнитивные убеждения, копинг, жизнестойкость, локус контроля, оптимизм, качество жизни.

Проблема роли психосоциальных факторов в развитии и течении злокачественных новообразований остаётся неразрешённой, однозначного мнения в данном вопросе нет. Исследования психологических особенностей и психического состояния больных раком молочной железы не теряют своей актуальности на сегодняшний день (Tsiring D. A, 2019). Постановка онкологического диагноза представляет собой экстремальную ситуацию в жизни женщины, требует от нее мощных психологических ресурсов для совладания со стрессом, а также для построения новой стратегии жизни, направленной на лечение (Тарабрина, 2014). Возникающие беспокойство, тревога, неуверенность, депрессия обуславливают истощение нервной и иммунной системы, снижают адаптивные возможности организма и психики женщины (Haugland T., 2016). В итоге такая симптоматика негативным образом отражается на прогноз исхода заболевания, эффективности лечения, выздоровлении в целом, а также на качестве жизни больных.

Цель исследования – выявить психологические особенности женщин с раком молочной железы с неблагоприятным прогнозом исхода заболевания.

Методы и участники исследования. В исследовании приняли участие женщины с раком груди с различным прогнозом исхода заболевания:

1) женщины с раком молочной железы на этапе стойкой ремиссии (N = 142, средний возраст M = 57,4) – благоприятный прогноз исхода болезни,

2) результаты опросов женщин с раком молочной железы, у которых наступил летальный исход болезни (N = 7, средний возраст M = 48,7) – крайне неблагоприятный прогноз исхода болезни.

У всех респондентов изучались когнитивные убеждения, копинг-стратегии, жизнестойкость, локус контроля, оптимизм, качество жизни. В качестве методов исследования использовались анкетирование, опрос, методы описательной статистики, непараметрический критерий U-Манна–Уитни. Критерий Ливеня указывает на однородность дисперсий ($p > 0,05$) у изучаемых выборок. Для исследования качества жизни женщин больных раком молочной железы использовался рекомендованный международным протоколом опросник SF-36 (36-Item Short-Form Health Survey). С целью изучения совладающего поведе-

ния у пациенток был использован опросник способов совладания Р. Лазарус (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой), когнитивные убеждения измерялись с помощью опросника «Шкала базисных убеждений» (адаптация М.А. Падун, А.В. Котельниковой), также использовался опросник уровня субъективного контроля (адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда), тест жизнестойкости (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) и тест жизненной ориентации (Д.А. Циринг, К.Ю. Эвнина), направленные на изучения уровня оптимизма.

Результаты. Женщинам, для которых наступил летальный исход болезни (крайне неблагоприятный прогноз исхода рака молочной железы) были характерны следующие особенности картины мира: базисное убеждение о собственной ценности и значимости ($M = 34,6$), об удачливости ($M = 39$), о возможности контролировать события своей жизни ($M = 32$), что отличает их от женщин со стойкой ремиссией ($p < 0,05$). Такая позитивная картина мира может выступать призмой, искажающей реальные риски онкологической болезни, снижать настороженность в отношении здоровья, что может проявляться в поведении низкой комплаентностью, несоблюдением программы противоопухолевого лечения.

Также у женщин с летальным исходом рака молочной железы выражены такие копинг-стратегии, как дистанцирование ($M = 15$), самоконтроль ($M = 17$), планирование решения проблемы ($M = 15,4$) и положительная переоценка ($M = 17,4$). Данные копинги значимо отличаются от женщин, для которых наступила ремиссия ($p < 0,05$). Возможно, в ситуации смертельной болезни, когда соматическая и психическая системы функционируют на грани своих возможностей, результат совладающего поведения является гипертрофированным. Так, стратегия дистанцирования максимально снижает значимость болезни и степень эмоциональной вовлеченности в нее; самоконтроль подавляет эмоции настолько, что они прекращают выполнять свою регулятивную функцию, происходит отмена восприятия ситуации болезни и выбор соответствующей стратегии поведения, направленной на выздоровление. Опасность выраженного предпочтения стратегии положительной переоценки заключается в том, что при пересмотре негативной ситуации болезни в надличностном, философском контексте, женщины игнорируют практические возможности решения проблемы.

Также онкобольным с крайне неблагоприятным исходом рака молочной железы в большей мере свойственна жизнестойкость ($M = 86,17$) и интернальность в сфере производственных отношений ($M = 11,8$), тогда как показатели качества жизни – Интенсивность боли ($M = 57,9$) и Жизненная активность

($M = 52,3$) значимо ниже, чем у женщин с ремиссией ($p < 0,05$), что обусловлено симптомами течения рака молочной железы. Высокий показатель интернальности в производственных отношениях свидетельствует о том, что женщины с летальным исходом РМЖ считали свои действия важным фактором в организации своей профессиональной деятельности, в отношениях в коллективе, карьерном росте. Возможно, они были слишком сосредоточены на своей профессиональной деятельности, игнорируя ситуацию болезни, как показывают преобладающие копинг-стратегии.

Высокие показатели жизненной ориентации ($M = 71,14$) у женщин с крайне неблагоприятным исходом рака молочной железы свидетельствуют о наличии оптимистической установки на будущее, то есть женщины безосновательно ожидали благоприятного течения болезни, были уверены в быстром выздоровлении.

Заключение. Учитывая малочисленность выборки женщин с летальным исходом РМЖ, данные выводы нуждаются в повышении своей репрезентативности. Однако если рассматривать эти 7 случаев летального исхода в качестве кейс-стади, то их анализ позволяет сделать выводы о гипертрофированном функционировании, на первый взгляд, ресурсных характеристик личности – жизнестойкости, копинг-стратегий, интернальности. Данное предположение подлежит детальному теоретическому обоснованию и верификации. Видимое психологическое благополучие привело к летальному исходу, по-видимому, в силу переоценок своих возможностей и недооценки последствий заболевания. Дифференциация таких случаев, выявление дополнительных маркеров течения болезни, позволит усилить прогностическую достоверность роли психологических факторов в течение смертельно опасной болезни.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 19-18-00426).

Литература

Евстафеева Е.А. Психологические характеристики и качество жизни женщин с раком молочной железы. / Е.А. Евстафеева, И.В. Пономарева, Д.А. Циринг и др. // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2020. – № 2–3 (10–11). – С. 11–15.

Тарабрина Н.В. Посттравматический стресс у больных угрожающими жизни (онкологическими) заболеваниями / Н.В. Тарабрина. // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 1. – С. 40–63.

Циринг Д.А. Психологические предикторы раннего обращения к врачу женщин с первичным люминальным раком молочной железы / Д.А. Циринг, Е.А. Сергиенко, И.В. Пономарева и др. // Сибирский психологический журнал. – 2022. – № 84. – С. 126–142.

Haugland T. Association between general self-efficacy, social support, cancer-related stress and physical health-related quality of life: a path model study in patients with neuroendocrine tumors / T. Haugland, A.K. Wahl, D. Hofos et al. // Health Qual Life Outcomes. – 2016. – № 14. – P. 11. doi: 10.1186/s12955-016-0413-y.

Tsiring D.A. Subject and personal particularities of women having various stages of breast cancer / D.A. Tsiring, E.A. Evstafeeva, I.V. Ponomareva et al. // Electronic Journal of General Medicine. – 2019. – № 16 (6). – Pp. 150. doi: 10.29333/ejgm/112266.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WOMEN WITH BREAST CANCER WITH AN EXTREMELY UNFAVORABLE PROGNOSIS OF THE DISEASE OUTCOME

Ponomareva I.V.

National Research Tomsk State University
(Tomsk, Russia)

Abstract. The article analyzes the psychological characteristics of women with breast cancer with an extremely unfavorable prognosis for the outcome of the disease. The study involved women with breast cancer with varying prognosis of disease outcome (N = 149). We studied 7 cases obtained from the results of psychological diagnostics of the psychological characteristics of women with an extremely unfavorable outcome of breast cancer. The discovered differences indicate hypertrophied functioning of the resource characteristics of the individual – vitality, coping strategies, internality.

Keywords: breast cancer, prognosis of disease outcome, cognitive beliefs, coping, resilience, locus of control, optimism, quality of life.

The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation (No. 19-18-00426).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОЛЬНЫХ РАКОМ ЛЕГКОГО, СВЯЗАННЫЕ С РАННИМ И ПОЗДНИМ ОБРАЩЕНИЕМ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Пономарева И.В., Циринг Д.А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет
(г. Томск)

ivp-csu@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен анализ роли психологических особенностей личности больных раком легкого (N = 126) в раннем или позднем обращении за медицинской помощью для верификации диагноза при первых признаках манифестации злокачественного новообразования. Обнаружена совокупность психологических предикторов, определяющая раннее первичное обращение за медицинской помощью пациентов с раком легких: инеральный локус контроля в сфере межличностных отношений, интенсивность боли, и ее влияния на способность заниматься повседневной деятельностью, редкое использование конфронтации как стратегии совладающего поведения.

Ключевые слова: рак легкого, ранняя диагностика, копинг, локус контроля, качество жизни.

Своевременное первоначальное медицинское обследование с целью установления диагноза и начала противоопухолевого лечения обуславливает выбор методов лечения, прогноз течения болезни и выживаемость. Обращение за медицинской помощью при раке легких на поздних стадиях заболевания приводит к менее оптимистичному прогнозу течения болезни, радикальным методам лечения, последствия которых снижают качество жизни онкологических больных.

В представленном исследовании проверяется предположение о наличии психологических особенностей больных раком легкого, связанных с ранним и поздним обращением за медицинской помощью.

Цель исследования – выявить психологические особенности больных раком легкого, связанные с ранним и поздним обращением за медицинской помощью.

Методы и участники исследования. В исследовании приняли участие респонденты с раком лёгкого (N = 126), впервые обратившиеся к врачу на различных стадиях заболевания, являющиеся пациентами ГБУЗ «Челябинский областной клинический центр онкологии и ядерной медицины», г. Челябинск, Россия. Использовались следующие методы:

1) опросник SF-36 (36-Item Short-Form Health Survey) использовался для исследования качества жизни;

2) опросник способов совладания Р. Лазарус (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой) с целью изучения совладающего поведения

3) опросник уровня субъективного контроля (адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда).

В качестве метода математической статистики использовался дискриминантный анализ.

Результаты. При определении совокупности психологических предикторов, определяющих раннюю диагностику рака легких был осуществлен дискриминантный анализ. Зависимой переменной выступили группы респондентов, у которых диагностирован рак легких на ранних и поздних стадиях, а в качестве независимых – стратегии совладающего поведения, локус контроля, прогностические показатели продолжительности жизни – качество жизни. Результаты дискриминантного анализа свидетельствуют, что на распределение респондентов на группы с ранней и поздней диагностикой рака легких достоверно влияют такие психологические характеристики как копинг-стратегия Конфронтация ($\lambda = 0,396$, $F = 9,156$, $p = 0,001$), интенсивность боли – как показатель качества жизни ($\lambda = 0,528$, $F = 8,496$, $p = 0,002$), и локус контроля в сфере межличностных отношений ($\lambda = 0,692$, $F = 8,907$, $p = 0,007$). Полученная дискриминантная функция, информативна и объясняет 100 % дисперсии, а также при значении $\lambda = 0,396$ и статистической значимости $p = 0,001$, указывает на то, что набор дискриминантных переменных обладает высокой дискриминативной способностью. Коэффициенты канонической дискриминантной функции, которые характеризуют вклад каждой переменной в значение дискриминантной функции с учетом влияния остальных переменных, свидетельствуют о том, что наибольший вклад в значение дискриминантной функции, разделяющей больных по стадиям диагностики рака легких, вносят локус контроля в сфере межличностных отношений, интенсивность боли и конфронтация.

Многочисленными исследованиями показано, что для людей с интернальным локусом контроля характерна высокая когнитивная активность, эффективное преодоление стрессов, высокий уровень социальной адаптации. Чем более тревожным или подавленным является человек, тем более внешний локус контроля может наблюдаться у него, и внешний локус контроля связан с большей уязвимостью к соматическим заболеваниям (Goddard, 2012). Также в исследованиях отмечено, что пациенты с онкологическими заболеваниями могут быть убеждены в том, что за их здоровье несут ответственность другие (экстернальный локус контроля), причем, чем дольше сохраняется заболевание у онкологических больных, тем слабее их внутренняя мотивация на достижение хороших результатов лечения. Результаты

настоящего исследования показали, что интернальный локус контроля в области межличностных отношений влияет на своевременность обращения (I, II стадии) за онкологическим лечением. Экстернальный локус контроля в области межличностных отношений, выражающийся в поведении неспособностью активно формировать свой круг общения, характеризующийся убеждением в том, что отношения – это результат действия других людей, не позволяют такому пациенту выстраивать самостоятельно коммуникации со значимыми людьми, обращаться своевременно за помощью, как к своему ближайшему окружению, так и к профессионалам. Полученные данные согласуются с исследованием связи локуса контроля и поведения по раннему выявлению рака шейки-матки: чем выше у женщины внутренний локус контроля, тем лучше поведение раннего выявления рака шейки матки, и наоборот внешний локус контроля связан с поздним выявлением рака (Muhith, 2020).

Интенсивность боли, которую испытывает онкобольной с раком легких, значительно ограничивает его активность и влияет на способность выполнять повседневную деятельность, решать текущие задачи. Рак легких является одним из наиболее распространенных видов рака, вызывающих боль (Potter, Higginson, 2004). Боль при раке влияет не только на качество жизни, но как показали недавние исследования, боль является важным предиктором выживания, и сама по себе считается патогеном, который может способствовать прогрессированию метастатического заболевания. Зарубежные исследования обнаруживают значительную связь между хронической болью при раке и психологическим дистрессом (Bukberg et al., 1984), включая расстройство настроения, депрессию, психологическое неблагополучие, депрессивные чувства, страх, тревогу и беспокойство. Также учитывая крайне экстернальный локус контроля в сфере межличностных отношений, можно предположить, что пациенты, испытывающие хроническую боль неспособны обратиться к близкому окружению за помощью.

Оценка копинг-стратегий, наиболее часто используемых больными злокачественными новообразованиями, в частности, раком легких, и изучение связи между стратегиями совладания и благополучием исхода болезни особенно важно, поскольку пациентов с недавно диагностированным раком на поздних стадиях болезни часто просят принимать быстрые и трудные решения относительно их жизни и лечения рака. Использование определенных стратегий преодоления может повлиять на восприятие пациентами своей болезни и повлиять на их решения относительно лечения, что может оказать долгосрочное влияние на их курс лечения и, в конечном итоге, на исходы болезни. Пациенты с диагностированным злокачественным новообразованием на поздних стадиях чаще используют Конфронтацию как стратегию совладающего поведения. Такой

стиль совладания проявляется в агрессивных усилиях субъекта по изменению ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску. Конфронтация является неадаптивной и дисфункциональной стратегией совладающего поведения, которая не способствует продуктивному совладанию и как следствие своевременному обращению за медицинской помощью.

Вывод. Итак, согласно полученным данным, ранняя диагностика пациентов с раком легких, которая связана с благоприятным прогнозом исхода болезни и эффективностью лечения, зависит от интернального локуса контроля в сфере межличностных отношений, интенсивности боли, и ее влияния на способность заниматься повседневной деятельностью, совладающего поведения, в частности редкого использования стратегии конфронтации.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 21-18-00434, <https://rscf.ru/project/21-18-00434>.

Литература

Burger-Szabo A. Pain and Distress in Cancer Patients. / A. Burger-Szabo, M. Gabos-Grecu // Acta Medica Marisiensis. – 2015. – № 61. – P. 10. doi:10.1515/amma-2015-0057.

Goddard N. Chapter 5 – Psychology. / N. Goddard // Core Psychiatry / W.B. Saunders. – 2012. – Pp. 63–82. doi: 10.1016/B978-0-7020-3397-1.00005-7.

Muhith A. Internal Locus of Control as a Driving Factor of Early Detection Behavior of Cervical Cancer by Inspection Visual of Acetic Acid Method / A. Muhith, E. Winarti, S. Perdana et al. // Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences. – 2020. – № 8. – Pp. 113–116.

Potter J. Pain experienced by lung cancer patients: A review of prevalence, causes and pathophysiology / J. Potter, I. Higginson. // Lung cancer (Amsterdam, Netherlands). – 2004. – № 43. – Pp. 247–57.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LUNG CANCER PATIENTS ASSOCIATED WITH EARLY AND LATE APPLICATION FOR MEDICAL CARE

Ponomareva I.V., Tsiring D.A.

National Research Tomsk State University (Tomsk, Russia)

Abstract. The article presents an analysis of the role of psychological characteristics of the personality of patients with lung cancer (N = 126) in early or late seeking medical help to verify the diagnosis at the first signs of manifestation of a malignant neoplasm. A set of psychological predictors was discovered that determines the early primary seeking of medical help in patients with lung cancer: internal locus of

control in the sphere of interpersonal relationships, intensity of pain and its impact on the ability to engage in daily activities, rare use of confrontation as a coping strategy.

Keywords: lung cancer, early diagnosis, coping, locus of control, quality of life.

Funding. The study was supported by a grant from the Russian Science Foundation (No. 21-18-00434).

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ, СОВЕРШИВШИХ СУИЦИД

Попова Н.В.

ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков
им. Г.Е Сухаревой ДЗМ» (г. Москва)
vega-n@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологического состояния подростков, предшествующего суициду. Анализировались описания подростками своих переживаний, представленные в личных дневниках, интернет-диалогах и продуктах творчества. Были выделены основные особенности и динамика эмоционального состояния, отношения к себе и окружающим, представления о жизни и смерти, особенности мышления.

Ключевые слова: подростковый суицид, эмоциональное состояние, исследование продуктов творчества, самооценка, особенности мышления, суицидальный риск.

Проблема подросткового суицида, к сожалению, все еще остается актуальной. Статистика ряда стран свидетельствует о росте числа суицидов среди молодежи, на фоне тенденции к снижению уровня суицидов среди других возрастных групп. Особенности подросткового возраста, связанные с эмоциональным состоянием, заостренными личностными чертами, способами реагирования на стресс и его специфическим переживанием, поведенческими и экзистенциальными реакциями, по мнению исследователей, повышают вероятность нарушения психического здоровья и могут при определенных условиях способствовать развитию суицидального поведения (Положий с соавт., 2019).

Данное исследование является обобщением опыта проведения посмертных психолого-психиатрических экспертиз подростков-суицидентов, накопленного нашим отделением с 2011 года. При назначении посмертной экспертизы следствие ставит перед экспертами ряд вопросов, в том числе: «В каком

психологическом состоянии находился подэкспертный в период, предшествующий суициду?» Сложность данного вида экспертизы заключается в том, что она проводится в отсутствие живого подэкспертного, исключительно по документам. В распоряжение эксперта-психолога предоставляются материалы уголовного дела: свидетельские показания и школьные характеристики, описывающие личностные особенности и поведение подростка, а также медицинская документация. В некоторых случаях следствие предоставляет продукты творчества подростков-суицидентов: личные дневники, записные книжки, школьные сочинения, рассказы, стихи, рэп. Особый интерес представляет переписка в сети интернет, часто – в виде пространных диалогов, ведущихся на протяжении длительного периода времени. Исследование творчества суицидентов имеет давнюю историю, начиная со ставших классическими работ Э. Шнейдмана (Шнейдман Э., 2001), анализировавшего предсмертные записки, и кончая современными исследованиями интернет-активности подростков-суицидентов (Брябина Т.В. с соавт., 2016). Психологическое исследование лично написанных текстов позволяет, с одной стороны, рассмотреть каждую ситуацию как уникальную, а с другой – выделить общие закономерности развития эмоционального состояния подростков в кризисной ситуации, предшествующей суициду.

Материал и методы. Из 63 посмертных экспертиз были выбраны 22 экспертизы, в которых имелись подходящие для анализа тексты, написанные подростками от 12 до 17 лет. Помимо этого, применялся клинико-диагностический метод, позволяющий рассматривать творчество подростка в контексте его жизненной истории. Среди подростков – 16 девушек и 6 юношей. Подавляющее большинство подростков (19 человек) при жизни никогда не попали в поле зрения психиатра и психолога. Тексты девушек представлены личными дневниками, различными записями, художественными произведениями, интернет-перепиской. Тексты юношей – только интернет-переписка. В представленных текстах подростки описывали свои переживания. Период описания колебался от нескольких месяцев до двух лет. При анализе текстов были выделены следующие категории:

- описание своего эмоционального состояния
- отношение к себе
- взаимоотношения с окружающими
- отношение к жизни,
- отношение к смерти
- особенности мышления

Результаты и их обсуждение. Первое, на что жаловались подростки, описывая свое эмоциональное состояние - это неопределенная «душевная боль» и «усталость», не связанная с физическим или умственным переутомлением, часто сопровождаемая выраженным психосоматическим компонентом («*Чувствую какую-то тяжесть*», «*Больно сидеть и писать в пустоту*», «*Трудно дышать...задыхаюсь...неужели эта боль реальна?*», «*Я не чувствую ничего внутри, мое тело бездушно, но оно еще болит*»). Подобное состояние психалгии сопровождалось чувством беспредметной тревоги, душевной пустоты, тоски и одиночества («*Я боюсь себя, страшно от того, какая я сейчас*», «*Я закрыта. Я прячусь. Убегаю. На душе так тревожно*», «*Я ничего не чувствую, в моей душе пустота, в моем сердце дырка*»). Также нередко отмечалось ощущение постоянной скуки и апатии («*Скучно, ничего не хочется*», «*Устал, скучно, все надоело*»). При анализе динамики состояния выделялись две группы подростков – с преобладающим пассивным мирозерцанием и пониженным настроением (12 случаев), и с неустойчивым настроением (10 случаев), у которых чувство усталости, тоски и беспомощности сочеталось с периодически возникающими вспышками раздражения, гнева и аутоагрессии («*Настроение на уровне моей самооценки. Сначала все бесит, теперь все так убого*», «*Мое настроение постоянно скачет, как я устала от этого*»). Во всех случаях наблюдалась крайне низкая стрессоустойчивость подростков, когда любая мелочь вызывала буквально бурю негативных эмоций, несоизмеренных ситуации.

Описывая свои взаимоотношения с окружающими, подростки обнаруживали недоверие и подозрительность. От окружающих ожидали исключительно негативного, враждебного отношения, жаловались на непонимание, равнодушные и даже ненависть с их стороны, субъективно истолковывая любые слова и поступки исключительно в негативном ключе. Приписывание окружающим негативного отношения зачастую было недифференцированным («*Меня никто не любит, все ненавидят*»). При этом подростки были настолько погружены в свои переживания, что не замечали переживаний других людей, что было особенно заметно в диалогах. Выраженная эгоцентрическая позиция в сочетании с эмоциональной «охваченностью» мешала подросткам понять собеседника и принять его помощь, создавая у них ощущение «изолированности» даже при наличии сочувствующих им друзей. В отдельных случаях отмечались проявления агрессии (например, агрессивные фантазии в отношении обидчиков, издевательство над животными, «*потому что нельзя убить человека*»). Часто встречалось амбивалентное отношение к близким и ожидание от них аналогич-

ного отношения («Я вас люблю, но я чувствую, что я вам мешаю, без меня вам будет лучше», «Родители любят меня, но они меня и ненавидят»).

Подростков-суицидентов отличает своеобразие восприятие своего жизненного пути. В их рассуждениях о своей жизни часто встречается идеализация прошлого. Свое детство они описывают как исключительно прекрасное время, когда еще не было проблем («Детство - это прекрасный мир, где никто не умирает», «Хорошо бы опять стать ребенком»). Настоящее подростки описывали преимущественно в мрачных тонах («Вся моя жизнь - ад и вам это докажу»). Настоящее, по их мнению, безнадежно плохо, все причиняет боль, раздражение, душевную муку. Будущее представлялось неопределенным или мрачным продолжением настоящего. Также отмечался страх перед будущим, отсутствие каких-либо перспектив, агедонические настроения («Ничего больше не хочется, уже ничего хорошего не будет», «Если сейчас так плохо, что будет потом?», «У меня нет будущего»).

Для подростков была характерна романтизация смерти («Смерть – это покой души, жить гораздо сложнее»). Смерть виделась как избавление от страданий, переход в иной, лучший мир («Режу вены. Жизнь - система, я так больше не могу. Методом самоубийства от проблем я убегу»). Отмечались инфантильные представления о смерти, которая понималась не как безвозвратное состояние, а как некий «переход». Предполагалась возможность в той или иной форме «вернуться» и участвовать в жизни близких («Я приду к тебе в виде птицы или призрака», «Верю, что после смерти буду рядом с вами»). Часто можно встретить одновременно страх смерти и непоколебимую решимость уйти из жизни («Скоро я буду прыгать, уйду из мира живых, я жду этого, но честно, боюсь», «Я очень боюсь, но я все равно умру... меня не отговорить»).

Для мышления подростков-суицидентов было характерно выражение когнитивное сужение, ригидность, обстоятельность, преобладание эмоциональной логики, фиксированность на негативной стороне событий, неспособность принять иную точку зрения, не критичность. Также следует отметить склонность к рассуждательству на абстрактные темы, «игру слов» («Вечность не вечна, бесконечность не бесконечна, вечность не бесконечна»).

Заключение и выводы. Тексты, написанные подростками-суицидентами, представляют собой ценный материал для исследования, поскольку наиболее полно отражают специфические особенности мировосприятия, эмоционального состояния, мышления подростков, а также показывают динамику изменения их психологического состояния.

Изменения психологического состояния и мироощущения подростков-суицидентов возникают задолго до совершения суицида, постепенно нарастают, усугубляются и имеют определенную специфику.

Выделенные специфические особенности психологического состояния подростков-суицидентов, особенности их отношения к себе и окружающим, к жизни и смерти могут быть использованы специалистами в работе с подростками и служить маркерами степени суицидального риска.

Данное исследование мы рассматриваем как первый этап, позволивший выделить основные категории для анализа психологического состояния подростков-суицидентов. В дальнейшем, по мере набора материала планируется перейти от качественного анализа к количественным измерениям.

Литература

Брябина Т.В. Опыт контент-анализа суицидальных высказываний в сети интернет. / Т.В. Брябина и др. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9. – № 3 – С. 35–49.

Национальное руководство по суицидологии / Под ред. Б.С. Положего. – М.: Медицинское информационное агентство, 2019. – С. 288–290.

Шнейдман Э. Душа самоубийцы. / Э. Шнейдман. – М.: Смысл, 2001. – 315 с.

STUDY OF EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS WHO HAVE COMMITTED SUICIDE

Popova N.V.

The State Scientific and Practical Center for Children and Adolescents Mental Health named after G.E. Sukhareva of the Health Department of Moscow
(Moscow)

Abstract. The article presents the results to a study of the psychological state of adolescents preceding suicide. Teenagers` descriptions of their experiences presented in personal diaries, online dialogues and creative products were analyzed. The main features and dynamics of the emotional state, attitudes towards oneself and others, ideas about life and death were highlighted.

Keywords: Adolescent suicide, emotional state in crisis situation, research of creativity products, features of thinking, suicidal behavior, suicidal risk.

СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Прохоров А.О.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

alprokhor1011@gmail.com

Аннотация. Анализируется конструкт «психологическая ситуация» и его роль в актуализации ментальных механизмов регуляции психических состояний субъекта. Показано, что психологическая ситуация «запускает» регуляторный процесс, актуализируя структуры сознания. В процессе регуляции психических состояний происходит образование функциональных структур «ситуация – ментальные структуры – регуляторные средства – психические состояния». Образование функциональных структур обусловлено целью регуляции: потребностью в изменении состояния в соответствии с требованиями возникшей ситуации жизнедеятельности. Активизация структур сознания, опосредующих выбор операциональных средств регуляции и их использование, приводит к изменению психического состояния.

Ключевые слова: ситуация, психическое состояние, регуляция, сознание, структура.

Проблема регуляции (саморегуляции) психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем психологии. Важным (если не основным!) фактором, запускающим процесс саморегуляции психических состояний, является ситуация (внешняя, предметная и социальная среда) и её влияние-взаимодействие с субъектом.

Изучение психологии ситуации отечественными и зарубежными исследователями (Воронин, Князев, 1989; Гришина, 1997, 2012; Бурлачук, Коржова, 1998; Трифонова, 1999, 2004; Бурлачук, Михайлова, 2002; Рягузова, 2006; Битюцкая, 2020; Солнцева, 2021; Magnusson, 1981; Росс, Нисбетт, 1999 и др.) позволило сделать ряд обобщений, касающихся психологии ситуаций. Так, по мнению Г.Н. Солнцевой (2021) ситуация может быть определена как «... рефлексивная оценочная «модель» отношений интерпретируемого образа объективных условий и внутреннего состояния в пределах актуальной мотивации, наличного опыта и личностных предпочтений. Функции ситуации – организация деятельности (актуалгенез) и ее регуляция на стадии исполнения, обеспечивающие ее стабильность и целесообразность» (с. 525). Ситуация рассматривается автором как опосредующий элемент между условиями среды и индивидуально-личностными особенностями субъекта.

В изучении ситуаций выделены четыре подхода: стимульный, центрируемый на внешнем по отношению к субъекту характере ситуации, событийно-биографический, направленный на изучение наиболее значимых событий жизненного пути, личностно-центрированный, когнитивно-феноменологический подход, опирающийся на субъективные образы объективных ситуаций, перцептивные, ментальные и чувственные репрезентации объективно существующих предметов и явлений и субъект-объектный подход, акцент в котором делается на взаимодействии и взаимовлиянии объективных и субъективных факторов ситуации, при этом ситуация рассматривается как интерактивная единица и анализируется в терминах символов, значений и смысл (психологическая ситуация). (Рягузова, 2006, с.86). Рассмотрены основные концепты, входящие в содержание ситуационного подхода (методологические принципы, ситуационные модели, границы применения и др.), показаны возможности применения ситуационного подхода для анализа изменений жизненной ситуации (Гришина, 2012, 2013), предложена идея уровневости ситуаций: реальная ситуация; воспринимаемая ситуация и жизненная ситуация (Магнуссон, 1981). Описаны принципы ситуационного подхода и представлена теоретическая концепция, суть которой сводится к объяснению динамики взаимодействия человека с ситуацией, анализу изменений в психике и поведении человека, происходящих под влиянием изменения ситуации (Трифонова, 1999; Бурлачук, Михайлова, 2002).

На наш взгляд, ситуация, как элемент психологического тезауруса, представляет собой объективную совокупность элементов (событий, условий, обстоятельств и т.п.), оказывающих стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта (Филиппов, Ковалёв, 1986). Это достигается за счет энерго-информационной насыщенности ситуации, детерминирующей активность субъекта и одновременно задающей пространственные и временные границы ее реализации. Строение ситуации и, прежде всего, её структура (в повседневной жизни она выражается в таких высказываниях как «наличное состояние», «существующее положение вещей», «обстановка» и т.д.) – это соответствующим образом выстроенный фрагмент действительности с характерным выбором элементов и их свойств, с определенным объемом и границами. В ней выделяют следующие основные компоненты: 1) объективная среда жизнедеятельности (реальная ситуация как она есть), внутри которой отражаются: а) физические и биологические свойства среды; б) культурные и социальные факторы, состоящие из норм, ценностей, религиозных верований и т.п.; в) орудия, предметы и результаты труда; г) пространственные и причинно-следственные отношения между ними (Васищев, 2000; Корнилов, 2000; Трифонова, 1999;

Magnusson,1981). Вторая составляющая ситуации – субъект, действующий в данном ситуационном пространстве. Он представлен своей активностью, мотивами, целями и др. Динамика ситуации, её включение в определенный временной контекст, осуществляется под влиянием изменения ее условий и обстоятельств, происходящих в данный момент или в какой-либо обозначенный интервал времени, или изменения её организующего начала – потребностей, мотивов, целей субъекта, в ней действующего (Трифонова, 2000; 1999). Каждая ситуация в своём развитии проходит различные стадии, от неясного состояния, содержание которого не осознается, до во многом осознаваемой деятельности (Корнилов, 2000).

Элементы и связи, образующие целостность ситуации, выделяются субъектом. Они как бы сосредоточены относительно субъекта. Но то же время их объективность необязательна в актуальном времени «здесь и сейчас». Как пишет Ю.К. Корнилов: «Ситуация – это то, что мы знаем, думаем, предполагаем, это не реальный мир, а наше представление о нем. И соответствие этого представления реальности может быть самым различным. Однако при этом человек переживает эти реальные или мнимые обстоятельства как внешние, заставляющие его действовать определенным образом» (Корнилов, 2000, с. 7). И далее: «Вопрос о субъективности или объективности ситуации кажется несколько надуманным. Если ситуация отразилась нашей психикой, значит она стала явлением психологическим, а до тех пор она просто не существовала... Ситуация – это не весь объективный мир, а лишь та его часть, которая отражается субъектом на фоне его актуальной потребности.

Важным аспектом понимания ситуации является рассмотрение ее как сложно организованного субъективного образа объективной действительности (Филиппов, Ковалев, 1986). По мнению С.А.Трифоновой «ситуация представляет собой полимодальный субъективный образ актуального фрагмента окружающей действительности, который конструируется и репрезентируется самим субъектом. В этом смысле определение ситуации происходит посредством придания значения объективному фрагменту окружающей действительности. Тем самым она становится субъективной (Трифонова, 1999, с. 7). Подобная оценка ситуации предусматривает возможность ее репрезентации на самых различных уровнях психического отражения, в самых различных формах проявления психического, в деятельности и поведении субъекта (Завалишина, Барабанщиков, 1990). Можно говорить о представленности ситуации (точнее, образа) в функционировании психических функций (восприятия, памяти, мышлении и др.).

В разрабатываемой нами концепции ментальной регуляции психических состояний ситуация является одним из основных звеньев, актуализирующих регуляторный процесс (Прохоров, 2020).

В качестве иллюстрации роли ситуаций в актуализации ментальной регуляции состояний рассмотрим проведённые нами ранее исследования (Прохоров, Чернов, 2020). Оно проводилось в трех различных по уровню напряженности ситуациях учебной деятельности: на лекции, на семинаре и на экзамене. Установлено, что студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции более интенсивно переживают позитивные познавательные состояния независимо от напряженности учебной деятельности, характеризуются положительным отношением к себе (уверенность в себе, самооценność), имеют более выраженный уровень составляющих системы Я и низкие показатели внутренней конфликтности и самообвинения. Показано, что по мере роста напряженности ситуации от лекции к экзамену возрастает роль составляющих самоотношения в регуляции как отдельных подструктур, так и психических состояний студентов, в целом.

Представленный пример демонстрируют процесс «включения» в саморегуляцию состояний субъекта составляющих сознания (в примерах, смысловые, рефлексивные, система Я и др.), образование оперативных функциональных структур регуляции: *«ситуация – ментальные структуры – регуляторные средства – психические состояния»*, возникающих вследствие специфической ситуации жизнедеятельности, а также последующие регуляторные действия, обусловленные влияниями этих структур.

Заключение. Ситуация является психологическим образованием, возникающим вследствие взаимодействия средовых характеристик (объективных условий, событий, обстоятельств и др.) и субъекта. Ситуация «запускает» регуляторный процесс, последний актуализирует структуры ментальной регуляции (репрезентации, переживания, рефлексивные и смысловые структуры, систему Я) и их взаимодействие. Вследствие актуализации ментальных структур обуславливается «включенность» регуляторных средств в саморегуляцию состояний субъекта.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-18-00232.

Литература

Гришина Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения / Н.В. Гришина. // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 24. – С. 2. doi: 10.54359/ps.v5i24.760.

Корнилов Ю.К. Как ситуация становится проблемной / Ю.К. Корнилов. // Практическое мышление и опыт: ситуативность и инструментальность обобщен-

ний: Сборник статей / Под ред. Ю.К. Корнилова. – Ярославль: ЯрГУ, 2000. – С. 3–14.

Прохоров А.О. Роль системы Я в саморегуляции психических состояний в ходе учебной деятельности студентов / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 6 (117). – С. 79–87.

Солнцева Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности / Г.Н. Солнцева. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 525–543.

Трифонова С.А. Субъективная ситуация: содержание, формирование, способы построения: автореф. дисс... канд. психол. наук. / С.А. Трифонова – Ярославль, 1999. – 212 с.

SITUATIONAL FACTORS OF MENTAL REGULATION OF MENTAL STATES

Prokhorov A.O.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The construct "psychological situation" and its role in the actualization of the mental mechanisms of regulation of the subject's mental states are analyzed. It is shown that the psychological situation "starts" the regulatory process, actualizing the structures of consciousness. In the process of regulation of mental states, the formation of functional structures "situation – mental structures – regulatory means – mental states" occurs. The formation of functional structures is due to the purpose of regulation: the need to change the state in accordance with the requirements of the emerging situation of life. The activation of the structures of consciousness that mediate the choice of operational means of regulation and their use leads to a change in the mental state.

Keywords: situation, mental state, regulation, consciousness, structure.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РАБОТНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ

Пучкова И.М.

Казанский федеральный университет (г. Казань)

irina_puchkova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей выраженности эмоционального выгорания у работников с разным уровнем удовлетворенности трудом. Актуальность исследования определяется значимостью определения резервов снижения риска возникновения эмоционального

выгорания. В связи с этим удовлетворенность трудом как субъективный фактор успешности профессиональной деятельности может способствовать преодолению факторов, снижающих эффективность профессиональной деятельности. Доказана гипотеза о том, что работники с высоким уровнем удовлетворенности трудом менее подвержены эмоциональному выгоранию как одному из проявлений профессиональной деструкции личности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, удовлетворенность трудом, эмоциональное выгорание.

Синдром эмоционального выгорания вызывает научный и практический интерес, поскольку снижает трудовую мотивацию, вызывает безразличие к выполняемой профессиональной деятельности, снижает ее эффективность. Профессиональная деятельность занимает значимое место в жизни человека, во многом определяет его личностное развитие, поэтому важным является изучение факторов, влияющих на ее успешность. Субъективной составляющей успешности профессиональной деятельности является удовлетворенность трудом.

Удовлетворенность трудом определяется как эмоционально-оценочное отношение личности или группы к выполняемой работе и условиям его протекания. От удовлетворенности трудом, совершенствования форм его организации, гуманизации содержания зависит экономическая эффективность труда (Душков, 2005). Решение проблемы удовлетворенности связано с необходимостью рассматривать изменения человеком рабочей ситуации в зависимости от его ситуативного контроля и мотивов/ с тремлений, с одной стороны, а также изменения самого человека и его мотивов/стремлений – с другой (Бюссинг, 2002).

К индивидуальным особенностям, влияющим на удовлетворенность работой, относятся возраст, пол, когнитивные способности, эмоциональная стабильность, умение адаптироваться и производственный опыт людей, возможность использования имеющегося у них арсенала знаний и навыков, соответствие требований работы их способностям (то есть конгруэнтность работы), организационная справедливость, а также должностной уровень. Некоторые из этих факторов можно использовать для предсказания уровня удовлетворенности работой для работников, принадлежащих к разным группам.

Многие исследователи переключают свое внимание на возможную зависимость удовлетворенности работой от личностных характеристик. Основная гипотеза этого направления исследований состоит в том, что людям присущи

устойчивые черты, которые предрасполагают их к удовлетворенности или не-удовлетворенности своей работой, независимо от фактической производственной ситуации.

Удовлетворенность трудом как субъективный фактор успешности профессиональной деятельности может также способствовать (или не способствовать) преодолению факторов, снижающих эффективность профессиональной деятельности. В связи с этим в качестве гипотезы, породившей проведенное исследование, рассматривалось предположение о том, что работники с высоким уровнем удовлетворенности трудом менее подвержены эмоциональному выгоранию как одному из проявлений профессиональной деструкции личности.

Под синдромом эмоционального выгорания (burn-out) понимается комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. В соответствии с моделью К. Маслач выгорание является ответной реакцией на профессиональные стрессы, состоящей из трех компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений. Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, усталости, истощенности эмоциональных ресурсов. Деперсонализация представляет собой негативное, циничное, бездушное отношение к реципиентам. Редукция персональных достижений проявляется в снижении чувства компетентности в своей работе, негативном самовосприятии в профессиональном плане (Водопьянова, 2009).

В статье использованы результаты эмпирического исследования, проведенного Ганеевой Р.А. под руководством автора.

Для проведения исследования взаимосвязи удовлетворенности трудом и синдрома эмоционального выгорания были использованы следующие методики: методика К. Маслач и С. Джексон «Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ», опросник В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание», методика А. В. Батаршева «Интегральная удовлетворенность трудом».

В исследовании приняли участие работники оптово-торговой фирмы. Объем выборки составил 32 человека.

По результатам диагностики общей удовлетворенности трудом выборка была разделена на три группы: 1-я группа – высокий уровень удовлетворенности трудом (59,4 % работников); 2-я группа – средний уровень удовлетворенности трудом (28,1 % работников) и 3-я группа – низкий уровень удовлетворенности трудом (12,5 % работников). Таким образом самой многочисленной оказалась группа работников с высокой удовлетворенностью трудом, самой малочисленной – группа с низкой удовлетворенностью.

Анализ результатов исследования эмоционального выгорания у работников с разной степенью удовлетворенности трудом, полученные по методикам В.В. Бойко и Маслач / Джексон показали следующее.

Фаза «Напряжение» как запускающий механизм в формировании эмоционального выгорания сформировалась у группы с низкой удовлетворенностью трудом, находится в стадии формирования у группы со средней степенью удовлетворенности трудом и не сформировалась у 1-ой группы с высокой удовлетворенностью трудом. Другие показатели эмоционального выгорания в соответствии с выбранными методиками также имеют разную степень выраженности в группах с разным уровнем удовлетворенности трудом.

В целом, согласно результатам исследования, у работников с низкой степенью удовлетворенности трудом выявлен синдром эмоционального выгорания. В группе испытуемых со средней степенью удовлетворенности трудом синдром находится в стадии формирования. В группе с высокой удовлетворенностью трудом синдром эмоционального выгорания не сложился.

На следующем этапе исследования, в связи с малочисленностью третьей группы и несущественными различиями в выраженности симптомов эмоционального выгорания, для проведения анализа данных все испытуемые были разделены на две выборки. В первую выборку вошли работники с высокой удовлетворенностью трудом (59,4 % испытуемых); во вторую - со средней и низкой удовлетворенностью трудом (40,6 %). Статистическая обработка результатов была начата с проверки выборок на нормальность распределения. Распределение оказалось близким к нормальному, поэтому в дальнейшем были применены параметрические методы статистического анализа.

По результатам применения t -критерия Стьюдента наиболее значимые различия между выборками (при $p \leq 0,001$) выявлены по таким факторам как: общая удовлетворенность трудом ($t_{\phi} = 11,53$); интерес к работе ($t_{\phi} = 5,42$); редукция личных достижений ($t_{\phi} = 5,21$). Все показатели в первой группе оказались выше.

Статистически значимые различия на уровне значимости $p \leq 0,01$ выявлены по факторам: удовлетворенность достижениями в работе ($t_{\phi} = 3,45$); предпочтение выполняемой работы зарплате ($t_{\phi} = 3,39$); синдром эмоционального выгорания (как профессиональная деформация личности) ($t_{\phi} = -3,16$); эмоциональное истощение (усталость, вызванная собственной работой, истощенность собственных эмоциональных ресурсов) ($t_{\phi} = -3,11$); истощение (как падение общего энергетического тонуса, ослабление нервной системы) ($t_{\phi} = -3,02$); напряжение ($t_{\phi} = -2,83$). На уровне статистической значимости $p \leq 0,05$ выявлены различия в показателях удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудником.

ми ($t_{\phi} = 2,73$); удовлетворенность взаимоотношениями с руководством ($t_{\phi} = 2,66$); резистенция ($t_{\phi} = -2,56$); деперсонализация ($t_{\phi} = -2,47$); удовлетворенность условиями труда ($t_{\phi} = 2,41$); уровень притязаний в профессиональной деятельности ($t_{\phi} = 2,24$). Все показатели удовлетворенности трудом выше в первой группе, эмоционального выгорания – во второй.

По результатам корреляционного анализа по критерию Пирсона в первой выборке общая удовлетворенность трудом коррелирует с редукцией личных достижений ($r = 0,56, p \leq 0,05$) и интересом к работе ($r = 0,52, p \leq 0,05$); редукция личных достижений имеет обратную связь с удовлетворенностью условиями труда ($r = -0,48, p \leq 0,05$), то есть негативное самовосприятие в профессиональном плане тем выше, чем хуже условия труда; напряжение связано положительно с удовлетворенностью взаимоотношениями с руководством ($r = 0,51, p \leq 0,05$) и отрицательно – с профессиональной ответственностью ($r = -0,51, p \leq 0,05$) (высокая ответственность приводит к росту напряжения); резистенция связана с удовлетворенностью отношениями с руководством ($r = 0,63, p \leq 0,01$), истощение - с удовлетворительными отношениями с сотрудниками ($r = -0,49, p \leq 0,05$), а значит недовольство отношениями в коллективе приводит с эмоциональной отстраненности, эмоциональному дефициту. Показатель профессиональная ответственность имеет обратную корреляцию с такими показателями как резистенция ($r = -0,55, p \leq 0,05$), деперсонализация ($r = -0,55, p \leq 0,05$), синдром эмоционального выгорания ($r = -0,54, p \leq 0,05$), напряжение ($r = -1,51, p \leq 0,05$). То есть тем выше профессиональная ответственность, чем меньше сопротивления и попыток сократить свои обязанности, чем ниже экономия на эмоциях, отсутствие цинизма и напряжения при выполнении своей деятельности.

Во второй выборке испытуемых с низкой и средней степенью удовлетворенности трудом выявлена обратная связь удовлетворенности условиями труда с истощением ($r = -0,73, p \leq 0,05$) и напряжением ($r = -0,69, p \leq 0,05$). То есть недовольство условиями труда, такими как санитарно-гигиенические, социально-психологические, физиологические, нормативно-правовые факторы, вызывает падение общего энергетического тонуса, эмоциональную отстраненность, тревогу и депрессию. Напряжение в свою очередь вызывает синдром эмоционального выгорания ($r = 0,91, p \leq 0,001$). Уровень профессиональных притязаний положительно связан с эмоциональным истощением ($r = 0,80, p \leq 0,01$), деперсонализацией ($r = 0,74, p \leq 0,05$) и отрицательно с редукцией личных достижений ($r = -0,70, p \leq 0,05$). Уровень притязаний в профессиональной деятельности является показателем настойчивости в достижении цели при продвижении по социальной и профессиональной лестнице. В данной выборке профессио-

нальные притязания связаны с усталостью, вызванной трудовой деятельностью, эмоциональным перенапряжением, негативным, циничным отношением к окружающим, через которые приходится проходить, чтобы получить удовлетворение от достижений в работе. Чем ниже уровень притязаний, когда важнее не потерять достигнутое и присутствует стремление избежать неудачи, тем выше недовольство собой. Негативное восприятие себя в профессиональном плане высоко коррелирует с интересом к работе ($r = 0,84, p \leq 0,01$), из чего следует, что заинтересованность в собственном труде повышает степень самовосприятия и снижает чувство профессиональной некомпетентности. Также удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками связана обратной связью с деперсонализацией с ($r = -0,76, p \leq 0,05$), следовательно, чем качественнее социально-психологическое взаимодействие в коллективе, тем меньше негативного и бездушного отношения к субъектам деятельности.

Таким образом проведенное исследование показало, что степень выраженности синдрома эмоционального выгорания статистически выше у работников с низкой и средней степенью удовлетворенности трудом. Выявлены взаимосвязи уровня общей удовлетворенности трудом с интересом к работе, который в свою очередь повышает чувство профессиональной компетенции и дает перспективы развития. Отрицательные корреляционные связи между интересом к работе и эмоциональным истощением, деперсонализацией и резистенцией показывают, что избежать возникновения синдрома эмоционального выгорания возможно выполняя ту работу, которая вызывает личный интерес. Уровень профессиональных притязаний у неудовлетворенных трудом работников связан с эмоциональным истощением, усталостью, деперсонализацией. Эмоциональное социально-психологическое взаимодействие в коллективе, удовлетворение от взаимоотношений с сотрудниками и руководством уменьшает возможность негативного и бездушного отношения к субъектам деятельности.

Литература

Бюссинг А. Мотивация и удовлетворенность. Управление человеческими ресурсами / А. Бюссинг. / Под ред. П.М. Уорнера. – М.: Серия «Бизнес-класс»; СПб: Питер, 2002. – 1200 с.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2009. – 336 с.

Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Словарь / Б.А. Душков, Б.А. Смирнов, А.В. Королев / Под ред. Б.А. Душкова; прил. Т.А. Гришиной. 3-е изд. – М.: Академический Проект: Фонд «Мир», 2005. – 848 с.

EMOTIONAL BURNOUT IN EMPLOYEES WITH DIFFERENT LEVELS OF LABOUR SATISFACTION

Puchkova I.M.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article presents the results of the research of the peculiarities of emotional burnout expression in workers with different levels of labour satisfaction. The relevance of the research is determined by the significance of determining the reserves for reducing the risk of emotional burnout. In this connection labour satisfaction as a subjective factor of professional activity success can contribute to overcoming the factors that reduce the effectiveness of professional activity. The hypothesis that workers with high level of labour satisfaction are less exposed to emotional burnout as one of the manifestations of professional personality destruction is proved.

Keywords: professional activity, labour satisfaction, emotional burnout.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПРОФЕССИИ КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: САМОДИАГНОСТИКА И САМОПРОФИЛАКТИКА

Пушина В.В.

Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского

(г. Нижний Новгород)

vpushina@rambler.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме профессионального выгорания как состояния эмоционального и умственного истощения, физического утомления, возникающее на фоне хронического стресса на работе. Рассмотрены основные симптомы и фазы развития эмоционального выгорания. Описан методический комплекс самодиагностики эмоционального выгорания и самопрофилактики.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное и умственное истощение, физическое утомление, хронический стресс, невротические расстройства и психосоматические заболевания, самодиагностика и самопрофилактика.

Проблема профессионального выгорания становится в настоящее время актуальным вопросом особенно для сотрудников, работающих в профессии «человек-человек» и особое значение приобретает для специалистов, оказывающих психологическую помощь населению. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)

официально включила профессиональное выгорание в 11-ю Международную классификацию болезней (МКБ-11) код–QD85, с 1 января 2022 года.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) / профессиональное сгорание – это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Выгорание может влиять на трудоспособность специалиста, низкую результативность и эффективность работы. Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, негативизмом по отношению как к клиентам (пациентам), так и к коллегам (сотрудникам). Специалист начинает ощущать собственную профессиональную несостоятельность, неудовлетворенность своей работой, в конечном итоге в резком ухудшении качества своей жизни. В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания. Одним из ярких симптомов выраженного синдрома профессионального выгорания являются частые и длительно текущие разнообразные заболевания, обусловленные психосоматикой. Эмоциональное выгорание у специалиста не зависит от стажа работы, так по исследованиям Г.Фрейденбергера, который впервые описал симптомы выгорания, наблюдал такие проявления у персонала бесплатной клиники для наркозависимых спустя год работы. Он указывал, что такое состояние чаще развивается у людей, склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к работе, вместе с тем неустойчивых, склонных к мечтаниям, одержимых навязчивыми идеями. При этом синдром эмоционального выгорания может представлять собой механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия. Американский психиатр Герберт Фрейденбергер совместно с коллегой Гейлом Нортон выделил 12 фаз выгорания, на симптомы которых следует обратить внимание:

Фаза 1. Самоутверждение. Как правило, выгорание начинается с ощущения недооцененности своей работы и себя начальством, коллегами, клиентами / пациентами. Человек понимает, что ему необходимо самоутвердиться, работая усерднее.

Фаза 2. Работать интенсивнее. В попытке компенсировать чувство недооценённости человек начинает работать интенсивнее, затрачивая больше ресурсов.

Фаза 3. Пренебрежение потребностями. Как следствие повышенной нагрузки появляются проблемы со сном, питанием и другими потребностями, включая социальное взаимодействие – начинаются задержки на работе, снижается количество общения с семьёй и друзьями.

Фаза 4. Пренебрежение конфликтами. Спустя какое-то время окружение начинает замечать, что с человеком что-то не так, говорит ему об этом,

но он не восприимчив к комментариям со стороны окружающих на ранних стадиях выгорания и избегает вступления в конфликты на этой почве.

Фаза 5. Пересмотр ценностей. Происходит ещё большее дистанцирование от окружения, работа занимает выходные и вечера, стираются прежние ценности вроде проведения времени с друзьями или занятиями хобби.

Фаза 6. Отрицание появившихся проблем. Становится сложнее коммуницировать с людьми, появляется жалость к себе, цинизм и агрессия.

Фаза 7. Отстранение. Социальные контакты сводятся к минимуму, всё свободное время заполняется работой. Появляются девиации поведения, отчетливо проявляются проблемы со здоровьем.

Фаза 8. Явные перемены в поведении. Человек перестаёт быть таким, как раньше, и это становится очевидно всем окружающим, а не только близким людям.

Фаза 9. Деперсонализация. Состояние проявляется в утрате способности чувствовать что-либо, всё вокруг воспринимается неяркой серой картинкой, а при некоторых формах деперсонализации происходит утрата собственной личности либо её расщепление (диссоциация).

Фаза 10. Внутренняя пустота. На этой стадии включаются механизмы компенсации пустоты – злоупотребление алкоголем, шопомания, заедание стресса или наоборот голодание. Из наиболее социально-приемлемых способов глушения стресса есть путь поиска экстрима в соответствующих видах спорта и досуга, уход в виртуальную реальность или же уход в саму работу.

Фаза 11. Депрессия. После безуспешных попыток заполнить внутреннюю пустоту наступает фаза клинической депрессии. Теряется смысл существования, нет утешения и поводов для оптимизма.

Фаза 12. Синдром выгорания. Сопровождается суицидальными мыслями, отклонениями в психическом и физическом здоровье. Появляется острая необходимость в медицинской помощи. Эмоциональному выгоранию особенно подвержены интроверты и специалисты с низким уровнем стрессоустойчивости. Людям с таким психотипом рекомендуется тщательно дозировать уровень общения, избегать излишнего воздействия текущих новостей и принимать другие меры, ограничивающие нагрузку на эмоциональную сферу.

Для определения степени эмоционального выгорания разработан методический комплекс самодиагностики:

- Методика «Диагностика профессионального выгорания» (методика создана в 1986 году американскими психологами К. Маслач и С. Джексон (Maslach, Jackson), в России в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

- Диагностика уровня профессионального выгорания В.В. Бойко (методика представляет собой опросник, который предназначен для диагностики синдрома профессионального выгорания 1996 году.)

- Для диагностики эмоционального выгорания при работе с мигрантами используется методика «Межкультурное эмоциональное выгорание». На основе методики К. Маслач и С. Джексона была разработана русскоязычная версия – опросник «Профессиональное выгорание», утверждения в котором оценивают чувства и переживания, связанные с выполнением профессиональной, рабочей деятельности.

- Экспресс-диагностика эмоционального выгорания (Л. Гончарова).

- Методика «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников).

Основным критерием психопрофилактики эмоционального выгорания в профессии является принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности. Для раскрытия своего внутреннего потенциала и повышения самооценки, овладения навыками самопрезентации, можно предложить в свободное от работы время выполнять упражнение, которое называется «Я – уникальный». Каждый человек имеет индивидуальные и исключительные особенности и должен верить в них и знать, что он является подарком для человечества со своими положительными качествами. В тоже время необходимо принятие и других людей: коллег, студентов, клиентов и пациентов, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности. Хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков помогают человеку находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.

Сохранить здоровье, предотвратить развитие симптомов эмоционального выгорания помогают личная терапия, работа в баллинтовских группах, супервизия. Необходимо уделять время качественному отдыху для полноценного восстановления ресурсов, вниманию к своим профессиональным интересам. Важно вовремя повышать квалификацию или даже менять профессию.

Таким образом, психическое состояние специалиста зависит от совокупности профессиональных характеристик личности, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации и успешной самореализации.

Литература

Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.

Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд./ Н.Е. Водопьянова, Е.Н. Старченкова – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

Freudenberger H. Burn-out bei Frauen. / H. Freudenberger, G. North. – 2-nd ed. – Frankfurt, 1992. – 320 p.

EMOTIONAL BURNOUT IN THE PROFESSION AS A FACTOR OF MENTAL DISORDER: SELF-DIAGNOSIS AND SELF-PREVENTION

Pushina V.V.

Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky

(Nizhny Novgorod)

Abstract. The article is devoted to the actual problem of professional burnout as a state of emotional and mental exhaustion, physical fatigue that occurs against the background of chronic stress at work. The main symptoms and phases of the development of emotional burnout are considered. The methodical complex of self-diagnosis of emotional burnout and self-prevention is described.

Keywords: emotional burnout, emotional and mental exhaustion, physical fatigue, chronic stress, neurotic disorders and psychosomatic diseases, self-diagnosis and self-prevention.

СОСТОЯНИЯ КЛАУСТРОФОБИИ / АГОРАФОБИИ И ГРАНИЦЫ ТЕЛЕСНОГО Я

Ребеко Т.А.

Институт психологии РАН (г. Москва)

rebekota@yandex.ru

Аннотация. Состояния клаустрофобии/агорафобии рассматриваются как структуры личности, сопряженные с тенденциями к слиянию/инкапсуляции. Приводятся данные on-line исследования (N – 397), в котором женщины по результатам анкеты были подразделены на 4 группы (самоповреждение ногтей / длинные ногти). По результатам авторской методики «Вирус» (вирус требовалось «заточить в коробку» / изгнать в космос) и тесту Аммона–ИСТА делается вывод о сопряжении границы телесного Я с состояниями клаустрофобии / агорафобии (используется непараметрический критерий Краскела–Уоллиса)

Ключевые слова: клаустрофобия / агорафобия, слияние/инкапсуляция, тонкокожие/толстокожие, границы телесного Я, отношение к ногтевой пластине, тест Аммон–ISTA, методика «Вирус»

Мы исходим из понимания тесной сопряженности репрезентаций Телесного Я и психических состояний: «наиболее существенными составляющими образа собственного психического состояния ... являются представления о физических и физиологических проявлениях, об особенностях поведения..., а также об эмоциях и чувствах, переживаемых в этом состоянии» (Прохоров, 2021, с. 51). Репрезентация телесного Я и образа тела формируется и изменяется в течение жизни, но при этом в каждый период жизни ментальная репрезентация тела и его границ является относительно стабильной, что позволяет строить адаптивные стратегии взаимодействия с внешним миром и связанные с этим «пространственно-временные структуры» состояний» (Прохоров, 2021, с. 46).

Особенно важным для формирования образа и границ телесного Я является ранний онтогенез. «Ранний опыт ребенка, связанный с его опекунами, сохраняется в виде эмоциональных процедур, ... которые часто недоступны в виде сознательных воспоминаний, но хранятся процедурно и выражаются в образе жизни» (Gullestad, 2022, p. 249).

Именно в раннем онтогенезе закладывается «ядро» ментальной репрезентации границ телесного Я. Для описания «ядерных» репрезентаций телесного Я мы используем оппозицию клаустрофобия/агорафобия, которая широко используется в литературе, посвященной границам Я. Некоторые авторы говорят о «клаустроагорафобическом синдроме» (Catan, 2011) как о двух полюсах в репрезентации Я и сопряженных с ними стратегиях поведения (слияния / инкапсуляции).

Состояния клаустрофобии / агорафобии формируются в раннем онтогенезе и зависят от стиля взаимодействия матери и младенца. Эти два состояния рассматриваются как защитные структуры личности, которые как способ разрешения травмы сепарации определяют границу психического Я в форме тенденций к слиянию/инкапсуляции. Сходную на дихотомия развивается в исследованиях, разделяющих постулат Д. Розендельда «тонкокожих» и «толстокожих».

В первом случае («тонкокожие») «доминирующей формой проективной идентификации является "приобретательство", при котором разум, тело и ментальные атрибуты другого приобретаются и переживаются как часть субъекта» (Mizen, 2014, p.363). По словам автора, это состояние описывается как «Я – это ты».

Такие «claustal spaces» (Catan, 2011, p.242) возникают в случае «насильственной и навязчивой проективной идентификации», при которой мать хочет видеть себя в младенце. Результатом является формирование клаустрофобического состояния, которое, является «хранилищем инфантильных частей личности, надежным убежищем», где может быть найдена защита «от эмоциональных болей, связанных с нормальным ростом и индивидуализацией» (Catan, 2011, p.242).

Р.Ломбарди описывает “телесную клаустрофобию” как «способность находить себя в границах своего реального тела». Такой человек находится в поисках «эмпатического понимания», которое обретается в «недифференцированном слиянии с материнским объектом» (Catan, 2011, p. 241). Р. Бриттон назвала эту глубокую потребность в согласии и нетерпимость к различиям «психической атопией», «гиперчувствительностью к различиям» (Catan, 2011, p. 254).

«Клаустрофобию можно понимать как попытку ограничить и контролировать собственное телесное пространство» в попытке установить оптимальное измерение для сдерживания влечений и определить в этих пределах оптимальный распорядок для этих влечений» (Giordanelli, 1992, p. 998).

В случае «толстокожих» - противоположное состояние - которое также связано с травмой сепарации. Если в первом случае была утрата идентичности путем «присвоения» другого, то в случае толстокожих и сопряженным с этим состоянием «агорафобии» наблюдается обратная картина: проецирование себя вовне.

В случае «толстокожих» трудности, связанные с травмой сепарации, разрешаются в ином способе совладания с «инаковостью», а именно, путем «отождествления с объективной позицией, посредством отказа от субъективности». Позиция агорафобии – "атрибутивная", посредством которой «что-то от себя отвергается, дезавуируется и приписывается другому». Автор характеризует это само-атрибуцию формулой "ты – это я" (Mizen, 2014, p.371).

Л.Джорнадели объясняют такую «атрибутивную» позицию стилем взаимоотношений с матерью, которая «стремится свести на нет обособленность, индивидуализацию и сепарацию» (Giordanelli, 1992, p.989). Тогда человек «становится заложником самореферентной системы навязчивых идей, которые насыщают его ментальное пространство, по этой причине он не может получить доступ к своему телу». Результатом такой насильственной сепарации является «чрезвычайно раннее развитие» (Mizen, 2014, p.369).

«Зависимость страдающего агорафобией – это не его подчинение другому как таковому, поскольку другой тотально отрицается и инкорпорируется, ста-

новится неотличимым от "я", это просто расширение представления о собственном жизненном пространстве. ...Склонность занимать пространство, принадлежащее другим, из-за того, что они не приняли свое собственное тело» (Giordanelli, 1992, p. 999). Автор говорит, что спутанность в отношении внутри-снаружи переживается как «фобия собственного тела, переживаемая как пространство, границы которого не могут быть установлены по отношению к внешнему пространству» (Giordanelli, 1992, p.999).

По словам Мельтцера «обитатель клауструма стал таковым благодаря всестороннему отождествлению с объектом, в который он спроецировал все свое телесное "я", полностью завладев объектом, тогда как «обитатель космоса» находит «прибежище в отстраненности от своих объектов и проявляет глубокое безразличие к другим». Если подвести итог, то можно сказать, что обе позиции – клаустрофобии и агорафобии – связаны с травмой сепарации. Но если в первом была утрата идентичности путем «присвоения» другого, то во втором – наблюдается обратная картина: проецирование себя вовне.

Иными словами, состояния клаустрофобии / агорафобии сопряжены с репрезентацией границы телесного Я и проявляются как тенденции к слиянию / инкапсуляции.

Теоретическая гипотеза. Мы исходим из того, граница психического Я обуславливает рисунок «ядерных, околядерных и периферийных элементов» переживаемых состояний (Прохоров, 2021, с. 111). Ядерные состояния «Клаустрофобия» и «агорафобия» репрезентируют границы телесного Я и отражают тенденции к слиянию / избеганию.

Эмпирическая гипотеза. Границы телесного Я выражаются в поведенческих паттернах в отношении к ногтевой пластине.

Цель исследования, выполненного в парадигме квазиэксперимента, состоит в выявлении связей сопряженности в репрезентации отношения к ногтевой пластине и состояний клаустрофобии / агорафобии в разных группах испытуемых.

Предмет исследования: тенденции к слиянию (клаустрофобия) / инкапсуляции (агорафобия).

Методы исследования

- «Я-структурный тест Аммона – ISTA»
- методика «ВИРУС» (Т. Ребеко, Е. Какошкина)

Процедура исследования. Исследование проводилось добровольно, посредством гугл форм. Разработка анкеты и проведение on-line исследования выполнено Е.Какошкиной в рамках квалификационной работы. Сначала респонден-

там в онлайн режиме предъявлялись утверждения, прямо или косвенно уточняющие информацию об отношении к ногтевой пластине и характере взаимодействия с ней. Далее респонденту в онлайн режиме необходимо было ответить на утверждения теста Аммона и на вопросы методики ВИРУС.

При разработке методики «Вирус» мы исходили из того, что «в субъективном опыте фиксируются структуры пространства...», и «этот опыт проецируется на актуальное собственное состояние» (Прохоров, 2021, с.31).

В настоящей работе мы приводим только результаты методики «ВИРУС».

Инструкция: Ученые обнаружили и поймали зловредное существо СМОВ134, которое представляет угрозу для человечества. Оно выделяет X-лучи, разрушает здания и нападает на людей. Перед учеными встал выбор, как поступить с этим опасным существом: «отправят СМОВ134 в изгнание в космос / посадить СМОВ134 в специально сконструированную коробку». Как поступят ученые?

В исследовании приняло участие 397 респондента (женщины), которые в зависимости от ответа на вопрос об отношении к ногтям были разделены на 3 группы. Эти группы, соответственно, были названы «Грызлик» (желание как-либо повредить свою ногтевую пластину), «Царапушка» (длинные ногти и отсутствие желаний как-либо повредить свою ногтевую пластину), «Принцесска» (отсутствует желаний как-либо повредить свою ногтевую пластину). Шутливая форма самообозначения соответствует стилю интернета. Предварительный анализ данных позволил выявить дополнительную группу – «Ложный Грызлик», которая характеризуется тем, что «повреждение ногтей» выявляется только по результатам семантического анализа анкетных данных.

Сырые данные онлайн опроса были переведены в соответствии с ключами в общие суммы баллов. Данные обрабатывались в пакете STATISTICA 8. Использовался непараметрический критерий Краскела–Уоллиса.

Получено достоверное различие ($H(3, N = 397) = 32,48073$ $p = ,0000$) между группами респондентов. Группы ГР и ЛГР наиболее выражено контрастируют с группой ЦАР ($p = .0003$ и $p = .017$, соответственно). «Царапушки» имеют выраженную тенденцию к инкапсуляции/ агорафобии: они «наказывают» вирус путем «изгнания в космос», тогда как «Грызлики» (и в меньшей мере «Ложные Грызлики») выражают состояние клаустрофобии посредством «зачтения вируса в коробку».

Таким образом, подтверждается гипотеза о сопряженной связи между репрезентацией границы телесного Я (слияние/инкапсуляция) и ядерными состояниями клаустрофобии/ агорафобии.

Полученный вывод «дублируется» результатами теста Аммона–ИСТА: совокупная картина «тенденции к слиянию» выражается в доминировании в группе «Грызликов» преобладанием дефицитарных Я-отграничений (что свидетельствует об аморфности и сверхпроницаемости границ телесного Я). В группе «Царапушек» доминируют деструктивные Я-отграничения, что интерпретируется как выраженная склонность к автономии, дистанцированию и эмоциональной отстраненности.

Литература

Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН. – 2021. – 186 с.

Catan L. Panic and Flight: Claustro-Agoraphobia in the Consulting Room / L. Catan. // *Brit. J. Psychother.* – 2011. – 27 (3). – P. 242–257.

Giordanelli L. On Agoraphobia / L. Giordanelli // *Rivista Psicoanal.* – 1992. – 38 (4). – Pp. 98–1012.

Gullestad S.E. Finding the Mind in the Body / S.E. Gullestad. // *Psychoanalytic Inquiry.* – 2022. – 42 (4). – Pp. 244–252.

Mizen C.S. Towards a Relational Affective Theory of personality disorder / C.S. Mizen. // *Psychoanal. Psychother.* – 2014. – 28 (4). – Pp. 357–378.

STATES OF CLAUSTROPHOBIA/AGORAPHOBIA AND THE BOUNDARIES OF THE BODY SELF

Rebeko T.A.

Institute of Psychology RAS (Moscow)

Abstract. States of claustrophobia/agoraphobia are considered as personality structures associated with tendencies to fusion/encapsulate. The data of an on-line study (N – 397) are presented, in which women were divided into 4 groups according to the results of the questionnaire (self-injury of nails / long nails). Based on the results of the author's "Virus" technique (the virus needed to be "boxed"/ "exiled into space") and the Ammon–ИСТА test, a conclusion is made about the conjugation of the boundary of the bodily Self with states of claustrophobia/agoraphobia (the nonparametric Kruskal-Wallis criterion is used)

Keywords: claustrophobia / agoraphobia, fusion / encapsulation, thin-skinned / thick-skinned, boundaries of the bodily Self, attitude to the nail plate, Ammon–ИСТА test, "Virus" technique.

СОВЕСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Решетник О.В.

Казанский федеральный университет (г. Казань)

olgavres@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос определения сущности и функций совести как психологического состояния, предоставляется анализ определений.

Ключевые слова: психические состояния, совесть, функции совести, совесть как психическое состояние, анализ семантического пространства

Категория совести является фундаментальной в этике и философии, её первые упоминания приписывают Платону (Шадриков, 2017). Современная наука предпринимает попытки исследовать структуру социальных представлений (Мустафина, 2018) о совести и описать формальную модель совести (Шадриков, 2018). Совесть рассматривается как конструкт, однако в ряде жизненных ситуаций, в частности, детерминирующих возникновение «угрызений совести», наблюдается «отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» – психическое состояние, с конкретными присущими ему функциями интегрирующей, отражения, энергетической, регулирующей и развития (Прохоров, 2011). Для анализа семантического пространства совести с целью выделения функций совести как психического состояния были отобраны 17 определений из философских и психологических энциклопедических словарей и справочников, толковых словарей С.И. Ожегова, Д.Н. Ушакова, В.И. Даля.

Денотаты значений были сгруппированы в соответствии с частями речи, в антонимичные и синонимичные группы по каждой группировке, выделены и проанализированы пересечения по всем трём группам.

По сущностным характеристикам (существительные) в ядре в порядке убывания выделены денотаты: чувство (9), сознание (9), поступок (7), способность (7), поведение (7), человек (6), ответственность (5), добро (4), личность (3), ценность (3), несоответствие (3). Самоконтроль, принцип, люди, общество, истина, аппарат, порядок – по два упоминания, единичные операнты: выражение, обязанность, выполнение, оценка, самооценка, самосознание, моральность, знание, этика, категория, крупное, мелочь, волнение, эмоция, дух, любовь, источник, жизнь, род, желание, стремление, одобрение, осуждение, порицание, предписание, контроль, требование, закон, правда, долг, должное, ведение, по-

знание, предвидение, несовершенство, ложь, отказ, проблема, решение, исполнение, неисполненность, восприятие, рецептор, впечатление, реальность, взгляд, убеждение, убежденность, понятие, развитие, мысль, смысл, качество, степень, способ, действие, тайник. Антонимы ближе по смыслу, чем синонимы, поскольку характеризуют объект в крайних точках его семантического дифференциала (В.Ф. Петренко, 1988). Согласно принципу Хольта, число семантических компонентов в плане содержания знака определяется набором противопоставлений с его участием (В.Ф. Петренко, 1988). Антонимичные диады «добро – зло», «крупное – мелочь», «проблема – решение», «ложь – правда, истина» «одобрение – порицание, осуждение», «исполнение – неисполненность» указывают на функции отражения и регулирующую функцию.

Объединение оперантов в синонимичные и близкие по смыслу группы «восприятие – рецептор – впечатление», «выражение – исполнение – действие», «обязанность – предписание – требование – долг – должное», «убеждение – убежденность», «оценка – самооценка» «мысль – смысл» «знание – познавание – закон» «качество – степень» «познавание – предвидение – восприятие», «источник – жизнь – род» демонстрирует преобладание функций отражения и регулирующей функции, а также энергетической функции как мотивации в форме императива.

Семантическое пространство наречий и прилагательных в порядке убывания представлено денотатами свой (11), нравственный (11), моральный (5), внутренний (4), справедливый (3), собственный (3). По два упоминания: окружающие, самим собой, критически, добровольный, должное, наилучший. Единичные операнты – внутри, другие (в значении «окружающие»), каждый, невольный, прирожденный, различный, несправедливо, человеческий, этический, выдвигаемый, значимое, хорошо, плохо, субъективный, совершаемый, конкретнейший, дальнедействующий, цельный, обыденно, таинственный, судящий, наследованный, особый, высший, правильный, неправильный, интернализированный, родительский, ошибочный, направленный.

Позиции прилагательных «свой», «внутренний» и «собственный», усилены менее частотными синонимичными «собственный», «моральный» и «справедливый», и подчеркивают личностный, интимный характер конструкта и его тесную взаимосвязь с моралью и нравственностью, интегрирующую функцию и функцию развития. Единичные операнты в антонимичных группах «свой, внутренний, собственный, внутри, интернализированный, субъективный – другие (в значении «окружающие»)», «прирожденный – наследованные» «правильное – неправильное», «хорошо – плохо», «прирожденный, наследованный, родительский – интернализированный» демонстрируют связь с мировоззрением кон-

кретного человека, родовой системой и системой ценностей, интегрирующую функцию и функцию развития. Синонимичные группы единичных оперантов «внутри, субъективный, интернализированный» «невольный, прирожденный, родительский» «этический, особый, высший (в сочетании с «нравственный, моральный, справедливый, представленными в ядре), человеческий», «выдвигаемый, направленный» «удящий, критически, ошибочный» «значимое, высший, особый», «наилучший, хорошо, высший, особый, правильно» отражают интегрирующую функцию (личностный, врождённым характер, связь с этикой и моралью), энергетическую (направленность), регуляторную функцию и функцию развития.

Семантическое ядро глаголов и причастий как функциональное определение значения представляет функции отражения (осознавать, познавать), энергетическая (требовать), регуляторная (оценивать, формулировать), а также интегрирующую и функцию развития (переживать, являться). Единичные операнты: избежать, отзывается, распознавать, побуждающее, отвращающее, оценивая, становится, обнимающая, реализовать, производить, руководит, судящий, собирающий, предупреждающий, делается, руководствуемся, принимать, наказывающей в группировках «избежать – принимать» и «побуждающее-отвращающее», «осознавать, познавать распознавать – познание», «предупреждающей, наказывающей, отвращающее», «руководит, руководствуемся, побуждающее, требовать», «оценивать, судящий, распознавать» ожидаемо усиливают энергетическую и регуляторную функции.

Группировка денотатов из трёх семантических ядер указывает на присутствие всех функций психического состояния.

Регуляторная функция: «оценивать – оценка – критически, конкретнейший, характеризующий, судящий», «принимать, избегать – оценка, самоконтроль, самооценка, самосознание – собственный, самостоятельно, правильно – неправильный, справедливо – несправедливый, хорошо – плохо»

Интегрирующая функция: «источник, жизнь, род – прирожденный, унаследованный, родительский интернализированный – закон, долг, предписание требование, мораль, правда»

Функция отражения: «формулировать – предписание, мораль, требование, закон, правда, долг – нравственный, моральный», «осознавать – сознание, самосознание – самостоятельно» «распознавать – восприятие рецептор, предвидение, впечатление – обнимающий, собирающий», «переживать – чувство, эмоция, любовь, волнение, вина, стыд – субъективный, внутренний»,

Энергетическая функция: «требовать, руководить – требование – побуждающий, отвращающий», «производить, осуществлять, реализовывать, делать – выполнение, выражение, обязанность – должный, совершаемый»

Функция развития: «руководить, руководствуется – обязанность, выполнение – родительский, высший», «руководить – порядок, ответственность, оценка, обязанность – высший, справедливый, нравственный, моральный, судящий»

Произведенный семантический анализ подтверждает опубликованный ранее тезис о выделении функций развития и отражения, а также интегрирующей, энергетической, регулирующей функциях совести как психического состояния, и возможности дальнейшего исследования совести в соответствии с концепцией психических состояний А.О. Прохорова (Прохоров, 2011).

Литература

Мустафина Л.Ш. Содержание социальных представлений современных студентов о совести / Л.Ш. Мустафина. // Ярославский педагогический вестник. 2018. – № 2. – С. 131–135.

Петренко В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. – М.: МГУ, 1988. – 207 с.

Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В. Чернов и др. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 551 с.

Шадриков В.Д. Совесть: психолого-философский анализ / В.Д. Шадриков // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39 – № 1. – С. 5–14.

ANALYSIS OF THE SEMANTIC SPACE OF THE CONSTRUCT OF CONSCIENCE

Reshetnik O.V.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article considers the issue of determining the essence and functions of conscience as a mental state, provides an analysis of definitions.

Keywords: mental states, conscience, functions of conscience, conscience as a mental state, semantic space analysis

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАЖА

Рогов Е.И.

Южный федеральный университет (г. Ростов-на-Дону)

profrogov@yandex.ru

Аннотация. Представленные материалы направлены на прояснение вопроса о факторах, обуславливающих состояние удовлетворенности профессиональной деятельностью учителей. В зависимости от стажа респонденты были разделены на четыре группы и опрошены с помощью методик «Удовлетворенность работой» и «Удовлетворенность профессией учителя». В результате было показано, что рост стаж педагогического труда ведет к снижению профессиональной удовлетворенности. К факторам, вызывающим наибольшую неудовлетворенность профессией во всех исследуемых группах относятся условия труда, включающие заработную плату, продолжительность рабочего дня, трудовые затраты.

Ключевые слова: психология учителя, образовательная среда, удовлетворенность деятельностью, факторы, удовлетворенности, педагогический стаж.

В условиях современного переходного общества, все более активно взаимодействующего с окружающей средой, индивиды сталкиваются с рядом детерминант удовлетворенности, которые отражаются на их психологическом благополучии и от которых зависят их будущие цели, а также пути и средства их достижения. Ученые видят разный смысл в дефиниции удовлетворенности, рассматривая ее как психическое состояние (П.С. Гуревич, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров, Р.Х. Шакуров и др.), оценку (М. Аргайл, А.А. Муруттар, И.Г. Столяр и др.), отношение (В.Н. Мясищев), установку (В.А. Ядов, Е.С. Кузьмин и др.), мотив (Н.В. Андреевкова, А.Г. Ковалёв, П.М. Якобсон и др.). Очевидно, понятие «удовлетворенность» располагается ближе к психическим состояниям, обусловленным, определенными отношениями, установками, оценками реальной жизни (Берзин, Мальцев, 2016).

Внешние факторы удовлетворенности могут влиять на переживания личности лишь опосредованно, через собственное восприятие и оценку субъекта. Этим объясняется наличие большого количества исследований «субъективной удовлетворенности», включающих планирование жизни, предвидение последствий своих реакций и деятельности, адекватную самоуверенность, способность правильно оценивать свои резервы, позитивное мышление, социальные

отношения, умение жить в настоящем, заботу о себе, своем физическом и душевном состоянии, способность справляться с трудными жизненными ситуациями и проч.

Но наибольшее влияние на состояние удовлетворенности оказывает предпочитаемый субъектом вид деятельности, процесс профессиональной адаптации, качество совершаемых действий, реализуемая стратегия поведения по отношению к окружающим, эффективность профессиональной деятельности, расширенное состояние сознания, преданность организации, процессуальная мотивация, сверхролевая активность, вовлеченность в профессию, неистовый фанатизм, счастье на работе и проч. Очевидно, что, несмотря на какие-то общечеловеческие факторы удовлетворенности, каждая профессия обладает своими специфическими источниками, определяющими данное состояние.

Учитывая общественный интерес к профессии учителя, представители педагогического труда являются одним из репрезентативных объектов для подобного исследования, так как сможет прояснить ситуацию несоответствия количества абитуриентов, выбирающих педагогическую профессию и количества выпускников, пришедших работать в школу, что свидетельствует о их неудовлетворенности в образовательной среде. Запредельная нагрузка, нервозность и конфликтность в образовательной организации, вопросы саморазвития выступают помехами, не дающими учителю возможности сберечь своё психическое здоровье. К факторам, определяющим профессиональную удовлетворенность учителей относят также высокую ответственность, низкий социальный статус, характер взаимоотношений с участниками образовательного процесса и администрацией, уровень заработной платы, возможности карьерного роста, условия работы, «безразмерный» рабочий день, обесценивание и бесполезность усилий, отсутствие результата, трудность решения профессиональных задач, чувство утраты смысла деятельности», высокую степень беспринципности, конфликтность в коллективе и и другие, связанные с работой стрессоры (Л.Н. Голина, А. Грэм, М.А. Пауэлл, Рассказова, Дж. Траскотт, Филинкова и др.)

В данном исследовании было решено отойти от традиционных общих методов анализа удовлетворенности учителей работой и сосредоточиться на одной предметной области, изучив особенности профессиональной удовлетворенности у определенной группы учителей с разным стажем работы. Это обусловило выбор в качестве респондентов учителей математики – всего 80 мужчин и женщин разного возраста и опыта преподавания. Все респонденты были разбиты на группы в зависимости от стажа работы: группа «начинающих» учителей (НУ) математики со стажем работы в образовательных учреждениях до

трех лет (35 %), группа «молодых специалистов» (МУ) со стажем работы 3–5 лет (23,75 %), группа «опытных учителей» (ОУ) со стажем работы 5–15 лет (25 %) и группа «учителей-экспертов» (УЭ) со стажем работы более 15 лет (16,25 %).

В исследовании использовались следующие инструменты: «Удовлетворенность работой» (автор: В.А. Розанова) и «Удовлетворенность профессией учителя» (модифицированный В.А. Ядовым, Н.В. Кузьминой, А.А. Реаном). Математическая обработка данных проводилась с помощью программы электронных таблиц MS Excel.

По методике «Удовлетворенность работой» в группе НУ средняя оценка удовлетворенности работой составила 25,1. Отметим отсутствие в данной группе респондентов полностью или частично неудовлетворенных своей работой. Низкая удовлетворенность отмечается по таким параметрам как зарплата в соотношении с трудозатратами, возможности продвижения и длительность рабочего дня. Отсюда следует, что начинающие педагоги, в большей степени удовлетворены своей профессиональной деятельностью.

В группе МУ оценка степени удовлетворенности своей деятельностью оказалась следующей: 10,5 % опрошенных – «не вполне удовлетворены», 42 % респондентов остановились на границе категории «удовлетворен». Здесь проблемы связаны с категориями заработной платы, возможностью продвижения и длительностью рабочего дня. К ним добавились параметры слаженности действий работников и стиля руководства администрации.

В группе ОУ средняя оценка удовлетворенности работой составила 41 балл, относящийся к уровню «не вполне удовлетворен». При этом 5 % педагогов оценили степень своей удовлетворенности на 48 баллов, 20 % – на 47 баллов, входящие в категорию «не удовлетворен». Ни один из респондентов данной группы не набрал менее 33 баллов по шкале удовлетворенности профессией, указывающих на удовлетворенность трудовой деятельностью. Максимум неудовлетворенности связан с оценкой зарплаты, возможности карьерного продвижения, образовательной организации, физических условий труда.

УЭ оценили удовлетворенность профессиональной деятельностью на 47 баллов, что входит в категорию «не удовлетворен». При этом оценки 23 % педагогов вошли в категорию «не вполне удовлетворен», а суммарные баллы всех остальных учителей находятся в диапазоне «не удовлетворен». Наивысшие оценки чаще всего получали такие категории как «физические условия», «заработная плата» и «возможности продвижения».

Статистический анализ продемонстрировал достоверные различия, свидетельствующие о том, что с увеличением трудового стажа педагогов-

математиков, увеличивается и их неудовлетворенность профессиональной деятельностью. При этом у учителей-математики со стажем работы до 5 лет, в среднем, наблюдается достаточная удовлетворенность профессией. Педагоги со стажем более 5 лет, но менее 15 лет, остаются также удовлетворены профессиональной деятельностью, но степень их удовлетворенности уже значительно снижена. Учителя, чей стаж составляет более 15 лет, в основном, выражают неудовлетворенность профессией. Во всех опрошенных группах учителей критериями, которые оцениваются наиболее высоко по шкале неудовлетворенности, является заработная плата и возможность профессионального продвижения.

По методике «Удовлетворенность профессией педагога» наиболее высокие коэффициенты значимости в группе НУ получили следующие факторы работа с людьми; заработная плата; соответствие работы способностям. При этом отметим, что качественный анализ позволяет выявить следующие значимые факторы (КЗ): наличие творческой составляющей в работе; соответствие работы характеру; длительность рабочего дня. Кроме того, выявлено негативное отношение к параметрам заработной платы и длительности рабочего дня. Очевидно, что вознаграждение за труд и продолжительность рабочего дня вызывают у НУ неудовлетворенность, и это совпадает с результатами по методике В.А. Розановой.

В группе МУ самые высокие коэффициенты значимости получили факторы: «работа с людьми»; «заработная плата»; «продолжительность рабочего дня». Качественный анализ дополнил их факторами «творческая составляющая» и «соответствие работы характеру». Факторы зарплаты и продолжительности рабочего дня, оцениваемые отрицательно, вызывают неудовлетворенность, что совпадает с данными, выявленными по методике В.А. Розановой.

ОУ отметили наивысшими коэффициентами значимости факторы: «работа с людьми»; «переутомление, связанное с трудовой деятельностью»; «заработная плата»; «продолжительность рабочего дня». Качественный анализ позволил отнести к значимым факторам «социальная значимость профессии» и «возможность самосовершенствования». При этом извышеперечисленных положительную оценку получили только факторы «работа с людьми» и «социальная направленность», тогда как остальные были отмечены, как отталкивающие. Это свидетельствует о росте неудовлетворенности работой в группе ОУ и соотносится с данными, полученными по методике В.А. Розановой.

В группе УЭ наивысший коэффициент значимости у факторов «уровень заработной платы» и «продолжительность рабочего дня». Качественный анализ дополнил эту группу «социальной направленностью»; «переутомлением, свя-

занным с трудовой деятельностью»; «возможностью достичь/не достичь социального признания и уважения». При этом из всех отмеченных факторов положительную оценку получил только фактор социальной направленности.

Проведенное исследование раскрыло динамику структуры удовлетворенности педагогической деятельностью, показав, что при использовании прямых методов оценки субъективной удовлетворенности профессией учителями-математиками ее величина находится в обратной зависимости от стажа педагогической деятельности. Интересно, что это опровергло результаты нашего исследования 30-летней давности (Рогов, 1994). Большой стаж педагогического труда ведет к снижению профессиональной удовлетворенности. При этом структура наиболее выраженных детерминант также трансформируется в зависимости от трудового стажа.

Литература

Берзин Б.Ю. Учитель: удовлетворенность профессией и социально-психологическое самочувствие / Б.Ю. Берзин, А.В. Мальцев. // Известия уральского федерального университета. Серия 3: Общественные науки. – 2016. – Т. 11 – № 4 (158). – С. 9–97.

Рогов Е.И. Личность в педагогической деятельности. / Е.И. Рогов. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1994. – 240 с.

DYNAMICS OF SATISFACTION WITH PEDAGOGICAL ACTIVITY DEPENDING ON PROFESSIONAL EXPERIENCE

Rogov E.I.

Southern Federal University (Rostov-on-Don)

Abstract. The presented materials are aimed at clarifying the issue of the factors that determine the state of satisfaction with the professional activity of teachers. Depending on the work experience, the respondents were divided into four groups and interviewed using the “Job Satisfaction” and “Satisfaction with the Teaching Profession” methods. As a result, it was shown that the growth of teaching experience leads to a decrease in professional satisfaction. The factors causing the greatest dissatisfaction with the profession in all the studied groups comprise working conditions, including wages, working hours, labor costs.

Keywords: teacher psychology, educational environment, activity satisfaction, factors, satisfaction, teaching experience.

БОС-ТРЕНИНГ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Розенталь С.Г., Егорова В.Ф.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

arozenta@mail.ru, lera.egorova875@gmail.com

Аннотация. В настоящее время ведется активный поиск эффективных методов коррекции высокого уровня тревожности, в частности эта проблема особенно актуальна для обучающихся. Целью данной работы являлось изучение влияния тренинга с биологической обратной связью по дыхательной аритмии сердца на тревожность у студентов. По результатам исследования мы можем отметить снижения уровня ситуативной тревожности у студентов после прохождения тренинга уже после 5 занятий. Полученные данные говорят об эффективности применения БОС-тренинга для коррекции уровня тревожности у студентов.

Ключевые слова: БОС-тренинг, биологическая обратная связь, дыхательная аритмия сердца, диафрагмально-релаксационное дыхание, тревожность, стресс, студенты.

Тревога проявляется в бессодержательном беспокойстве, связанном в сознании человека с прогнозированием возможных неудач, опасностей (Ильин, 2001), и является механизмом психической и психологической защиты (Березин, 1988).

Период студенческой жизни может оказаться особенно сложным в силу адаптации человека к новым условиям жизни. Многие студенты не способны успешно справиться с проблемами из-за нарастающей тревожности и находятся в поиске средств, которые смогли бы им помочь. Тренинг с использованием биологической обратной связи хорошо зарекомендовал себя для коррекции психоэмоциональных состояний.

Биологическая обратная связь (БОС) – процесс получения большей осведомленности о физиологических функциях систем организма, с помощью инструментов, которые предоставляют информацию о их деятельности, в результате чего человек имеет возможность изменять показатели по своему усмотрению. Таким образом становится возможным осознанное управление внутренними органами и системами (Грехов, 2015).

Метод биологической обратной связи (БОС-тренинг) как способ обучения человека навыкам самоконтроля физиологических параметров может влиять и на состояние тревоги. С помощью БОС-тренинга студенты могут обучиться технике диафрагмально-релаксационного дыхания, которое способствует уве-

личению дыхательной аритмии сердца, что в свою очередь благоприятно влияет на гомеостаз (Сметанкин, 1999).

Целью данного исследования является изучение влияния тренинга с биологической обратной связью по дыхательной аритмии сердца на тревожность у студентов. Исходя из этого, мы поставили перед собой задачи оценить уровни тревожности у студентов до и после БОС-тренинга и эффективность диафрагмально-релаксационного типа дыхания в ситуациях, сопровождающихся тревогой.

Объектом исследования являлись студенты 3 курса биологического факультета – 3 юношей и 3 девушки, добровольно согласившиеся участвовать в исследовании.

Первым этапом исследования было определение уровня тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера. Мы провели его с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест». Мы проанализировали уровень тревожности до и после проведения сеансов БОС. Личностная тревожность в основном имеет высокие показатели и после тренинга не снижается. Ситуативная тревожность тоже имеет высокие показатели, после прохождения тренинга она уменьшалась. При оценке тревожности в зависимости от пола мы видим, более выраженное снижение ситуативной тревожности у девушек.

Далее испытуемые прошли анкетирование, целью которого являлось выявить основные жалобы и отследить возможные улучшения или ухудшения состояния после прохождения тренинга. По результатам анкетирования до проведения тренинга студенты имели жалобы на качество сна, плохое настроение, головные боли, спазмы и напряжение. После проведения сеансов ДАС-БОС тренинга студенты высказали мнение о том, что он помог улучшить самочувствие. Жалобы на сон уменьшились, плохое настроение и физические проявления тревоги не выражены. Также они отметили, что применения навыка релаксационного дыхания помогает им уснуть, успокоиться, контролировать состояние в стрессовых ситуациях, в частности при выступлении на публике, а также способствует нормализации дыхания при одышке. Все испытуемые применяли диафрагмально-релаксационное дыхание в ситуациях, связанных с проявлением тревоги.

Следующий этап – БОС-тренинг, состоящий из вводного, основного и заключительного этапов. На вводном занятии испытуемый обучается диафрагмально-релаксационному дыханию, т.е. дыханию животом, а также с помощью готового шаблона проводится диагностика физиологических показателей.

В основном этапе происходит обучение этому навыку с помощью сигналов обратной связи в течение 4 занятий. Каждый сеанс проводится по готовым

шаблонам программы «Neurocor». Занятие начинается с записи фоновых показателей, испытуемый дышит произвольно. Далее идет чередование периодов работы и отдыха. В период работы человек дышит животом, ему предоставляются зрительные и звуковые сигналы обратной связи. Типичный сюжет «Столбик» моделирует правильное дыхание: его величина – это величина пульса, на вдохе столбик поднимается, на выдохе опускается, достигая максимальных и минимальных значений пульса. Это должно происходить плавно. Роль экспериментатора заключается в предоставлении инструкций по правильному дыханию и в корректировке порогов по максимальной и минимальной частоте сердечных сокращений для эффективного обучения навыку.

Заключительный этап (1 сеанс) предоставляет обратную связь с помощью звуковых сигналов в видео, а не столбиков, т.е. нет ситуации моделирования дыхания, испытуемый действует самостоятельно, показывая то, чему научился. И проводится вторая диагностика, уже с использованием диафрагмально-релаксационного дыхания. (Методические рекомендации по работе в программе «Neurocor»).

Ориентируясь на поставленные перед нами задачи, мы можем отметить, что с каждым сеансом у испытуемых наблюдался прогресс, получалось все больше расслабиться и легче воспроизводить навык диафрагмально-релаксационного дыхания, а показатели ситуативной тревожности по шкале Ч.Д. Спилбергера снизились. Также считаем важным отметить улучшение самочувствия по субъективным оценкам испытуемых. Так мы можем сказать, что БОС-тренинг и диафрагмально-релаксационное дыхание оказали положительное влияние на уменьшение тревожности студентов.

Литература

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – С. 13–21.

Грехов Р.А. Психофизиологические основы применения лечебного метода биологической обратной связи / Р.А. Грехов, Г.П. Сулейманова, С.А. Харченко и др. // Природные системы и ресурсы. – Вестн. Волгогр. гос. ун-та. Сер. 11. Естеств. Науки. – 2015. – № 3 (13). – 10 с. doi: 10.15688/jvolsu11.2015.3.9/

Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.

Методические рекомендации по работе в программе Нейрокор 3.1.С. (кабинет коррекции психоэмоционального состояния) / сост. О.Е. Карандасова. – СПб: ЗАО «Биосвязь», 2008.

Сметанкин А.А. Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции дыхательной и

сердечно-сосудистой систем (Метод Сметанкина). / А.А. Сметанкин // Биол. обратная связь. – 1999 – № 1. – С. 18–29.

BIOFEEDBACK TRAINING IN THE CORRECTION OF ANXIETY IN STUDENTS

Rosenthal S.G., Egorova V.F.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. Currently, there is an active search for effective methods for correcting high levels of anxiety; in particular, this problem is especially relevant for students. The purpose of this work was to study the effect of training with biofeedback on respiratory sinus arrhythmia on anxiety in students. Based on the results of the research, we can note a decrease in the level of reactive anxiety in students after completing the training after only 5 lessons. The results obtained indicate the efficiency of using biofeedback training to correct the level of anxiety in students.

Keywords: biofeedback training, biofeedback, respiratory sinus arrhythmia, diaphragmatic relaxation breathing, anxiety, stress, students.

РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ ДЛЯ СОСТОЯНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

¹Салихова Н.Р., ¹Миннуллина Т.С., ²Салихова А.Б.

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань),

²Первый Московский государственный медицинский университет

им. И.М. Сеченова (г. Москва)

Nailya.Salihova@kpfu.ru

Аннотация. Понятие экзистенциальной исполненности отражает общее переживание жизни человека как благополучной и наполненной смыслом. Личностные ценности, определяя направление жизни человека, задают критерии оценки её благополучия, при этом в психологии нет данных о ценностных коррелятах состояния экзистенциальной исполненности. Целью исследования стало выявить взаимосвязанные с состоянием экзистенциальной исполненностью ценности. 118 человек от 24 до 30 лет ранжировали ценности по критериям важности и доступности и ответили на пункты теста «Шкала экзистенции». Высокий уровень экзистенциальной исполненности оказался связан с важностью ценностей отношений (любовь, дружба, счастливая семейная жизнь), тогда как низкий уровень – с индивидуалистическими ценностями материально-обеспеченной жизни и свободы.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность, личностная ценность, длительное психическое состояние, реализация ценностей.

Экзистенциальную исполненность можно отнести к фундаментальным основаниям переживания психологического благополучия человеком. Введенное В. Франклом понятие отражает степень внутреннего согласия человека с самим собой, соответствие поступков его внутренней сущности, субъективное переживание качества своей жизни. При этом экзистенциальная исполненность – более широкий термин в ряду таких оценок жизни человеком как благополучие, счастье и удовлетворенность жизнью. С этой точки зрения переживание уровня экзистенциальной исполненности можно рассматривать как длительное состояние, доминирующую роль в структуре которых имеет направленность личности, система ее отношений в мире (Психология состояний, 2023).

Личностные ценности, определяя направление жизни человека, служат не только важными ориентирами в ситуациях выбора и принятия решений (Леонтьев, 2003), но выступают внутренними критериями в процессах обратной связи о качестве своей жизни (Салихова, 2011). Однако в настоящее время нет данных о соотношении степени экзистенциальной исполненности с важностью тех или иных ценностей для человека и субъективной оценкой степени их реализации в жизни, что и задало цель эмпирического исследования. В задачи исследования входило, выявить ценности, высокая важность которых соответствует более высокому уровню экзистенциальной исполненности, а также те, которые ему противостоят, а также определить соотношение экзистенциальной исполненности с оценкой реализации ценностей в жизни.

Для сбора данных использовались методика попарного сравнения 12 терминальных ценностей по критериям важности и доступности (Фанталова, 1992). Для определения экзистенциальной исполненности была использована методика «The Existence Scale» (Längle et al, 2003) в адаптации В.Б. Шумского с соавторами (2016). Методика измеряет четыре первичных компонента: самодистацирование (СД), самоотрансценденцию (СТ), свободу (С) и ответственность (О). Из них рассчитываются три производных показателя: персональность (П) как сумма СД и СТ, экзистенциальность (Э) как сумма С и О и общий показатель экзистенциальной исполненности (ЭИ) как сумма П и Э.

В совокупной выборке 118 молодых (от 24 до 30 лет) людей было выявлены место каждой ценности в общей структуре иерархии ценностей по крите-

рию важности (В) и оценка доступности каждой ценности (Д), а также разница между ними (В–Д). Путем корреляционного анализа по критерию Пирсона определялись взаимосвязи параметров важности и доступности ценностей с компонентами экзистенциальной исполненности. Затем выборка была разделена в соответствии с мерой экзистенциальной исполненности личности на две контрастные группы по 50 человек: первая с более высокими показателями экзистенциальной исполненности, вторая – с более низкими показателями. Такая же процедура выделения контрастных групп была осуществлена в зависимости от баллов по каждой из шкал методики «Шкалы экзистенции». Контрастные группы сравнивались между собой по параметрам важности и доступности ценностей с помощью t-критерия Стьюдента.

В результате корреляционного анализа выявлено, что наибольшее количество статистически значимых связей параметра важности ценностей с экзистенциальной исполненностью и ее компонентами имеет ценность *материально-обеспеченной жизни*, при этом все обнаруженные связи являются обратными: чем важнее данная ценность для человека, тем ниже экзистенциальная исполненность. Отметим, что доступность этой ценности в данной выборке оценивается наиболее низко, т. е. она самая недоступная.

Следующей по количеству взаимосвязей является ценность *счастливой семейной жизни*, которая связана с экзистенциальной исполненностью прямыми связями: высокая важность данной ценности соответствует более высокой экзистенциальной исполненности. У ценностей *любви*, *дружбы* и *свободы* обнаружено по две связи с компонентами экзистенциальной исполненности, при этом связи с ценностями *любви* и *дружбы* – прямые, а с ценностью *свободы* – обратные.

Как видим, ценности, связанные с включенностью человека в близкие отношения с другими людьми, прямо связаны с экзистенциальной исполненностью, тогда как индивидуалистические ценности связаны с ней обратным соотношением. Это можно объяснить актуальными возрастными задачами исследуемой группы, где центральная линия развития личности связана с решением задач достижения интимности по Э. Эриксону. Действительно, в исследуемой выборке именно эти ценности занимают первые места в иерархии ценностей по критерию важности.

Иную картину дает анализ взаимосвязей компонентов экзистенциальной исполненности с параметром доступности ценностей. Только доступность ценности *любви* напрямую связана с высоким уровнем экзистенциальной исполненности (3 связи). Прямой зависимостью с таким компонентом экзистенци-

альной исполненности как свобода связана доступность ценности *уверенности в себе* (1 связь). При этом наибольшее количество обратных связей с компонентами экзистенциальной исполненности выявилось у доступности *ценностей красоты природы и искусства* (4 связи) и *творчества* (4 связи), которые в общей иерархии ценностей по критерию важности занимают последние места. Как видим, высокая доступность самых малозначимых ценностей противостоит экзистенциальной исполненности.

Центральное место в картине прямых взаимосвязей экзистенциальной исполненности с разными параметрами ценностей занимает ценность *любви*: и ее высокая важность, и высокая оценка доступности поддерживают высокий уровень экзистенциальной исполненности. В картине обратных взаимосвязей экзистенциальной исполненности с разными параметрами ценностей центральное место занимает ценность *материально-обеспеченной жизни*, и высокая важность которой, и высокая оценка доступности противостоят экзистенциальной исполненности.

Сравнение контрастных по критерию экзистенциальной исполненности групп между собой не выявило существенных различий между ними как в иерархии ценностей по критерию важности, так и в оценках доступности ценностей. При этом некоторые значимые различия получены в контрастных по уровню выраженности показателей «Персональность» и «Экзистенциальность» группах.

На основе проведенного исследования можно утверждать, что экзистенциальная исполненность и ее отдельные компоненты взаимосвязаны с личностными ценностями как в аспекте степени важности ценностей, так и при оценке их доступности в *жизни*. Более высокие значения важности ценностей *любви, дружбы, счастливой семейной жизни* соответствуют более высокому уровню экзистенциальной исполненности и ее различных компонентов, тогда как более высокие значения важности ценностей *материально-обеспеченной жизни и свободы*, напротив, соответствуют её более низкому уровню. Высокая доступность малозначимых ценностей и низкая доступность высокозначимых ценностей противостоит экзистенциальной исполненности, тогда как высокая доступность высокозначимых ценностей скорее поддерживает высокую экзистенциальную исполненность. При этом практически отсутствуют значимые различия в иерархии ценностей и оценке реализации ценностей в жизни у контрастных по критерию экзистенциальной исполненности групп, и значит достижение экзистенциальной исполненности возможно для людей с разнообразной структурой личностных ценностей.

Литература

Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В. Чернов и др. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 551 с.

Салихова Н.Р. Ценностно-смысловая регуляция жизнедеятельности субъекта: дис. ... доктора психол. наук. / Н.Р. Салихова. – Казань, 2011. – 452 с.

Шумский В.Б. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций / В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин и др. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13. – № 4. – С. 763–788.

Längle A. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment / A. Längle, Ch. Orgler, M. Kundi // European Psychotherapy. – 2003. – Vol. 4. – № 1. – P. 135–151.

THE ROLE OF VALUES FOR THE STATE OF EXISTENTIAL FULFILLMENT IN INDIVIDUALS

¹Salikhova N.R., ¹Minnullina T.S., ²Salikhova A.B.

¹Kazan (Volga region) Federal University (Kazan),

²First Moscow State Medical University
named after I.M. Sechenov (Moscow)

Abstract. The concept of existential fulfillment reflects the general experience of a person's life as being prosperous and filled with meaning. Personal values determine the direction of a person's life and also set the criteria for assessing the degree of their well-being, while there is no data in psychology on the value correlates of the state of existential fulfillment. The aim of this study was to identify values that are interconnected with existential fulfillment. 118 people from 24 to 30 years old ranked values according to the criterion of importance and accessibility and answered questions on the existential scale. A high level of existential fulfillment turned out to be associated with the importance of relationship values (love, friendship, happy family life), while its low level was associated with individualistic values (materially secure life, freedom).

Keywords: existential fulfillment, personal value, importance of value, availability of value, education.

РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ САМООТЧЕТНЫХ МЕТОДИК НА ПРИМЕРЕ ОПРОСНИКА «КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ»

Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ветрова И.И.

ФГБУН Институт психологии РАН (Москва)

vilenskayaga@ipran.ru, sergienkoea@ipran.ru,

vetrovaii@ipran.ru

Аннотация. Статья описывает новый опросник «Контроль поведения», который оценивает когнитивный, эмоциональный, волевой контроль и их соотношение, а также позволяет построить профиль регулятивной функции субъекта. Методика прошла все необходимые психометрические проверки, а результаты ее применения позволяют подтвердить теоретическую модель контроля поведения (Сергиенко, 2018). Идея Я. Вальсинера о различном понимании респондентами вопросов самоотчетных методик была проверена на выборочном материале опросника «Контроль поведения». Было выявлено, что респонденты с высоким уровнем контроля поведения после рефлексии о значении крайних ответов на вопросы склонны выбирать более высокие баллы при повторном ответе на вопросы.

Ключевые слова: контроль поведения, регуляция поведения, рефлексия, опросник, когнитивный контроль, эмоциональный контроль, волевой контроль.

Опросник «Контроль поведения» стал результатом теоретических и эмпирических поисков психологических механизмов регуляции поведения (Сергиенко, Виленская, 2018).

Конструкт контроля поведения позволяет исследовать проблему саморегуляции с позиций системно-субъектного подхода. Контроль поведения представляет собой психологический уровень регуляции поведения, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение возможностей человека и стоящих перед ним целей. Он включает не только осознанные уровни саморегуляции, но и предшествующие им уровни, находящиеся на более низких этажах психической организации. Реализуемая в контроле поведения уникальная интегративная индивидуальность человека предполагает наличие определенных ресурсов индивида: его интеллектуального потенциала (способности к упорядочиванию ментального опыта, предвосхищению событий, учету обратной связи), эмоциональности (идентификации, понимания и управления эмоциями своими и Другого), способности к произвольной организации действий, волевым усилиям. Наша гипотеза контроля поведения релевантна представлениям о единстве когнитивных, аффективных и волевых психических процессов (см. напр., Веккер,

1998). Таким образом, контроль поведения рассматривается как единая система, включающая три подсистемы регуляции (когнитивный, эмоциональный и волевой контроль), которые создают индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко, Виленская, 2018).

Ранее для операционализации наших представлений о контроле поведения мы использовали различные методические инструменты, разработанные или адаптированные другими авторами. Однако различия в теоретических основаниях гипотезы контроля поведения и используемых нами методик привели нас к необходимости конструирования собственного теста-опросника.

Первоначальный вариант опросника состоял из 75 вопросов, предполагающих ответ по 5-балльной шкале Лайкерта. В процессе психометрической проверки на протяжении 2019–2022 гг. тестирование прошли 689 респондентов (158 мужчин, 528 женщин, 3 респондента без указания пола, средний возраст 32 года, возрастной диапазон 18–79 лет), 44,6% всех анкет было получено с помощью онлайн-опроса, размещенного на платформе Google.

После проверки шкал методики на внутреннюю согласованность осталось 27 вопросов – по 9 вопросов на каждую составляющую контроля поведения. Альфа Кронбаха находится в диапазоне от достаточных до хороших значений согласованности, для общего уровня контроля поведения составляет 0,86, для когнитивного контроля – 0,65; для эмоционального контроля – 0,71; для волевого контроля – 0,82.

Шкалы опросника коррелируют между собой, показывая неразрывность всех компонентов контроля поведения: когнитивный контроль и эмоциональный контроль $r = 0,42$, когнитивный и волевой контроль $r = 0,68$, эмоциональный и волевой контроль $r = 0,45$ (все корреляции значимы на уровне $p < 0,05$).

Для проверки структурной валидности методики использовался подтверждающий факторный анализ (КФА). Полученная модель имеет следующие параметры (с поправкой на ненормальность): Хи-квадрат = 1909,04, $df = 315$, CFI = 0,83, TLI = 0,82, RMSEA = 0,09. После поправки на ненормальность модель имеет пограничные оценки, однако с учетом всех других психометрических характеристик опросника (альфа Кронбаха, факторные нагрузки и т.д.) можно считать, что эмпирические данные, полученные при помощи разработанного опросника, подтвердили существование трехкомпонентной структуры контроля поведения, выдвинутое нами ранее в качестве гипотезы.

Конструктивная валидность опросника проверялась путем сопоставления его результатов с результатами методик, при помощи которых ранее измерялись компоненты контроля поведения. Это методики ССП–98 В.И. Моросано-

вой, SREIT Н. Шутте, Шкала контроля за действием Ю. Куля в адаптации С. Шапкина.

Для этого анализа использовались данные 114 респондентов (70 девушек и 44 юноши в возрасте от 18 лет до 21 года, средний возраст выборки – 19,7 лет). Результаты показали наличие значимых корреляций между шкалами опросника «Контроль поведения» и всеми тремя методиками в диапазоне 0,22–0,64 (подробнее см. Сергиенко и др., 2023), что подтверждает конструктивную валидность опросника.

Таким образом, развернутая психометрическая проверка нового опросника контроля поведения показала его теоретическую и эмпирическую валидность.

Представленный опросник дает возможность как компактной интегративной оценки контроля поведения, так и анализа вклада и взаимосвязей отдельных его компонентов с другими психологическими характеристиками, позволяя анализировать различные профили контроля поведения.

В рамках дальнейшего совершенствования опросника и понимания природы контроля поведения мы предприняли попытку изучения микрогенеза психических процессов, происходящих при ответе на вопросы о контроле поведения. Был использован метод, предложенный Я. Вальсинером, предполагающий развернутую интерпретацию испытуемым каждого из полюсов оценивания (Rosenbaum, Valsiner, 2011), с нашей модификацией, включающей рефлекссию респондентом собственного ответа на вопрос и описание типичной ситуации, в которой проявляется описываемое в вопросе поведения. Затем респонденту предлагалось повторно ответить на вопрос, оценив свое поведение.

Процедура исследования. Сначала респонденты заполняли онлайн полную версию опросника «Контроль поведения», где все ответы на вопросы выбираются в матрице со обозначением шкалы Лайкерта сверху: «Это совершенно не обо мне», «Это ко мне скорее не относится, чем относится», «Затрудняюсь ответить», «Это похоже на меня», «Это точно про меня». Затем их просили дать развернутый ответ по части вопросов (по 2 прямым и 2 обратных вопроса на каждую составляющую контроля поведения – когнитивную, эмоциональную и волевою):

- Что Вы понимаете под вариантом ответа «Это совершенно не обо мне»?
- Что Вы понимаете под вариантом ответа «Это точно про меня»?
- Какой вариант ответа Вы выбрали?
- Опишите, в каких ситуациях у Вас проявляется данный тип поведения?

Мы предполагаем, что, отмечая ответы в матрице, человек в какой-то момент перестает анализировать каждый свой ответ, перебирая возможные варианты, а выбирает оценку скорее визуально/невербально. Акцентируя внимание респондентов

на анализе крайних вариантов ответов, мы актуализировали рефлексию и получали более осознанный ответ на каждый анализируемый вопрос.

На данный момент набрана пилотажная выборка из 35 респондентов, средний возраст 25,14 лет (10 мужчин в возрасте от 20 до 40 лет и 25 женщин в возрасте от 19 до 53 лет). Углубленный, в том числе категориальный, анализ полученных развернутых ответов нам только предстоит. На данном этапе мы сосредоточились на динамике ответов на конкретные вопросы до и после процесса рефлексии.

Так, например, было выявлено, что одни вопросы больше подвержены динамике ответов после рефлексии, а другие, наоборот, более стабильно повторяются разными респондентами.

На основании нормативных средних значений и значений стандартного отклонения для трех составляющих контроля поведения и общего уровня контроля поведения мы выделили группы с высокими (10 человек), средними (20 человек) и низкими (5 человек) значениями показателей и сопоставили их между собой по частоте случаев динамики ответов. Было выявлено, что существуют статистически значимые различия между этими тремя группами по показателю общего уровня контроля поведения ($N = 6,69$, $p = 0,035$) и волевого контроля ($N = 7,85$, $p = 0,02$) в области завышения ответов после рефлексии.

Также мы выделили группы с высокой (5-8 изменений, 13 человек) и низкой (0-2 изменения, 12 человек) вариативностью ответов. При сравнении этих групп с помощью критерия Манна-Уитни мы обнаружили, что именно респонденты с высокими уровнем контроля поведения и эмоционального контроля, в частности, склонны менять свои ответы после рефлексии ($p = 0,05$ и $p = 0,03$ соответственно). Особенно примечательно, что эти респонденты изменяют свои ответы после рефлексии в сторону увеличения значений ($r = 0,47$, $p = 0,004$ для общего уровня контроля поведения, $r = 0,4$, $p = 0,018$ для эмоционального контроля, $r = 0,42$, $p = 0,012$ для волевого контроля).

В контексте психологии состояний представляется интересным сопоставить ответы, данные до и после рефлексии относительно вопросов и собственных оценок. Полученные результаты говорят о том, что респонденты с высоким общим уровнем контроля поведения имеют тенденцию к повышению оценок после рефлексии. Т.е. рефлексия увеличивала самооценку контроля поведения. Известно, что уровень рефлексии и уровень саморегуляции психических состояний связаны положительно. Более того, рефлексия включается в процесс саморегуляции как его центральное, самодетерминирующее звено. Рефлексия себя как «Я-системы» ведет к актуализации внутренних регуляторных схем и

процессов (Прохоров, 2019). Можно предположить, что опыт рефлексии своих оценок приводит к субъективному ощущению повышения контроля своего поведения, способствуя актуализации регулятивных процессов, что выражается в более высоких баллах при ответах на вопросы о контроле поведения.

Благодарность. Работа выполнена в соответствии с Государственными заданием Минобрнауки РФ № 0138-2023-0005.

Литература

Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов / Л.М. Веккер. – М.: Смысл, 1998. – 685 с.

Прохоров А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 191 с.

Сергиенко Е.А. Контроль поведения – интегративное понятие психической регуляции / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская // Разработка понятий современной психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2018. – С. 343–378.

Сергиенко Е.А. Новый метод оценки психической регуляции – опросник «Контроль поведения» / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, И.И. Ветрова // Экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16. – № 1. – С. 182–200.

Rosenbaum P.J. The un-making of a method. From rating scalwd to the study of psychological processes / P.J. Rosenbaum, J. Valsiner// Theory & Psychology. – 2011. – 21 (1). – P. 47–65.

THE ROLE OF REFLECTION WHEN COMPLETING SELF-REPORTING QUESTIONNAIRES (ON THE EXAMPLE OF THE BEHAVIOR CONTROL QUESTIONNAIRE)

Sergienko E.A., Vilenskaya G.A., Vetrova I.I.

Federal State Budgetary Institution of Psychology Institute of the Russian Academy of Sciences (Moscow)

Abstract. The article describes a new questionnaire «Behavioral Control», which assesses cognitive, emotional, volitional control and their relationship, and also allows you to build a profile of the subject's regulatory function. The technique has passed all the necessary psychometric tests, and the results of its application allow us to confirm the theoretical model of behavior control (Sergienko, 2018). Valsiner's idea about respondents' different understanding of questions of self-report methods was tested on sample material from the "Behavior Control" questionnaire. It was found that respondents with a high level of behavioral control, after reflecting on the

meaning of extreme answers to questions, tend to choose higher scores when answering questions again.

Keywords: behavior control, behavior regulation, reflection, questionnaire, cognitive control, emotional control, volitional control

Funding. The work was carried out according to the state assignment No. 0138-2023-0005.

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ПРИМЕРЕ ВАХТОВОГО ПЕРСОНАЛА

¹Симонова Н.Н., ¹Корнеева Я.А., ²Корнеева А.В., ²Добрынина М.А.

¹Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (г. Москва)

²Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
(г. Архангельск)

n23117@mail.ru, ya.korneeva@narfu.ru, arh.a.korneeva@gmail.com,
marina_dobrynina00@mail.ru

Аннотация. Представлен анализ взаимосвязей биохимических, аппаратных, проективных и опросниковых параметров профессионального стресса вахтового персонала. Проведено лонгитюдное исследование в течение тридцатидневного вахтового заезда, в котором приняли участие 58 сотрудников нефтеразведочного предприятия на юго-востоке РФ. Мониторинг профессионального стресса производился ежедневно двукратно (утром и вечером) в течение всего вахтового периода с применением следующих методов: определение кортизола и ДГЕА в слюне, артериального давления и ЧСС с расчетом коэффициентов состояния на их основе, аппаратная психофизиологическая диагностика (ВКМ м СЗРМ), опросниковые методы (САН и ДОРС), тест М. Люшера с расчетом интерпретационных коэффициентов. Установлены значимые связи между параметрами функциональных состояний, измеренных с помощью биохимических (кортизол и ДГЕА), аппаратных методов (ВКМ) и опросниковых (ДОРС).

Ключевые слова: профессиональный стресс, кортизол, артериальное давление, ДГЕА, вахтовый персонал, нефтеразведочное предприятие.

Вахтовые работники промышленных предприятий, осуществляющие деятельность в напряженных условиях труда, имеют высокие риски развития неблагоприятных функциональных состояний, которые негативно отражаются на их безопасности труда и при накопительном эффекте способствуют ухудшению

состояния здоровья. О влиянии неблагоприятных функциональных состояний (к числу которых относятся утомление, усталость, напряжение, стресс и др.) на безопасность труда на промышленных объектах указывается в многочисленных исследованиях, как российских, так и зарубежных авторов (Vojnovic, Bahn, 2015; Mette с соавт., 2018; Albrecht, Anglim, 2018; Korneeva, Simonova, 2020). Предыдущие исследования показали важность комплексной оценки профессионального стресса вахтового персонала с применением биохимических, аппаратных и опросниковых методов (Korneeva, Simonova, 2020).

Традиционно применяются различные опросники, которые позволяют определить проявления тех или иных неблагоприятных изменений в состоянии работников. Однако, эти методы имеют существенные недостатки в части отсроченной оценки событий: сотрудники могут забывать о ряде моментов, и помнить только наиболее ярко запоминающиеся симптомы и проявления. Также не все проявления, возникающие в организме в ответ на тот или иной внешний раздражитель, ощущаются и поддаются самоотчету. Некоторые проявления могут ощущаться сотрудниками только после длительного воздействия, это затрудняет раннюю диагностику и не позволяет применить предупредительные мероприятия, это дает возможность работать лишь с последствиями.

В настоящее время рядом исследователей предприняты попытки разработки и внедрения приборов, позволяющих оценивать различные аспекты состояния сотрудников в течение рабочей смены. При этом каждый отдельный прибор работает на отдельную задачу и не позволяет комплексно оценить состояние работников. Как показывают результаты исследований, именно комплексный подход к оценке функциональных состояний позволяет выделить разнообразные индикаторы, влияющие на различные аспекты безопасности труда, что требует разработки диагностического комплекса, учитывающего все многообразие стимулов, и удобного для работника, позволяющего качественно выполнять профессиональные задачи, не отвлекаясь на дополнительные стимулы.

Цель исследования – определить и описать взаимосвязь параметров профессионального стресса вахтовых работников, измеренных с помощью объективных аппаратных и субъективных методов на примере нефтеразведочного предприятия на юго-востоке РФ.

Исследование осуществлялось средствами научной экспедиции в течение 30-дневного вахтового заезда в августе-сентябре 2022 г. на одну из площадок нефтеразведочного предприятия на юго-востоке РФ (Оренбургская область), в котором приняло участие 58 сотрудников в возрасте от 18 до 54 лет (средний возраст $34,48 \pm 1,368$), со стажем работы вахтовым методом от 0,5 до 29 лет

(средний стаж $8,74 \pm 1,085$). Участники принимали участие в исследовании на добровольной основе и подписывали информированное согласие.

В течение вахтового периода ежедневно двукратно (утром и вечером) производилась оценка функциональных состояний работников с помощью разнообразных методов. Комплексная оценка функциональных состояний сотрудников осуществлялась следующими средствами:

1. Объективные аппаратурные методы оценки с помощью Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог»: «Вариокардиоинтерваллометрия» («ВКМ»); «Сложная зрительно-моторная реакция» («СЗМР-35»); определение частоты сердечных сокращений и оценка артериального давления тонометром.

2. Биохимический метод: сбор слюны для определения кортизола и ДГЭА (сбор слюны осуществлялся фельдшером здравпункта, после чего образцы передавались в сертифицированную лабораторию для анализа).

3. Субъективные методы оценки: опросник «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) В.А. Доскина с соавторами; цветовой тест М. Люшера с расчетом коэффициентов Г.А. Аминова; опросник «Оценка состояния сниженной работоспособности» (ДОРС) А.Б. Леоновой, С.В. Величковой.

4. Статистические методы: описательные статистики, корреляционный (коэффициент Спирмена), выполненные с помощью пакета программ IBM SPSS Statistics 26.00.

Для выявления согласованности результатов применения различных методов оценки функциональных состояния вахтовых работников проведен корреляционный анализ объективных и субъективных параметров функциональных состояний, по результатам которого отобраны наиболее значимые корреляции.

Более сильные связи установлены между параметрами функциональных состояний, измеренных с помощью биохимических, аппаратурных методов и опросника ДОРС (на уровне $r > 0,5$). Эти методы отличаются большей согласованностью полученных результатов, следовательно, при мониторинге функциональных состояний работников можно выбирать любые из них для комплексной оценки.

Состояние сердечно-сосудистой системы рассматривается в физиологии труда как индикатор адаптационных реакций целостного организма. Исследование функции этой системы позволяют оценить степень напряжения регуляторных механизмов и функциональных резервов организма человека.

Корреляционный анализ результатов комплексной диагностики адаптированности, работоспособности и стресса персонала в динамике вахтового заезда продемонстрировал высокую диагностическую ценность расчета коэффициентов на основе измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений в рамках регулярного медосмотра.

Самые тесные взаимосвязи обнаружены между уровнем рабочего стресса по методике ДОРС и КсКВ – показателем соответствия диастолического давления систолическому ($r > 0,8$) и ЧСС ($r > 0,7$), так называемому идеальному треугольнику САД – ДАД – ЧСС; между уровнем кортизола в слюне и тем же КсКВ ($r > 0,7$).

На основании статистического анализа полученных эмпирических данных мы можем утверждать, что чем выше показатель соответствия коэффициента выносливости Квааса (КсКВ) идеальному на основе САД, тем выше уровень кортизола в слюне ($r = 0,789$, $p < 0,001$) и уровень рабочего стресса (методика ДОРС, $r = 0,830$, $p < 0,001$). Таким образом, снижение выносливости на фоне дисбаланса САД-ДАД-ЧСС явно связано с повышением стресса у вахтового персонала.

Оценка гормонального статуса на постоянной основе неудобна для персонала, затратна для предприятия, в то время как артериальное давление и пульс измеряются постоянно на медицинских осмотрах. Предлагаем для оценки физиологической и психологической выраженности стресса наряду с мониторингом АД и ЧСС оценивать Коэффициент Квааса (КВ, в норме он от 12 до 15) и коэффициент соответствия КВ (КсКВ, в норме он должен быть от 84,7 до 116,75 %).

Таким образом, проведенный анализ позволил выявить сильные связи между параметрами функциональных состояний, измеренных с помощью биохимических, аппаратных методов и опросников. Среди опросников большая согласованность с результатами объективных методов отмечена у методики ДОРС, в связи с чем данная методика рекомендована для применения на промышленном объекте для оценки функциональных состояний. В связи с тем, что возможности комплексной оценки состояний сотрудников ограничены, рекомендуется фельдшеру здравпункта при ежедневном измерении артериального давления сотрудников рассчитывать показатели состояний на его основе: коэффициенты выносливости по Кваасу и индекс Кердо и сообщать индивидуальные результаты работникам. Это будет выполнять профилактическую функцию для своевременного получения обратной связи работникам об уровне их функциональных состояний. В то же время очевидно, что остальные параметры, участвовавшие в корреляционном анализе, измеряют другие особенности функциональных состояний вахтового персонала и должны участвовать в мониторинге.

Литература

Albrecht S.L. Employee engagement and emotional exhaustion of fly-in-fly-out workers: A diary study. / S.L. Albrecht., J. Anglim // Australian Journal of Psychology. – 2018. – № 70 (1). – Pp. 66–75.

Korneeva Ya. Job Stress and Working Capacity among Fly-In-Fly-Out Workers in the Oil and Gas Extraction Industries in the Arctic / Ya. Korneeva, N. Simonova. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (21) – Pp. 57–59.

Mette J. Healthy offshore workforce? A qualitative study on offshore wind employees' occupational strain, health, and coping. / J. Mette, M. Velasco Garrido, V. Harth et al. // BMC Public Health. – 2018. – № 18. – 172 p. doi: 10.1186/s12889-018-5079-4.

Vojnovic P. Depression, anxiety and stress symptoms among Fly-In Fly-Out Australian industry workers. / P. Vojnovic, S. Bahn. // Journal of Health, Safety and Environment. – 2015. – № 31 (3). – Pp. 207–223.

PROFESSIONAL STRESS ASSESSMENT ON THE EXAMPLE OF SHIFT STAFF

¹Simonova N.N., ¹Korneeva Ya.A., ²Korneeva A.V., ²Dobrynina M.A.

¹Moscow State University. M.V. Lomonosov (Moscow)

²Northern (Arctic) Federal University named after
M.V. Lomonosov (Arkhangelsk)

Abstract. The article presents an analysis of the relationships between biochemical, instrumental and questionnaire parameters of occupational stress among shift personnel. A longitudinal study was conducted during a thirty-day rotation, in which 58 employees of an oil exploration enterprise in the southeast of the Russian Federation took part. Monitoring of occupational stress was carried out twice daily (morning and evening) throughout the entire shift period using the following methods: determination of cortisol and DHEA in saliva, blood pressure and state coefficients based on it, instrumental psychophysiological diagnostics (VCM and CVMR), questionnaire methods (WAM and DAVL), M. Luscher test with calculation of interpretation coefficients. Strong connections have been established between parameters of functional states measured using biochemical (cortisol and DHEA), instrumental methods (VKM) and questionnaires (DAVL).

Keywords: occupational stress, cortisol, blood pressure, DHEA, shift personnel, oil exploration enterprise.

РОЛЬ ПОНЯТИЙНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ФАКТОРА УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ И ИНТЕГРАЦИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ СТРАТЕГИЯМИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Сиповская Я.И.

Институт психологии Российской академии наук (г. Москва)

sipovskayayi@ipran.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования роли понятийных способностей как одного из компонентов психических состояний. Результаты указывают на дисбаланс в развитии интеллектуальных способностей учащихся: успеваемость связана с семантическими и категориальными способностями и с уровнем интеллекта, однако связь с концептуальными и креативными способностями не получена, т.е. установлена регрессия психических состояний старших подростков.

Ключевые слова: психические состояния, способности, мышление, старший подростковый возраст.

Понятийное мышление формируется в подростковом возрасте, обеспечивая качественные изменения всех познавательных процессов и возможность произвольной регуляции психической деятельности. Именно понятийное мышление оказывает решающее влияние на формирование интеллекта человека, поскольку специфика человеческого интеллекта заключается в способности к обобщенному и абстрагированному познанию (способности видеть скрытые связи и закономерности). Кроме того, показано, что понятийное мышление является предпосылкой успешности учебной деятельности как в школе, так и в вузе.

Более того, способность к понятийному мышлению (понятийные способности) являются критически важным условием формирования личности учащихся. Так, если у подростков было полноценно сформировано понятийное мышление, то в дальнейшем наблюдалось интенсивное интеллектуальное и гармоничное личностное развитие. В противном случае происходило торможение интеллектуального и искажение личностного развития, наблюдались дестабилизация эмоционального состояния и формирование негативных коммуникативных установок.

Особую актуальность изучение понятийных способностей имеет в связи с пониманием механизмов интеллектуальной регуляции социального поведения, в частности, в трудной жизненной ситуации. Успешное преодоление трудной

ситуации зависит от того, как человек ее воспринимает и понимает, то есть какую концептуальную модель трудной ситуации он строит.

Изучение степени сформированности понятийных способностей приобретает особенно важное значение в подростковом возрасте, который является одним из критических периодов развития психических состояний человека.

Задача исследования: оценка степени сформированности понятийных способностей у старших школьников (9–10 классы) в связи с учебной успешностью и особенностями личностного развития (на примере стратегий совладающего поведения).

Предмет исследования: соотношение показателей понятийных (семантических, категориальных и концептуальных) способностей с показателями психометрического интеллекта, творчества, стратегиями совладающего поведения и школьной успеваемости.

Объект исследования: старшие подростки средней общеобразовательной школы г. Химки, интеллектуальные (в том числе и понятийные) способности которых формируются и развиваются по мере получения школьного образования.

Выборка. В исследовании принимали участие старшие школьники 9-ых и 10-ых классов ($N = 113$) в возрасте 15–17 лет (общеобразовательная школа г. Химки Московской области).

Методы исследования.

1. Методика «Описание неопределенных фигур» (модификация методики Е.Ю. Артемьевой) применяется для диагностики семантических способностей (способность использовать разнообразные способы семантического описания объектов).

2. Методика «Обобщение трех слов» (Холодная, 2012) – для диагностики категориальных способностей (способность находить релевантную общую категорию для обобщения трех слов, принадлежащим к разным категориальным классам).

3. Методика «Понятийный синтез» (Холодная, 2012) – для диагностики концептуальных способностей (способность устанавливать связи между тремя не связанными по смыслу словами, самостоятельно придумывая релевантный контекст).

4. Субтест «Незаконченные рисунки» из шкалы Торренса используется для диагностики невербальной креативности, а именно способности строить целостное изображение и придумывать осмысленное название для «пустого» визуального стимула (в виде линий).

5. Тест Равена «Прогрессивные матрицы» – для оценки общего уровня интеллекта.

6. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса – для оценки индивидуальных стратегий взаимодействия с трудными жизненными ситуациями.

7. Методика оценки школьной успеваемости (школьных оценок и рейтинга, где последний показатель включает внеклассную, спортивную и социальную активность учеников) – данные электронного школьного дневника учащихся 9-ых и 10-ых классов (N = 113) г. Химки.

Результаты. Средние значения показателей интеллектуальной сферы: показатели интеллекта и креативности – соответствуют средней норме; показатели всех трех видов понятийных способностей – ниже средних значений. Соответственно, имеет место дисбаланс в развитии интеллектуальных способностей как одного из показателей психических состояний, что, в свою очередь, является тревожным индикатором психологического неблагополучия современных старших подростков.

Школьная успеваемость корреляционно связана, прежде всего, с семантическими (словарный запас) и категориальными способностями (умение обобщать), а также – хотя и в меньшей мере – с уровнем сформированности интеллекта. Характерно, что связь успеваемости с концептуальными и креативными способностями не зафиксирована. Следовательно, что школьные оценки фиксируют только часть интеллектуального ресурса ученика, а именно: вербальные репродуктивные способности (способность раскрывать нормативные значения слов и подбирать нормативные обобщающие категории при выделении общих признаков).

Примечательно, что такой индикатор учебной успешности, как «рейтинг», согласно полученным данным, отрицательно коррелирует со всеми интеллектуальными показателями. Соответственно, возникает вопрос о целесообразности учета такого показателя в психолого-педагогической работе.

Кроме того, не получены факты наличия в 9–10 классах связей между понятийными способностями и какими-либо стратегиями совладания (то есть понятийный опыт ученика никак не регулирует его социальное поведение в трудных ситуациях – еще одно свидетельство дефицитарности психических состояний старших подростков).

Соответственно, в современной российской школе просматривается негативная тенденция: в процессе обучения не обеспечивается развитие базовых интеллектуальных способностей, а именно понятийных способностей (или способности к понятийному мышлению) и накапливается дисбаланс этого психи-

ческого состояния. Такая тенденция обусловлена рядом факторов, среди которых фактическое отсутствие в современных вариантах методики обучения ориентации на целенаправленное формирование понятийных (семантических, категориальных, концептуальных) способностей. Следовательно, у учащихся возникают основные образовательные дефициты: низкий уровень понимания учебного материала, низкий уровень способности выявлять и обобщать скрытые связи и закономерности, низкий уровень смыслового чтения, низкий уровень способности порождать структурированные и оригинальные по содержанию авторские тексты.

Литература

Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. / Е.Ю. Артемьева – М.: Наука, Смысл, 1999. – 350 с.

Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк. // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

Равен Дж. К. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным шкалам. Раздел 1. Общая часть руководства. / Дж.К. Равен, Дж. Равен, Дж.Х. Курт – М.: Когито-Центр, 1997. – 76 с.

Туник Е.Е. Диагностика креативности. Тест Е. Торренса. Адаптированный вариант. / Е.Е. Туник. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.

Холодная М.А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям / М.А. Холодная. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 288 с.

THE ROLE OF CONCEPTUAL ABILITIES AS A FACTOR OF SUCCESS IN LEARNING ACTIVITIES IN INTERRELATION AND INTEGRATION WITH INDIVIDUAL PROBLEM SOLVING STRATEGIES

Sipovskaya Ya.I.

Institute of Psychology

of the Russian Academy of Sciences (Moscow)

Abstract. The article presents the results of a study of the role of conceptual abilities as one of the components of mental states. The results indicate an imbalance in the development of students' intellectual abilities: academic performance associated with semantic and categorical abilities and with the level of intelligence, but no connection with conceptual and creative abilities was obtained, i.e. older adolescents' systemic mental states' regression.

Keywords: mental states, abilities, thinking, older adolescence.

К ВОПРОСУ О РОЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

¹Соловьева С.А., ²Горшенина Н.В.

¹Волжский филиал Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета (МАДИ)» (г Чебоксары)

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова (г. Чебоксары)
svetlanasol@yandex.ru, gorshenina83@mail.ru

Аннотация. В статье представлены теоретические подходы к исследованию эмоционального интеллекта. Авторы предполагают, что роль эмоционального интеллекта в жизни современного человека недостаточно изучена. В результате теоретического анализа определено, что роль эмоционального интеллекта в современной действительности недостаточно раскрыта, в перспективе авторы предлагают изучить эмоциональный интеллект у студентов разных направлений подготовки.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, управление эмоциями, саморегуляция, структура эмоционального интеллекта, эмпатия.

В современных реалиях определение эмоционального интеллекта все больше и больше привлекает внимание исследователей в разных профессиональных сферах. На наш взгляд, это может быть обусловлено осознанием необходимости формирования эмоциональной компетентности человека для его успешной адаптации и достижения успеха в разных областях. На сегодняшний день в профессиональной деятельности эмоциональный интеллект является важной и неотъемлемой частью эффективного взаимодействия руководства с трудовым коллективом.

В образовательной деятельности эмоциональный интеллект необходим как важный аспект развития учащихся, он помогает формировать навыки саморегуляции человека, развивать эмпатию, формировать умения управлять конфликтными ситуациями, создавать условия для успешного социального взаимодействия субъектов образовательной сферы.

В области здравоохранения эмоциональный интеллект является важным фактором, который способствует лучшему формированию взаимопонимания между пациентом и врачом, помогая создавать условия для понимания и лечения разных психоэмоциональных проблем человека. При этом особое внимание следует уделить влиянию эмоционального интеллекта на развитие эмоциональной компетентности медицинских работников, что позволяет справиться с профессиональным стрессом и преодолеть эмоциональное выгорание.

В результате, серьезный интерес к изучению эмоционального интеллекта в современной действительности позволяет констатировать его значимость в жизни для каждого человека, что приводит к активным исследованиям и практикам в области изучения эмоционального интеллекта и понимания его значимости в разных сферах жизни современного человека.

Обращаясь к определению эмоционального интеллекта, необходимо констатировать, что под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность человека к распознаванию и интерпретации своих эмоций, его способности управлять ими, а также управлять эмоциями других людей. В результате эмоциональный интеллект влияет на мышление человека, на его поведение, он помогает адаптироваться человеку к эмоциям других людей.

В 80-ых годах Р. Бар-Он ввел термин «эмоциональный интеллект», под которым понимался коэффициент эмоциональности (аналог коэффициента интеллекта). Автор определил следующие составляющие эмоционального интеллекта: познание самого себя, навыки межличностного взаимодействия, способность адаптироваться, способность управлять стрессами, преобладающее настроение (Бар-Он, 1988).

Гоулман в 1995 году в своей одноименной книге об эмоциональном интеллекте предложил концепцию эмоционального интеллекта, а также обосновал его значимость для адаптации человека и достижения успеха.

Согласно Гоулману, эмоциональный интеллект представляет собой способность человека к распознаванию, пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей. Автор считает, что эмоциональный интеллект является дополнением когнитивного интеллекта, отмечая, что именно эмоциональный интеллект играет важную роль в жизнедеятельности человека (Гоулдман, 2018).

Саловой и Майер (Майер, 2004) предложили модель эмоционального интеллекта, которая базируется на способности к распознаванию, пониманию и управлению эмоциями.

Дэвидсон исследовал связь между эмоциями и активностью мозга и исследовал эмоциональный интеллект, используя методы нейроимиджинга, чтобы определить: как эмоции оказывают влияние на поведение и мышление человека.

Джозеф исследовал биологические основы эмоций и их роль в формировании эмоционального интеллекта человека.

В исследовании отечественных психологов тема эмоционального интеллекта стала активно развиваться в начале нулевых 20 века, при этом уже в исследованиях Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева сосредото-

ны идеи, которые стали во главу угла при разработке системы взглядов на изучение эмоционального интеллекта. К примеру, С.Л. Рубинштейн считал, что «познавательный аспект эмоций в их высших проявлениях является завершающим звеном в сложных взаимоотношениях эмоциональной и интеллектуальной сфер у человека» (Рубинштейн, 2000).

В результате, исследование эмоционального интеллекта в начале 21 века стало очень востребованным направлением как западных, так и отечественных исследователей.

В структуре эмоционального интеллекта принято выделять следующие ключевые компоненты: распознавание эмоций, понимание эмоций, управление эмоциями, эмпатию. Под распознаванием эмоций понимается способность распознавать, идентифицировать свои эмоции и эмоции других людей, что включает умение понимать разные эмоциональные состояния.

Понимание эмоций подразумевает способность человека осознавать причины и последствия проявления своих эмоций, а также понимать как собственно эмоции влияют на мышление и поведение личности, что в целом способствует развитию эмоциональной осведомленности человека и помогает развивать его саморегуляцию.

Процесс управления эмоциями подразумевает способность человека эффективно управлять своими эмоциями для достижения желаемого, что включает контроль и умение выражать эмоции адекватно, принимать решения, базируясь на основе эмоциональной информации.

Эмпатия является способностью чувствовать и понимать эмоции других людей, что способствует развитию социальной компетентности человека, развивает и улучшает его межличностное взаимодействие и помогает осваивать навыки эффективной коммуникации.

В результате, эмоциональный интеллект помогает человеку в современной действительности лучше понимать самого себя, окружающих людей, помогает устанавливать эффективную коммуникацию, способствует эффективному взаимодействию в конфликтных ситуациях, помогает достигать успеха в разных областях жизни человека. В целом можно констатировать, что эмоциональный интеллект развивать через обучение, развивая самосознание человека.

Эмоциональный интеллект включает в себя такие навыки как самосознание человека, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию, а также социальные навыки.

В современной действительности исследования эмоционального интеллекта проходят в разных научных сферах, включая также социологию, психологию, нейробиологию и образовательную сферу. Например, некоторые из основ-

ных направлений в области исследования эмоционального интеллекта (ЭИ) входят: измерение и оценка ЭИ, когда разрабатываются инструментарий с целью измерить уровень ЭИ у человека. Также изучается влияние ЭИ на благополучие человека и на его успешность: в данном направлении исследования направлены на то, что развитый ЭИ положительно влияет на успешность человека в разных профессиональных сферах, на образовательную сферу, на работу, здравоохранение и т.д.

Следующее направление по исследованию ЭИ направлено на его развитие, когда исследователи изучают методы и стратегии по улучшению ЭИ у человека, включая разработку различных программ обучения, тренинги. Также ЭИ изучается у различных групп, где исследования направлены на исследование особенностей проявления эмоционального интеллекта в разном возрасте, у людей, которые имеют разные социокультурные характеристики.

Таким образом, изучение ЭИ имеет практическое применение в современной действительности и его исследует в разных научных сферах, используя различный инструментарий.

Опираясь на теоретический анализ литературных источников в области изучения эмоционального интеллекта, следует определить такие перспективные направления исследований, как изучение процесса развития эмоционального интеллекта у студентов высших учебных заведений, проведение сравнительного анализа ЭИ у студентов разных специальностей и направлений подготовки, формирование программы по развитию эмоционального интеллекта для субъектов образовательной деятельности.

Литература

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он значит больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2018. – 544 с.

Дэвидсон Р. Эмоциональная жизнь мозга / Р. Дэвидсон. – СПб.: Питер, 2017. – 330 с.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 712 с.

Bar-On R. The development of a concept of psychological well-being. / Doctoral dissertation. / R. Bar-On. – Rhodes University, South Africa. – 1988.

Mayer J.D. Emotional intelligence: theory, findings, and implications / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Psychol. Inq. – 2004. – Vol. 15 – № 3. – P. 197–215.

ON THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE LIFE OF A MODERN PERSON

¹Solovieva S.A., ²Gorshenina N.V.

¹Volzhsy branch of the Moscow Automobile and Highway State Technical University (MADI)" (Cheboksary)

²Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova (Cheboksary)

Abstract. The article presents theoretical approaches to the study of emotional intelligence. The authors suggest that the role of emotional intelligence in the life of a modern person is not sufficiently studied. As a result of the theoretical analysis, it was determined that the role of emotional intelligence in modern reality is not sufficiently disclosed, in the future, the authors propose to study emotional intelligence in students of different fields of training.

Keywords: emotional intelligence, emotion management, self-regulation, structure of emotional intelligence, empathy.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

¹Соловьева С.А., ²Соловьева И.А.

¹Волжский Филиал ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)» (г. Чебоксары)

²Московский финансово-юридический университет, МФЮА (г. Москва)
svetlanasol@yandex.ru, rishk-soloveva@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам развития эмоционального интеллекта студентов в процессе обучения в вузе и содержит информацию о возможностях образовательной среды в решении данного вопроса, о методах развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: студенчество, эмоциональный интеллект, самосознание, саморегуляция, внутренняя мотивация, эмпатия, социальные навыки, эмоциональная грамотность, эмоциональное благополучие.

Исследование эмоционального интеллекта получило широкое отражение в трудах многих зарубежных (Дж. Мейера, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Д. Слайтера, Р. Стернберга, Дж. Блока, Г. Орме, П. Сэловей) и отечественных (Андреева И.Н., Ветрова И.И., Гарскова Г.Г., Ерохина Е.В., Ильин Е.П., Люсин Д.В., Манойлова М.А., Сергиенко Е.А., Сидоренко Е.В., Ушаков Д.В.) ученых. Главный акцент в научных работах был сделан на получение данных о взаимосвязи эмо-

ционального интеллекта человека и его успешности в профессиональной и личной сфере. От степени развития эмоционального интеллекта зависит возможность успешной адаптации к постоянно изменяющимся условиям современной жизни, вне зависимости от вида профессиональной деятельности.

Сегодня на рынке труда наиболее востребованы специалисты, способные к эффективному и позитивному взаимодействию, обладающие навыками эмпатии, рефлексии, быстрой социальной адаптации, эмоциональной устойчивости, то есть имеющие достаточно высокий уровень развития эмоционального интеллекта.

Понятие «эмоциональный интеллект» было введено в научный оборот Дэниэлом Гоулманом в 1995 году, когда в своей книге «Эмоциональный интеллект» (Emotional Intelligence), Гоулман описал значимость его для успешной адаптации и достижения успеха в жизни человека.

Гоулман определил эмоциональный интеллект как способность распознавать, понимать и управлять своими собственными эмоциями, а также эмоциями других людей. Он отметил, что эмоциональный интеллект является дополнением когнитивного интеллекта и играет важную роль в повседневной жизни человека, включая межличностные отношения, принятие решений, управление стрессом и достижение целей (Гоулдман, 2018).

В научной психологии модель эмоционального интеллекта принадлежит П. Саловею, Д. Карузо и Д. Майеру, где под эмоциональным интеллектом ученые представили «способность следить за собственными и чужими чувствами и эмоциями, отличать их друг от друга и применять полученные сведения, чтобы направлять действия и мышления» (Карузо, 2017). Данная модель включает в себя такие способности как: перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию для мышления и принятия решений. В структуре эмоционального интеллекта в рамках модели способностей авторы выделяют четыре группы способностей, названных «ветвями»:

– идентификация (восприятие, распознавание) эмоций, где распознавание происходит через речь, мимику, внешний вид, физические проявления эмоций, определять эмоции через произведения искусства, способность точно выражать свои эмоции, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций;

– использование эмоций в решении задач, как способности грамотно использовать определенные эмоции в качестве основы для принятия решений, для повышения эффективности мышления и деятельности;

– понимание и анализ эмоций, как способности понимать сложные эмоции и чувства, распознавать причины их проявления, а также прогнозировать последствия эмоций и эмоциональные сценарии, переход от одной эмоции к другой.

– сознательное управление эмоциями, как способность регулировать свои эмоции и влиять на эмоции других людей, создавать эффективные стратегии, которые помогают в достижении целей, способность «заряжать» своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи (Mauger, 2016).

В отечественной психологической науке понятие «эмоциональный интеллект» был введен Г.Г. Гарсковой, как способность человека понимать, распознавать, управлять и использовать свои эмоции, а также эмоции других людей. Она обосновала такие компоненты в структуре эмоционального интеллекта как: осознание своих эмоций, управление эмоциями, эмпатия и социальные навыки. В своих работах Г.Г. Гарскова акцентирует внимание на роли эмоционального интеллекта в различных сферах жизни, включая образование, межличностные отношения и профессиональную деятельность (Гарсакова, 1999).

Концепция Г.Г. Гарсковой получила широкое признание и определила вектор для дальнейших научных исследований в области эмоционального интеллекта в России. Ее работы стали отправной точкой для развития отечественной психологии в этой области и способствовали распространению и применению понятия «эмоциональный интеллект» в профессиональной, социальной и личностей сфере.

В современной отечественной психологии проблему развития эмоционального интеллекта рассматривают Андреева И.Н., Ветрова И.И., Гарскова Г.Г., Ерохина Е.В., Ильин Е.П., Люсин Д.В., Манойлова М.А., Сергиенко Е.А., Сидоренко Е.В., Ушаков Д.В. и другие.

В своих работах ученые рассматривают различные аспекты развития эмоционального интеллекта. Так, например, Андреева И.Н. исследует взаимосвязь эмоционального интеллекта с другими психологическими характеристиками, такими как саморегуляция, самосознание и мотивация. Ветрова И.И. изучает эмоциональный интеллект в контексте профессиональной деятельности и лидерства, а также его связь с эффективностью командного взаимодействия.

Ерохина Е.В. изучает эмоциональный интеллект в контексте образования и развития учащихся, а также его связь с академическими достижениями и социальной адаптацией. Ильин Е.П. исследует влияние эмоционального интеллекта на принятие решений, эффективность коммуникации и лидерские качества.

Люсин Д.В. изучает эмоциональный интеллект в контексте профессиональной деятельности, включая управление эмоциями и межличностные навыки.

Манойлова М.А. исследует развитие эмоционального интеллекта у детей и подростков, а также его связь с психологическим благополучием и социальной адаптацией. Сергиенко Е.А. изучает эмоциональный интеллект в контексте межличностных отношений, включая эмпатию, социальную поддержку и конфликтное взаимодействие. Сидоренко Е.В. исследует эмоциональный интеллект в контексте психологического благополучия, саморегуляции и стрессоустойчивости.

Ушаков Д.В. изучает эмоциональный интеллект в контексте личностного развития и самосознания, а также его связь с психологическими характеристиками, такими как самооценка и самоконтроль.

Анализ представленных исследований показал, что данная проблема актуальна и своевременна и ее решение будет способствовать расширению понимания эмоционального интеллекта и его роли в различных сферах жизни.

Нам представляется интересным рассмотреть проблему: как, и каким образом, образовательная среда может влиять на развитие эмоционального интеллекта студентов в процессе обучения в вузе.

Период обучения в вузе является одним из самых важных этапов в жизни человека, определяющего его профессиональный и личностный путь. Именно в этот период закладываются и формируются мировоззрение, смыслы профессиональной и личностной жизни, перспективы, планы, опыт эффективного взаимодействия в социуме в решении которых без эмоционального интеллекта справиться будет достаточно сложно.

В этой связи именно развитие эмоционального интеллекта позволяет сформировать стойкий навык сознательной регуляции эмоциональных состояний, самообладания в стрессовых ситуациях, навык конструктивного взаимодействия с людьми (однокурсниками, преподавателями, близкими и др. людьми) в любых ситуациях и условиях.

Формирование эмоционального интеллекта студентов в вузе является важной и необходимой задачей, предполагающей включение в образовательный процесс специализированных мероприятий.

Опираясь на концепции структурных компонентов эмоционального интеллекта П. Саловея, Д. Карузо, Д. Майера Г.Г. Гарсковой мы предполагаем, что процесс развитие эмоционального интеллекта студентов должен включать такие формы работы и методы как:

1. Развитие эмоционального самосознания, посредством медитативных и дыхательных практик на осознание, понимание и распознавания своих эмоций, чувств и реакций.

2. Развитие саморегуляции, посредством практик, направленных на активизацию способности управлять своими эмоциями и реакциями, включающим в себя умение контролировать свой гнев, стресс, тревогу и принимать конструктивные решения в эмоционально заряженных ситуациях.

3. Развитие и актуализация внутренней мотивации, как способности управлять своими эмоциями, чтобы достигать поставленные цели. Мотивация помогает преодолевать трудности, сохранять настойчивость и стремиться к успеху.

4. Развитие эмпатии, как способности понимать и разделять чувства и переживания других людей. Эмпатия позволяет человеку научиться сочувствовать и поддерживать других, а также строить гармоничные отношения.

5. Развитие социальных навыков, под которыми понимается умение эффективно общаться, слушать и выражать свои мысли и чувства. Хорошие социальные навыки помогают установить и поддерживать здоровые отношения с другими людьми. Включение в учебный процесс проектов и заданий, которые требуют сотрудничества и командной работы. Это поможет студентам развить навыки эмоциональной интеллигентности, такие как эмпатия, сотрудничество и управление конфликтами.

Сам процесс формирования и развитие эмоционального интеллекта студентов в вузе можно осуществить через:

1). Включение специальных курсов или модулей. Так в рамках учебного плана можно предусмотреть отдельные факультативы, курсы или модули, посвященные развитию эмоционального интеллекта. Эти курсы могут включать теоретические материалы, практические упражнения, тренинги и ролевые игры, направленные на развитие навыков саморегуляции, эмпатии, коммуникации и управления эмоциями.

2). Интеграцию через гуманитарные предметы. Принципы и практики эмоционального интеллекта могут быть интегрированы в другие предметы, такие как психология, социология, менеджмент и лидерство. Это поможет студентам узнать о важности эмоционального интеллекта в контексте своей будущей профессиональной деятельности.

3). Проведение тренингов и семинаров. В рамках воспитательной и социальной работы, возможно, организовывать тренинги и семинары по развитию эмоционального интеллекта для студентов. Это может быть в форме групповых занятий, индивидуальных консультаций или онлайн-курсов. Мероприятия могут включать практические упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии и

другие активности, направленные на развитие навыков саморегуляции, эмпатии, управления эмоциями и конструктивной коммуникации.

4). Практика эмоционального интеллекта в реальных ситуациях. Предоставить студентам возможность для применения своих эмоциональных навыков в реальных ситуациях, например, через практику в профессиональной области или волонтерскую деятельность. Это поможет им применять свои навыки эмоционального интеллекта на практике и развивать их дальше.

5). Создание эмоционально поддерживающей среды. Важно создать в учебной среде атмосферу, которая способствует развитию эмоционального интеллекта, где студенты чувствуют себя комфортно и могут свободно выражать свои эмоции. Это может включать поддержку от преподавателей и администрации, проведение мероприятий по укреплению межличностных отношений, создание возможностей для самовыражения и выражения эмоций.

6). Оценка и обратная связь. Важно включить оценку и обратную связь по развитию эмоционального интеллекта в процесс образования. Это может быть осуществлено через самооценку, письменные отчеты, рефлекссию и обсуждение с преподавателями. Это поможет студентам осознавать свой прогресс и области для дальнейшего развития.

Внедрение этих мероприятий и направлений в процесс образования вуза поможет студентам развивать и улучшать свой эмоциональный интеллект, что будет полезно для их личностного роста, академического успеха и будущей карьеры.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта студентов в период обучения в вузе требует процесса осознания и практик, который должен включать самонаблюдение, рефлекссию, обучение навыкам эмоциональной регуляции, развитие социальных навыков и общение с другими людьми.

Поддержка со стороны университета и преподавателей, а также самосознание и саморазвитие со стороны студентов будут способствовать формированию эмоционального интеллекта и его применению в образовании и будущей профессиональной деятельности.

Литература

Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». – СПб.: СПбГУ, 1999. – С. 25–26.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он значит больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2018. – 544 с.

Карузо Д. Эмоциональный интеллект руководителя: как развивать и применять. / Д. Карузо, П. Сэловей. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с.

Панькова А.М. Исследование специфики эмоционального интеллекта студентов вузов разных направлений подготовки как условие эффективного взаимодействия в профессиональной деятельности / А.М. Панькова, Р.А. Валиев, Л.А. Максимова и др. // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 2. – С. 13–140.

Mayer J.D. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates / J.D. Mayer, D.R. Caruso, P. Salovey. // Emotion Review. – 2016. – Vol. 8 – № 4. – Pp. 290–300.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING AT THE UNIVERSITY

¹Solovieva S.A., ²Solovieva I.A.

¹Volzhsky Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Moscow Automobile and Highway State Technical University (MADI)”
(Cheboksary)

²Moscow University of Finance and Law, MFLA (Moscow)

Abstract. The article is devoted to the development of emotional intelligence of students in the process of studying at the university and contains information about the possibilities of the educational environment in solving this issue, about the methods of developing emotional intelligence.

Keywords: students, emotional intelligence, self-awareness, self-regulation, internal motivation, empathy, social skills, emotional literacy, emotional well-being.

СМЫСЛ СИТУАЦИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ПАЦИЕНТОВ СОМАТИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА

Солондаев В.К.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова (г. Ярославль)
solond@yandex.ru

Аннотация. На основе взаимосвязи ситуация – смысл – состояние рассматривается возможность характеристики смысла ситуации по переживаемому в ней психическому состоянию. На материале оценки психических состояний родителей детей-пациентов при плановой / экстренной и первичной / повторной госпитализации детей показана высокая вариативность смыслов – как содержательная, так и логическая. Новизна ситуации приводит к большей вариативности, чем неожиданность. В этой связи ставится задача разработки индивидуаль-

ных характеристик психических состояний, необходимых для содержательной характеристики проявляющихся в состояниях смыслов.

Ключевые слова: смысл, состояние, ситуация, педиатрия, ребёнок – пациент.

В работах А.О. Прохорова ясно обозначена взаимосвязь: ситуация – смысл – состояние. «Ситуации... могут быть сходными или даже идентичными, но следствия (психические состояния) различны. Благодаря смыслу в ситуации происходит выделение наиболее значимого фактора, обстоятельства, причины, ключевого элемента» (Прохоров, 2016; стр. 20). «Психическое состояние, характерное для той или иной ситуации... не обуславливается одним смысловым конструктом, а, как правило, несколькими» (Прохоров, 2016; стр. 27). Соглашаясь с А.О. Прохоровым, мы так формулируем основной вопрос настоящей работы: что можно узнать о смысле ситуации по переживаемому в ней психическому состоянию?

Ранее нами была показана возможность узнавания ситуаций актуализации психического состояния родителями детей-пациентов. Узнавание ограничено эмоциональной валентностью ситуации. Дифференциация ситуаций одной валентности затруднена. И состояние, актуализированное в одной ситуации, может быть экстраполировано на другие ситуации сходной эмоциональной валентности (Солондаев, Конева, Лясникова, 2017). Но вопрос о том, как переживаемое состояние связано со смыслом ситуации, в которой это состояние актуализируется, остался открытым.

Сложность заключается в том, что по разделяемому нами мнению А.В. Смирнова, смысл пределен. «О смысле нельзя говорить так, как мы говорим обо всём остальном: всё остальное должно быть осмысленным, чтобы предстать в нашем сознании; но не смысл: он не нуждается в том, чтобы он был осмыслен, и не может быть осмыслен. Всё что угодно может и даже должно «иметь смысл», чтобы стать осознанным. Но смысл не должен иметь что-то, не должен быть обоснован чем-то. И смысл не может быть осмыслен» (Смирнов, 2023, с. 7).

С учётом сложности задачи мы не претендуем на категоричный ответ, а лишь попытаемся эмпирически обосновать возможные направления его поиска.

Выборку исследования составили 60 родителей детей-пациентов, госпитализированных в различные стационарные отделения ярославской областной детской клинической больницы (ОДКБ). Возраст от 24 до 56 лет, медиана возраста 35,5 лет. Распределение испытуемых по полу: 59 человек женский, 1 – мужской.

Пол детей-пациентов: 27 девочек, 33 мальчика. Возраст детей-пациентов от 1 месяца до 17 лет, медиана возраста 8 лет.

По характеру госпитализации детей выборка распределилась следующим образом: экстренно первично – 23; планово первично – 13; экстренно повторно – 8; планово повторно – 16.

Использовались следующие методики: «Рельеф психического состояния», (Прохоров, 2016, 2021); «Аргументация решения о прививке» (Смирнов, Солондаев, 2019). Испытуемым предлагалось охарактеризовать психическое состояние на момент госпитализации ребёнка и на момент проведения исследования.

Получены следующие результаты:

1. По данным линейного регрессионного анализа отсутствуют статистически значимые связи оценок состояния на момент госпитализации и на момент исследования по всем четырём группам шкал методики «Рельеф психического состояния».

2. По данным дисперсионного анализа отсутствуют статистически значимые различия по всем четырём группам шкал методики «Рельеф психического состояния» оценок состояния на момент госпитализации и на момент исследования в зависимости от характера госпитализации (плановая / экстренная, первичная / повторная).

3. По критерию Вилкоксона в модификации Манна-Уитни обнаружены статистически значимые различия относительной частоты выбора процессуальной логики (методика «Аргументация решения о прививке»): при повторной госпитализации медиана частоты выбора родителями процессуальной логики равна 0,33 при максимуме 0,83, а при первичной медиана равна 0,5 при максимуме 1 ($W = 244$, $p\text{-value} = 0,03$).

Иными словами, при повторной госпитализации родители статистически значимо реже пользуются процессуальной логикой осмысления ситуации лечения ребёнка, а сказать что-либо определённое о психическом состоянии на момент исследования нельзя ни по характеру госпитализации, ни по психическому состоянию на момент госпитализации.

О чём говорят полученные результаты?

Вначале оценим их корректность. В целом наши результаты ни в чём не противоречат данным А.О. Прохорова: «Наиболее существенными составляющими образа собственного психического состояния являются представления о физических и физиологических проявлениях этого состояния, особенностях поведения в нём, а также описание чувств, при этом испытываемых. Существен-

ные различия в компонентном составе положительных и отрицательных психических состояний не выявлены» (Прохоров, 2021; стр. 53).

Качественный анализ показывает, что наши результаты характеризуют явно отрицательное (на момент госпитализации) и несколько менее отрицательное (на момент исследования) состояние. В отличие от определённо отрицательных и положительных состояний, исследованных А.О. Прохоровым. Полученные в реальной ситуации результаты заметно отличаются как от ранее описанных нами результатов исследования представляемых испытуемыми ситуаций (Солондаев, Конева, Лясникова, 2017), так и от результатов А.О. Прохорова (Прохоров, 2016, 2021). Эти отличия вполне закономерны – образ состояния в реально переживаемой ситуации сложнее и вариативнее образа представляемого и вспоминаемого состояния.

Отсутствие явных противоречий и отличие от результатов исследований других содержательно ситуаций косвенно подтверждает корректность наших результатов и позволяет продолжить их обсуждение.

Рассмотрим подробнее возможность охарактеризовать по психическому состоянию родителей их смыслы ситуации госпитализации ребёнка. В этом плане можно поставить задачу, поиск решения которой определяет перспективы дальнейших исследований.

Основным, на наш взгляд, результатом является различие относительной частоты выбора процессуальной логики в зависимости от первичной / повторной госпитализации. С учётом того, что относительная частота выбора процессуальной логики не позволяет сказать что-либо статистически обоснованное о психическом состоянии испытуемых.

Данный результат, на наш взгляд, показывает значение новизны ситуации. Процессуальная логика не основана на обобщении и не предполагает описания устойчивых явлений, характеризующихся набором определённых свойств, поэтому она лучше подходит для осмысления единичных, неповторяющихся ситуаций (Смирнов, Солондаев, 2019). Если логика – полагание и рациональное разворачивание смысла как целостности на основе определённой интуиции (Смирнов, 2023), мы можем считать закономерным, что примерно половина испытуемых психологически готовы осмысливать новую и весьма значимую ситуацию первичной госпитализации ребёнка именно в процессуальной логике. В качестве законных представителей своего ребёнка родители обязаны принимать решения, но рациональных оснований для этого у родителей нет ввиду новизны ситуации. А готовность осмысливать в новой для себя процессуальной ло-

гике относительно привычную (насколько можно привыкнуть к болезни ребёнка) ситуацию повторной госпитализации статистически значимо ниже.

Возникает вопрос о том, почему сходный эффект не наблюдается при сравнении ситуаций плановой и экстренной госпитализации. Мы предлагаем такой ответ: новизна важнее неожиданности. Экстренная повторная госпитализация не является для родителей новой в психологическом плане. Зная характер заболевания, родители примерно представляют себе как будет происходить стационарное лечение. Примерно представляя себе, что и как будет происходить, родители не представляют, когда именно оно произойдёт. И даже при экстренной, то есть неожиданной, повторной госпитализации родители в большей мере готовы к психологически трудной ситуации, чем те родители, ребёнок которых госпитализируется впервые.

Другими словами, основной полученный результат пока не говорит нам ничего о содержании смыслов, связанных с психическим состоянием родителей в ситуации первичной госпитализации детей, но явно указывает на их большую вариативность. Не только на содержательную вариативность, но и на логическую. Эта двойная вариативность определяет ближайшую перспективу дальнейших исследований.

Общепринятая в современной психологии статистическая обработка строится на субстанциальной логике обобщения эквивалентных и самоидентифицируемых случаев. На первый взгляд, статистическая обработка, «стирающая» индивидуальную вариативность в количественном обобщении, должна упускать из виду проявления в психическом состоянии вариативных и динамичных смыслов. Но медицине хорошо известен рецепт статистической обработки существенно вариативных случаев - частотный анализ. Таким образом, наша ближайшая задача заключается в построении и статистической формализации индивидуальных характеристик психических состояний. Возможным решением может оказаться, например, характеристика индивидуальной значимости для каждого отдельного испытуемого определённых дескрипторов психического состояния. Не менее перспективным представляется вариант статистической оценки профиля состояния в целом (формы, иной специфики рельефа, размаха оценок и др.).

Литература

Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2021. – 186 с.

Прохоров А.О. Образ психического состояния. / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 245 с.

Смирнов А.В. Смысл и вариативность разума / А.В. Смирнов. // Философский журнал. – 2023. – Т. 16. – № 2. – С. 5–7.

Смирнов А.В. Процессуальная логика. / А.В. Смирнов, В.К. Солондаев. – М.: Садра, 2019. – 160 с.

Солондаев В.К. Узнавание своего психического состояния родителями детей-пациентов / В.К. Солондаев, Е.В. Конева, Л.Н. Лясникова // Клиническая и специальная психология. – 2017. – Т. 6. – № 2. – С. 64–82.

THE MEANING OF THE SITUATION AND THE MENTAL STATES OF THE PARENTS OF CHILDREN-PATIENTS IN THE SOMATIC HOSPITAL

Solondaev V.K.

Yaroslavl State University named after. P. G. Demidova (Yaroslavl)

Abstract. On the basis of the relationship: situation - meaning - state, the possibility of characterizing the meaning of a situation by the mental state experienced in it is considered. Based on the research of the mental states of parents of child patients during planned / emergency and primary / re-hospitalization of children, a high variability of meanings is shown - both meaningful and logical. The novelty of the situation leads to more variability than surprise. In this regard, the task is to develop individual characteristics of mental states necessary for the meaningful characterization of meanings manifested in states.

Keywords: meaning, condition, situation, pediatrics, child-patient.

ДЕТЕРМИНАЦИЯ ТИПОВ СОСТОЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА РАБОТАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Спицына К.Р.

ФГБОУ ВО «Технологический университет» (г. Королёв), ООО «Креативные исследования» (г. Королёв)
kamillaspitsyna@yandex.ru

Аннотация. Затрагивается проблема теоретико-методологического обоснования исследований функционального состояния человека на основании «Big Data». Описываются результаты эмпирической оценки функционального состояния работающего человека (N = 493) с целью выявления специфики проявления состояния функционального комфорта и отличных от него

состояний. Показано, что состояние функционального комфорта наблюдается в меньшей части выборки (18 %). Детерминированы типы состояния функционального дискомфорта («реактивный», «пассивный» и «неэффективный»), что позволяет сформулировать теоретическую модель психологического обеспечения функционального комфорта, а также использовать результаты в математическом моделировании функционального состояния человека в системе «пользователь – компьютер».

Ключевые слова: функциональное состояние, функциональный комфорт, функциональный дискомфорт, работник виртуальной организации.

На фоне развития количественных методов обработки больших данных («Big Data») пользовательской активности современные мультидисциплинарные исследования подразумевают анализ многомерных данных «цифрового следа» (Нестик, Журавлёв, 2019, с.5) сотен тысяч, миллионов респондентов. В организационной психологии и эргономике систем «пользователь – компьютер» исследуются психологические, психофизиологические, поведенческие, психосоциальные феномены, которые влияют на результаты индивидуальной, совместной жизнедеятельности в реальной среде и в условиях виртуальной организации (Спицына, 2023а), в частности: функциональное состояние (ФС) работающего человека.

С одной стороны, использование в психологических исследованиях методов количественного анализа с помощью алгоритмов машинного обучения позволяют с большей точностью проводить эргономическую экспертизу и проектирование виртуальных сред и компьютеризированных форм организации деятельности, прогнозировать поведение и различные состояния работающего человека.

С другой стороны, в математическом моделировании на основании больших данных пользовательской активности возрастает потребность теоретического обоснования используемых «метрик» и предлагаемых моделей прогноза проявления изучаемых феноменов.

В отечественной практике эргономического проектирования интегральным показателем эффективности автоматизированных систем выступает состояние функционального комфорта (по Л.Д. Чайновой, ВНИИТЭ). Функциональные состояния (ФС), отличные от состояния функционального комфорта (ФК), определяется как состояние функционального дискомфорта (ФД).

Авторами произведена эмпирическая оценка ФС русскоговорящих пользователей Интернета с целью выявления специфики проявления состояния

ФК в системе «пользователь – компьютер» (Спицына, 2023а; Спицына, 2023б; Спицына, Костыря, 2023). Исследование проводилось с 2022 по 2023 год с академическими целями в рамках написания научно-квалификационной работы (диссертации) на тему: «Специфика функционального комфорта работников виртуальной организации».

Выборка исследования обеспечена работниками виртуальной организации (ВО) платформенного типа (исполнители «Яндекс.Толока»). Географическое распределение итоговой выборки работников ВО представлено жителями 15 стран Европы и Азии из 9 часовых поясов, с территории России зарегистрировано большинство ответов (399 человек, 81 %) (Спицына, 2023а; Спицына, 2023б). Итоговую выборку составили работники ВО ($N = 493$), мужчины ($N = 261$, 53 %) и женщины ($N = 232$, 47 %) в возрасте от 20 до 60 лет ($Me = 35$, $M = 36,86$, $\sigma = 8,42$), имеющие оконченное среднее специальное или высшее образование.

Оценка ФС работника ВО включала психологические методы на основании данных субъективного опыта пользователя в процессе выполнения типового трудового задания на когнитивную нагрузку, среднее время тестирования составило 35 минут 30 секунд.

Эмпирическая оценка ФК работников ВО выполнена на основании высокого/низкого уровня показателей: (1) индивидуальная эффективность (в обработке знаковой «Методика элементарной шифровки» Пьерон-Рузера и образной информации «Сравнение похожих рисунков» Дж. Кагана) и (2) психофизиологическая цена деятельности (ПФ-цена, утомление ведущей функции в единицу времени: «Опросник для оценки острого умственного утомления» А.Б. Леоновой). Количественная обработка эмпирических данных осуществлялась с применением математико-статистических методов с помощью программ Microsoft 365 Excel, IBM SPSS Statistics.

Группа I в состоянии ФК (высокая эффективность на фоне низкой ПФ-цены деятельности) наблюдалась в меньшей части выборки ($N = 89$, 18 %), остальная часть выборки определена как группа в состоянии ФД ($N = 404$, 82 %).

Группы работников ВО в различном состоянии ФД детерминированы на основании сочетаний показателей высокого/низкого уровня оцениваемых показателей по трём типам состояния ФД: «реактивный», «пассивный» и «неэффективный» (Спицына, Костыря, 2023, с. 87), а именно:

Группа II – ФД «реактивный» ($N = 85$, 17 %) определяется высокой эффективностью и повышенным уровнем когнитивного утомления на фоне высокой скорости выполнения задания.

Группа III – ФД «пассивный» (N = 158, 32 %) определяется низкой эффективностью и низким уровнем когнитивного утомления на фоне низкой скорости выполнения задания.

Группа IV – ФД «неэффективный» (N = 161, 33 %) определяется наименьшей эффективностью, высоким уровнем когнитивного утомления на фоне низкой скорости выполнения задания.

В результате эмпирической оценки функционального состояния работников виртуальной организации можно сформулировать следующие выводы:

(1) Оценка состояния ФК и детерминация типов состояния ФД работников ВО произведена выборке русскоговорящих пользователей Интернета, таким образом, результаты исследования могут быть использованы в отечественных междисциплинарных исследованиях поведения и состояния человека в контексте системы «пользователь – компьютер».

(2) Детерминация типов состояния ФД работника ВО («реактивный», «пассивный» и «неэффективный») вносит вклад в развитие теории Функционального комфорта Л.Д. Чайновой. Выделенные основания, определяющие различные типы ФД позволяют сформулировать теоретическую модель психологического обеспечения ФК работников ВО с учётом факторов снижения проявления ФК для каждого типа ФД.

(3) Сформулированная методология оценки ФС комфорта и дискомфорта может быть масштабирована при математическом моделировании на основании больших данных ФС работающего человека в системе «пользователь – компьютер».

К ограничениям представленного исследования можно отнести особенности системы деятельности работников ВО, в частности: тестирование респондентов включало индивидуальное задание на когнитивную нагрузку, аспекты совместной деятельности не рассматривались.

Возможным продолжением научной работы может стать практическая апробация теоретической модели психологического обеспечения функционального комфорта работников виртуальной организации, разработка методов автоматизированной экспертной оценки и коррекции функционального состояния работающего человека в контексте системы «пользователь – компьютер».

Литература

Несик Т.А. Анализ больших данных в психологии и социогуманитарных науках: перспективные направления исследований / Т.А. Несик, А.Л. Журавлёв. // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40 – № 6. – С. 5–17.

Спицына К.Р. Пространственно-временная характеристика виртуальной организации как предмет исследования в психологии труда (Электронный ресурс) / К.Р. Спицына. // Материалы Международного молодёжного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2023» / отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов и др. – М.: МАКС Пресс, 2023а. – URL: https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2023/data/section_33_28570.htm (дата обращения: 01.09.2023).

Спицына К.Р. Процедура эмпирического исследования функционального комфорта работников виртуальной организации на платформе «Яндекс.Толока» / К.Р. Спицына // Психология познания: материалы Всероссийской научной конференции. ЯрГУ, 16–17 декабря 2022 г. / отв. ред. И.Ю. Владимиров, С.Ю. Коровкин. – Ярославль: Филигрань, 2023. – С. 301–305.

Спицына К.Р. Модель психологического обеспечения функционального комфорта работников виртуальной организации / К.Р. Спицына, С.С. Костыря. // Социально-гуманитарные технологии. – 2023. – № 2 (26). – С. 81–90.

DETERMINATION OF STATE TYPES OF FUNCTIONAL DISCOMFORT OF A WORKING PERSON

Spitsyna K.R.

Technological University (Korolyov),

LLC creative research (Korolyov)

Abstract. The problem of theoretical and methodological substantiation of "Big Data" studies of a person functional state is touched upon. The results of an empirical evaluation of a functional state of a working person (N=493) are described in order to identify the specifics of a functional comfort and its opposite states. It is shown that the state of functional comfort is observed in a smaller part of respondents (18%). The types of a functional discomfort state ("reactive", "passive" and "ineffective") are determined, what allows to formulate a theoretical model of the psychological provision of functional comfort, as well as to use the results in mathematical modeling of a working person functional state in the "user-computer" system.

Keywords: functional state, functional comfort, functional discomfort, virtual organization employee.

СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Станкевич О.А.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

(г. Минск, Беларусь)

shavluykevich@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования способности младших школьников осуществлять саморегуляцию деятельности в условиях эксперимента, а именно – способности следовать поставленной цели в зависимости от наличия или отсутствия внешнего контроля.

Ключевые слова: саморегуляция, достижение цели, учебная деятельность, младший школьный возраст, образование.

Вопрос саморегуляции деятельности и задача овладения ею тесно связана с вопросом развития формирующейся личности младшего школьника. В контексте нашего исследования наибольший интерес представляет изучение саморегуляции деятельности как общей способности к учению в младшем школьном возрасте, в котором одной из важнейших задач является овладение новым видом деятельности – учебной деятельностью. Овладение учащимися учебной деятельностью определяется их способностью принимать мотивы, цели деятельности, понимать и определять способы достижения цели, владением учебными действиями и операциями, способностью осуществлять контроль и оценку полученных результатов.

Развитие способности учащихся самостоятельно регулировать деятельность проявляется в их способности к саморегуляции. В начале обучения саморегуляция учебной деятельности недоступна младшему школьнику, она осуществляется учителем. По мере освоения учебной деятельностью происходит ее самостоятельное регулирование школьниками и, как следствие, овладением ими средствами саморегуляции. В.И. Моросанова с коллегами рассматривают саморегуляцию учебной деятельности «как систему регуляторных процессов, различающихся функциями в переработке информации для выдвижения учебных целей и управления их достижением» (Моросанова, 2017).

На наш взгляд, первоочередным показателем развития саморегуляции учебной деятельности является способность учащихся принимать цель деятельности, поставленную учителем, а по мере обучения – выдвигать ее (цель деятельность) самостоятельно и, как следствие, выстраивать свои действия по достижению поставленной цели.

Опираясь на системно-функциональную теорию саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова (Прохоров, 2023), фундаментальные исследования Н.Д. Заваловой, Б.Ф. Ломова, В.А. Пономаренко (1986), мы полагаем, что самостоятельное выдвижение цели деятельности, ее удержание и определение способов достижения невозможно без способности младшего школьника удерживать образ желаемого результата, т.к. он (образ желаемого результата) является механизмом регуляции предметных действий.

Нами была предпринята попытка выявить способность младших школьников удерживать образ цели деятельности в процессе выполнения задания в условиях эксперимента. В качестве метода исследования нами был выбран метод «Психомоторография» (М.А. Кремень, В.Е. Морозов) (Морозов, 1994), позволяющий оперативно определить психическое состояние человека. В данный метод исследования заложен процесс сенсомоторного слежения. Работа испытуемых делится на два этапа: на первом (I) – испытуемый осуществляет слежение за двигающимся непрерывным сигналом (эталон) и непрерывно пытается совмещать движение сигнала от органа управления (джойстик) с эталоном, на втором (II) – оба сигнала исчезают, однако испытуемый, не прерывая слежения, должен продолжать осуществлять движение джойстиком, опираясь на сформировавшийся образ динамической ситуации.

В результате исследования с помощью данного метода становится возможным определить такие компоненты, характеризующие психическое состояние в процессе выполнения задания и саморегуляции, как адаптационные способности (способность прогнозировать изменение внешних событий и осуществлять адекватные реакции), самоорганизация поведения (способность осуществлять непрерывную деятельность на высоком уровне продуктивности), психическая напряженность (характеристика текущего состояния испытуемого), оперативная динамическая память (способность респондента в течение определенного времени удерживать образ динамической ситуации, цели деятельности).

Исследование младших школьников удерживать образ цели деятельности, в котором приняло участие 319 учащихся 1–4 классов, было нами проведено весной 2023 г. В результате было установлено следующее.

Адаптационные способности на I этапе исследования (при наличии объектов слежения на экране) распределились следующим образом: хороший уровень – у 22,8 % ($n = 73$) испытуемых, удовлетворительный – 77,2 % ($n = 246$). На II этапе исследования (при отсутствии объектов слежения на экране) адаптационные способности на отличном уровне продемонстрировало 12,9 % ($n = 41$) младших школьников, на хорошем – 44,5 % ($n = 142$), удовлетвори-

тельном – 21,0 % (n = 67), неудовлетворительном – 21,6 % (n = 69). Результаты диагностики адаптационных способностей показывают возможности испытуемых проявлять гибкость в изменяющихся условиях деятельности.

Результаты самоорганизации поведения на I этапе исследования составили: отличный уровень – 36,1 % (n = 115), удовлетворительный – 63,9 % (n = 204), – на II этапе – отличный уровень – 9,1 % (n = 29), удовлетворительный – 90,9 % (n = 290). В ситуации отсутствия эталона младшим школьникам сложнее выстраивать свою деятельность по достижению поставленной цели.

Средние показатели психической напряженности составили 107,9 % на I этапе исследования, 21,5 % на II этапе исследования. Определенная парадоксальность результатов психической напряженности, на наш взгляд, может быть обусловлена тем, что на первом этапе исследования образ эталона (образ цели) выполняет функцию внешнего контроля, которому необходимо строго следовать и школьники, задействуя все ресурсы, сконцентрированы на выполнении задания. На втором этапе, при отсутствии образа цели, младшие школьники не в состоянии осуществлять самоконтроль для достижения поставленной цели и, возможно, «теряет интерес» к выполнению задания. Подобным образом также могут быть объяснены результаты исследования по параметрам «Адаптационные способности» и «Самоорганизация поведения».

В условиях реальной жизни подобные результаты могут вызывать определенные трудности при решении как учебных, так и бытовых задач, ребенку может быть сложно усвоить и принять цель деятельности (задание и/или просьбу учителя, родителей) и это приводит к тому, что выполняемые задачи становятся ему «неинтересными», выполнение их немотивированно и, вероятно, имеет рефлекторный и/или шаблонный характер.

Показатели оперативной динамической памяти у учащихся в результате исследования распределены следующим образом: отличный уровень – 0,3 % (n = 1), хороший – 0,3 % (n = 1), удовлетворительный – 82,8 % (n = 264), неудовлетворительный – 16,6 % (n = 53). Диагностика младших школьников на предмет удержания образа желаемого результата показывает их общую способность следовать поставленной цели, однако, учитывая показатели других шкал, предполагаем, что корректность сохранения первоначальной цели и следование ей требует дополнительной экспериментальной проверки.

Результаты исследования учащихся младшего школьного возраста на предмет способности удерживать образ цели деятельности в процессе выполнения задания в условиях эксперимента показали следующее. Младшие школьники, в целом, обладают способностью адаптироваться к изменяющимся условиям деятельности и

организовать свое поведение в соответствии с новыми требованиями, что в целом свидетельствует об их способности к саморегуляции деятельности. Однако важно отметить, что способность младших школьников удерживать цель деятельности в измененных условиях может быть затруднена и, скорее всего, учащиеся не до конца продумывают план своих действий по достижению обозначенной цели. Установлено, что следование инструкции при наличии четких правил и эталона действия требует от учащихся напряжения высокой степени, полагаем, что при отсутствии образа цели младшие школьники либо действуют рефлекторно, шаблонно, либо не способны следовать поставленной цели при отсутствии внешнего контроля (роль которого в ситуации исследования выполнял эталон). В условиях учебной деятельности это может проявляться в том, что учащиеся начальных классов испытывают трудности при самостоятельном выполнении заданий, без подсказок и внешнего контроля учителя, что в целом может свидетельствовать о трудностях овладения учебной деятельностью, недостаточной сформированности саморегуляции и самоконтроля.

Результаты проведенного исследования расширяют представления о саморегуляции деятельности в младшем школьном возрасте, акцентируют внимание на роли образа цели в учебной деятельности и, несомненно, определяют вектор дальнейших исследований.

Литература

Морозов В.Е. «Психомоторография» – метод определения психического состояния человека / В.Е. Морозов. // Адукацыя і выхаванне. – 1994. – № 7. – С. 68–75.

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и отношение к учению в достижении учебных целей. / В.И. Моросанова. – М.: СПб.: Нестор-История, 2017. – 380 с.

Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и дополнен. / под общ. ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 551 с.

ABILITY TO SELF-REGULATE PRIMARY SCHOOL AGE

Stankevich O.A.

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tanka
(Minsk, Belarus)

Abstract. The article presents the results of the study of the ability of junior schoolchildren to carry out self-regulation activities in the conditions of experiment, namely the ability to follow the set goal depending on the presence or absence of external control.

Keywords: self-regulation, achievement of the goal, educational activities, primary school age, education.

НАРРАТИВНАЯ ТРАНСПОРТАЦИЯ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СОСТОЯНИЯ И ЕГО ОЦЕНКА

¹Старостина А.А., ²Кубрак Т.А.

¹Государственный академический университет гуманитарных наук (г. Москва),

²Институт психологии Российской академии наук (г. Москва)

kubrak.tina@gmail.com, starostina.alyona@gmail.com

Аннотация. В статье представлен подход к оценке психологического состояния зрителей в процессе просмотра кинофильмов. Описывается феноменология нарративной транспортиции – особого состояния вовлеченности и погруженности в повествование (нарратив), а также приводятся результаты адаптации и апробации соответствующего психометрического инструмента – Шкалы нарративной транспортиции (Transportation Scale, TS), который теперь может использоваться для измерения данного состояния у русскоязычных кинозрителей.

Ключевые слова: психология кино, психологическое воздействие кино, нарративная транспортиция, Шкала нарративной транспортиции, теория транспортиции, нарратив

Одной из важных задач для российских исследователей кино является нахождение релевантных психологических понятий, позволяющих описать процесс взаимодействия зрителя с фильмом, а также формирование соответствующего психометрического инструментария, позволяющего оценить психологические состояния зрителей в момент их взаимодействия с фильмом. Анализ зарубежных работ в области психологии кино обнаружил наличие таких разработок, выполненных в рамках уже сформированных теоретических подходов, и их использование позволяет решать широкий круг актуальных вопросов (Кубрак, Латынов, 2019).

Значительная часть информационного воздействия в современном обществе осуществляется через нарративы, которые интегрированы в массмедийный дискурс, являясь составной частью большинства продуктов массовой культуры, в том числе кинопроизведений. Теория транспортиции (Transportation Theory), разработанная американскими исследователями М. Грин и Т. Брокком, утверждает, что степень погруженности человека в нарратив коррелирует с эффективностью его влияния на убеждения человека, причем вне зависимости от то-

го, вымышленными или реальными являются представленные в нарративе события (Green, Brock, 2000). Понятие нарративной транспортиции используется авторами теории для описания особого состояния вовлеченности и погруженности человека в повествование (нарратив), включающего эмоциональные и когнитивные реакции на его содержание. В состоянии транспортиции, во-первых, происходит отстранение от реального мира в пользу мира повествования. Во-вторых, транспортиция может вызывать переживание сильных эмоций, даже когда известно, что представленные события нереальны. В-третьих, опыт транспортиции может привести к изменениям убеждений, связанных с сюжетом, и поведения, им соответствующего. Более высокий уровень нарративной транспортиции, как правило, способствует усилению воздействия нарратива.

Вместе с теорией был разработан соответствующий психометрический инструмент, измеряющий уровень транспортиции – Шкала нарративной транспортиции (Transportation Scale, TS), которая представляет собой форму самоотчета с набором утверждений, оцениваемых по семибалльной шкале Ликерта, и заполняется респондентом после предъявления стимульного материала (Green, Brock, 2000). Шкала нарративной транспортиции отражает 5 аспектов погруженности в нарратив: эмоциональная вовлеченность, направленное внимание, чувство напряженного ожидания, отсутствие осознания окружающей действительности и сформированность ярких образов. Шкала включает в себя 15 пунктов, 11 из них направлены на выявление общих особенностей транспортиции, а 4 касаются образов главных героев конкретного нарратива (адаптируются под стимульный материал путем включения в них имен персонажей). Авторы выделили три фактора, которые интерпретируются как три аспекта транспортиции – когнитивный, эмоциональный и образный. Они составляют общий фактор нарративной транспортиции, отражающий целостный опыт погруженности в нарратив. Русскоязычная версия Шкалы нарративной транспортиции была адаптирована и апробирована в 2022-2023 гг. (Кубрак, Старостина, 2023).

Адаптация была произведена методом двойного прямого-обратного перевода и включала в себя тестирование предфинальной версии опросника на 15 респондентах с последующей корректировкой формулировок опросника до итоговой версии. Апробация состояла из двух этапов. Первый этап осуществлялся на выборке из 1171 человек: 49.3 % мужчин и 50.7 % женщин (577 мужчин и 594 женщин); возраст респондентов – от 17 до 29 лет ($M = 19.8$, $SD = 1.9$). В качестве стимульного материала использовался короткометражный фильм «Болезнь роста» (2021, реж. Э. Роднянская), выбранный в соответствии с критериями качественных нарративов (Green, 2021) как фильм с ожидаемо высо-

ким уровнем транспортиции. На втором этапе для дополнительной проверки конструктивной валидности часть респондентов (46 человек) смотрела другой короткометражный фильм «А если нас не будет?» (2012, реж. Г. Киселев), оцененный как фильм с ожидаемо низким уровнем транспортиции. В качестве валидирующих методик использовались: «Диагностика переживаний в деятельности», «Опросник эмоциональной эмпатии» (Emotional Empathic Tendency Scale, EETS) А. Мехрабиана и Н. Эпштейна в адаптации Ю.М. Орлова и Ю.Н. Емельянова, «Шкала потребности в познании» (The Need for Cognition Scale, NCS) в адаптации С.А. Щебетенко.

По результатам первого этапа осуществлялась проверка структуры, внутренней согласованности и валидности русскоязычной версии Шкалы нарративной транспортиции. Выполненный, как и при разработке оригинальной методики, ЭФА (метод главных компонент, вращение Варимакс; мера адекватности выборки Кайзера–Мейера–Олкина, КМО = 0,876; значимость критерия сферичности Бартлетта, $p = 0,000$) выявил ее трехфакторную структуру (59 % общей дисперсии), соответствующую оригинальной методике, хотя и имеющую ряд различий с ней по распределению пунктов. КФА эмпирически не подтвердил исходную модель, в то время как новая модель продемонстрировала хорошее соответствие эмпирическим данным (RMSEA 0,061, GFI 0,965, CFI 0,965). Содержательная нагруженность нового когнитивного фактора (п.п. 2, 4, 6, 8, 9), по-видимому, отразила специфику транспортиции при просмотре фильмов, предполагающая меньше когнитивных усилий. Образный фактор (п.п. 1, 12, 13, 14, 15) включил сформированность представлений о героях фильма и о его сюжете; эмоциональный фактор (п.п. 3, 5, 7, 10, 11) стал интерпретироваться не только как эмоциональная включенность и реакция на фильм, но и его личная значимость для зрителя. Данные изменения в структуре нивелируются тем, что авторы изначально предлагают не подсчитывать значения по отдельным факторам, а использовать общий показатель транспортиции. Получены хорошие показатели надежности α Кронбаха как для всей шкалы (,867), так и для отдельных факторов: когнитивный (,776), эмоциональный (,715), образный (,849). В результате корреляционного анализа выявлены значимые связи транспортиции с показателями переживаний в деятельности: положительные с удовольствием ($r = 0,520$ при $p < 0,01$) и смыслом ($r = 0,635$ при $p < 0,01$) и отрицательные с пустотой ($r = -0,551$ при $p < 0,01$) и усилием ($r = -0,283$ при $p < 0,01$). Транспортиция тесно связана с эмпатией ($r = 0,351$ при $p < 0,01$), которая приводит к усилению эмоционального реагирования на персонажей и события. Выявлена слабая корреляция транспортиции ($r = 0,079$ при $p < 0,01$), а также ее когнитивного ($r = 0,070$ при $p < 0,05$) и образного ($r = 0,069$ при $p < 0,05$) фактора, с потребностью в познании.

Люди, склонные к познанию, могут в целом быть мотивированы уделять больше внимания информации, что может приводить и к большей транспортной. При этом отсутствие значимой связи с эмоциональным фактором показывает, что высокая потребность в познании, включающая предрасположенность к разрешению сложных задач и ситуаций, затрудняет непосредственное воздействие нарратива на человека, хотя и позволяет ему глубже погружаться в сюжет.

По результатам второго этапа осуществлялось сравнение показателей по Шкале нарративной транспортной при предъявлении разного стимульного материала в целях проверки критериальной валидности. Были выявлены значимые различия уровня транспортной и показателей переживаний в деятельности у одних и тех же людей при просмотре фильмов с предположительно разной транспортабельностью (критерий t-Стьюдента). Нарративная транспортация ($t = 6,052$, $p = ,000$), а также переживание удовольствия ($t = 3,991$, $p = ,000$) и наполненности смыслом ($t = 4,334$, $p = ,000$) были более выражены у респондентов при просмотре фильма с более высокой транспортабельностью. В то же время показатели усилия ($t = -5,022$, $p = ,000$) и пустоты ($t = -6,961$, $p = ,000$) были значимо выше при просмотре фильмов с низкой транспортабельностью. Сравнение данных первого и второго этапов апробации позволяет сделать вывод о том, что более транспортабельный фильм вызывает у зрителей значимо более высокий уровень нарративной транспортной. Транспортабельность фильма, соответственно, влияет и на связанные с транспортной переживаниями в деятельности: повышает удовольствие и смысл, понижает усилие и пустоту.

Полученные результаты представляют нарративную транспортацию как неустойчивое состояние, каждый раз вызываемое конкретным фильмом, а также демонстрируют зависимость уровня транспортной от качества нарратива. Кроме того, проведенный анализ дополнительно подтверждает связи конструкта транспортной с отдельными составляющими переживания в деятельности. Психометрическая оценка показала, что русскоязычная версия Шкалы нарративной транспортной является надежным и валидным инструментом, который теперь может быть использован для изучения нарративной транспортной и ее эффектов на российской выборке, а также для проведения кросскультурных исследований в этой области.

Литература

Кубрак Т.А. Психология кинодискурса: факторы выбора, восприятие, воздействие. / Т.А. Кубрак, В.В. Латынов. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 213 с.

Кубрак Т.А. Апробация русскоязычной версии Шкалы нарративной транспортиции (Transportation Scale, TS) / Т.А. Кубрак, А.А. Старостина // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44. – № 4. – С. 83–93.

Green M.C. The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. / M.C. Green, T.C. Brock // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000. – № 79. – P. 701–721.

Green M.C. Transportation into narrative worlds / M.C. Green. // Entertainment-education behind the scenes: Case studies for theory and practice / Eds. L.B. Frank, P. Falzone. – Palgrave Macmillan, 2021. – P. 87–102. doi: 10.1007/978-3-030-63614-2_6.

NARRATIVE TRANSPORTATION: THE PHENOMENOLOGY OF THE STATE AND ITS ASSESSMENT

¹Starostina A.A., ²Kubrak T.A.

¹State Academic University for the Humanities (Moscow),

²Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences (Moscow)

Abstract. The article presents an approach to assessing the psychological state of recipients in the process of watching movies. The phenomenology of narrative transportation – a special state of involvement and immersion in the narrative, as well as the results of adaptation and approbation of the corresponding psychometric tool – the Transportation Scale (TS), which can now be used to measure this state in Russian-speaking moviegoers, is described.

Keywords: psychology of film, psychological impact of film, narrative transportation, Transportation Scale, Transportation Theory, narrative

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Страшенко В.А., Кудрявцев Ж.Б.

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова

(г. Магнитогорск)

v.strashenko0808@mail.ru

Аннотация. Авторами исследуется влияние психологических аспектов на успех тяжелоатлетов в их уникальном виде спорта. Современные международные спортивные мероприятия часто свидетельствуют о недостаточной психологической готовности спортсменов, что подчеркивает важность проведения психологических исследований для определения эффективных методов психологической подготовки спортсменов, учитывая специфику видов спорта и их квали-

фикацию. Авторами также рассматривается роль психологического состояния в достижении высоких спортивных результатов, что подчеркивает важность понимания и управления психологическими аспектами для достижения результатов в тяжелой атлетике.

Ключевые слова: психологические состояния, тяжелая атлетика, спорт, психологическая подготовка, психологическая готовность.

Спорт всегда был не только физическим, но и психологическим вызовом. В мире силы и выносливости, где атлеты подвергают себя невероятным физическим усилиям, психологические аспекты играют ключевую роль. Тяжелоатлеты, будь то поднимающие гантели, метаящие штангу или участвующие в многоборье, должны не только развивать свое физическое тело, но и настраивать свой разум на победу. В этой статье мы рассмотрим разнообразные психологические состояния, с которыми сталкиваются тяжелоатлеты, и исследуем, как они влияют на их успех в этом уникальном виде спорта.

В настоящее время на многочисленных международных спортивных мероприятиях все чаще наблюдается недостаточная психологическая готовность спортсменов. Тренеры и их подопечные все чаще выражают мнение, что спортсмены не справляются с высоким психологическим давлением со стороны соперников, "эмоционально выбиваются из колеи", недооценивают возможности соперников, ошибочно настраиваются на предстоящие соревнования и так далее (Шумова, Байковский, Сопов и др. 2017).

Данная ситуация диктует необходимость проведения целенаправленных психологических исследований, с целью определения эффективных способов и средств психологической подготовки спортсменов с учетом вида спорта и спортивной квалификации.

Анализ отечественных исследований в области спорта показал, что в настоящее время особое внимание в спорте высоких достижений уделяется вопросам психологической подготовки спортсменов, а также комплексной психологической диагностике с учетом спортивной квалификации и специализации, включая тяжелоатлетов (Ахтариева, Жесткова, Шапирова, 2018; Грабовская, Табах, 2020). Существенное влияние на достижение высокого спортивного результата оказывает психологическое состояние спортсмена, и, в особенности, функциональное состояние центральной нервной системы.

Важным фактором, обеспечивающим результативность тренировочного процесса и достижение высоких спортивных результатов, является уровень психического напряжения. Его основу составляет эмоционально-волевая сфера

спортсмена, вегетативные механизмы, самочувствие, активность и настроение. При психическом перенапряжении достичь высоких спортивных результатов практически невозможно.

По мнению специалистов, в области спортивной психологии, психическое состояние атлетов является ключевым фактором, определяющим успех в соревновательной деятельности. Вопрос об этом не вызывает сомнений. Тем не менее, среди тренеров существует разнообразие точек зрения относительно влияния предстартового психического состояния на эффективность двигательной активности, и эти мнения варьируются от полного отрицания до полного признания этого влияния. Некоторые эксперты утверждают, что, несмотря на негативное психическое состояние атлета перед началом соревнований, его эмоциональное состояние может улучшиться в ходе соревновательной деятельности и даже способствовать повышению качества выполнения двигательных действий (Андрущишин, 2011).

Действительно, учитывая изменчивость психического состояния, можно сказать, что вышеупомянутая точка зрения имеет право на существование, особенно в виде спорта, где длительность соревнования относительно велика. Это особенно относится к игровым видам спорта, таким как теннис, волейбол, футбол и хоккей, где динамика психического состояния и эффективность игровых действий могут изменяться значительно в течение соревнования. В таких случаях результаты определяются в большей степени предстартовым психическим состоянием и факторами, способствующими его изменению (Барчукова, 2009).

Исходя из специфики соревновательной деятельности в тяжелой атлетике, стоит обратить внимание на несколько ключевых моментов, которые оказывают влияние на психическое состояние атлетов:

– Зависимость результатов в рывке и толчке: в тяжелой атлетике часто бывает так, что результаты в рывке и толчке взаимосвязаны. Например, успешное выполнение рывка создает уверенность и позитивное эмоциональное состояние для последующего толчка. Однако, если рывок не удался, это может повлиять на уверенность и мотивацию атлета.

– Психологическая нагрузка в разные моменты соревнования: Психическое состояние атлетов может изменяться в разные моменты соревнования. Например, перед началом соревнования может возникнуть тревожность и нервозность, но в ходе выполнения упражнений атлет может находить свою зону комфорта и концентрации.

Психическое состояние тяжелоатлетов весьма сложно и изменчиво, и оно зависит от множества факторов, включая результаты предыдущих упражнений,

поддержку окружающих и их собственные ментальные стратегии. Понимание и управление этими факторами играют важную роль в достижении выдающихся результатов в мире тяжелой атлетики.

Помимо вышеперечисленных аспектов, следует учесть ещё несколько важных факторов, влияющих на психологические состояния тяжелоатлетов (2):

– Эмоциональная подготовка к соревнованиям: Поддержание эмоциональной устойчивости и правильное управление эмоциями на соревнованиях имеют большое значение. Атлеты часто испытывают стресс, нервозность и волнение перед стартом. Однако умение преобразовать эту эмоциональную энергию в позитивное движение может помочь им в достижении лучших результатов.

– Сон и восстановление: Качество сна и восстановление после тренировок и соревнований сильно влияют на психологическое состояние. Недостаток сна может привести к ухудшению концентрации, снижению мотивации и более выраженному стрессу. Тяжелоатлеты должны придавать особое значение режиму сна и отдыху.

– Социальная поддержка и команда: спорт – это командное дело, и поддержка со стороны тренеров, спортивной команды и семьи очень важна для психологического благополучия атлетов. Чувство принадлежности и поддержки может помочь им справляться с трудностями и стрессом.

– Обучение стратегиям управления стрессом: помимо ментальной подготовки, атлеты могут изучать и применять стратегии управления стрессом, такие как методы релаксации, медитации и дыхательные упражнения. Эти навыки могут помочь им оставаться спокойными и сосредоточенными в критические моменты.

– Этика соревнований и спортивное воспитание: этика и честная игра также имеют значение для психологического состояния атлетов. Знание, что они соревнуются честно и в соответствии с принципами спортивного воспитания, может помочь им сохранять моральное равновесие.

Таким образом, все эти аспекты взаимосвязаны и могут сильно влиять на психологические состояния тяжелоатлетов. Сбалансированный и комплексный подход к управлению этими факторами способствует созданию оптимальных условий для достижения выдающихся результатов и долгосрочного успеха в мире тяжелой атлетики.

Важно отметить, что физиологические особенности спортсменов с точки зрения психических параметров индивидуальны и не существует двух абсолютно одинаковых случаев. Психологическая подготовка к соревнованиям у каждого спортсмена является уникальной и напрямую зависит от вышеуказанных факторов.

Литература

Андрущишин И.Ф. Влияние психического состояния игроков в настольный теннис на результативность игровой деятельности в течение матча / И.Ф. Андрущишин. // Материалы VII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (6–11 июня 2011 г.). – М.: РАПФКС, 2011. – С. 208–212.

Ахтариева Р.Ф. Исследование психофизиологических параметров у бадминтонистов / Р.Ф. Ахтариева, Ю.К. Жесткова, Р.Р. Шапирова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 21–23.

Барчукова Г.В. Методика регуляции психических состояний игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова. // Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2–5 июня 2009 г.). – М.: РАПФКС, 2009. – С. 291–295.

Грабовская Е.Ю. Психофизиологическое состояние организма спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой, на разных этапах тренировочного процесса / Е.Ю. Грабовская, И.Н. Табах. // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. – 2020. – Т. 6 (72) – № 1 – С. 26–35.

Савинкина А.О. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах / А.О. Савинкина, Ю.В. Байковский. // Спортивный психолог. – 2017. – № 3 (46). – С. 37–42.

Шумова Н.С. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов и др. // Спортивный психолог. – 2017. – № 3 (46). – С. 15–20.

PSYCHOLOGICAL STATES OF WEIGHTLIFTERS

Strashenko V.A., Kudryavtsev Zh.B.

Nosov Magnitogorsk state technical university

(Magnitogorsk)

Abstract. The authors investigate the influence of psychological aspects on the success of weightlifters in their unique sport. Modern international sporting events often indicate insufficient psychological preparedness of athletes, emphasizing the importance of conducting psychological research to determine effective methods of athlete psychological preparation, taking into account the specifics of sports disciplines and their qualifications. The authors also examine the role of psychological states in achieving high sporting performance, highlighting the significance of understanding and managing psychological aspects for achieving results in weightlifting.

Keywords: psychological states, weightlifting, sports, psychological preparation, psychological readiness.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЦ СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Суханова С.А., Филенко И.А.

Томский государственный университет (г. Томск)

dyachenkosa@yandex.ru, filen5725@mail.ru

Аннотация. Изучаются факторы контроля стресса у лиц средней зрости в связи с занятиями спортом. Методики: Шкала психологического стресса; Тест диспозиционного оптимизма; Опросник проактивного копинга; Тест жизнестойкости; Методика «Система жизненных смыслов». Обнаружены достоверные различия у лиц, вовлеченных в занятия любительским спортом и не спортсменов по показателям Психологического стресса, Семейных смыслов. Регрессионный анализ выявил в качестве предикторов психологического стресса в группе спортсменов ресурсные показатели – Оптимизм, Стратегическое планирование, Смыслы самореализации, Семейные смыслы, и антиресурсные – Превентивное совладание, Инструментальная поддержка. В группе не спортсменов ресурсными предикторами контроля стресса выступают: Жизнестойкость, Экзистенциальные смыслы.

Ключевые слова: ресурсы преодоления стресса, любительский спорт, копинг-стратегии, жизненные смыслы, оптимизм, жизнестойкость.

Изучение личностных ресурсов преодоления стресса является актуальной проблемой нашего времени в связи с воздействием различных факторов – экологической, социально-экономической, технологической, биологической природы – на наших современников. Вместе с тем, отмечается недостаток исследований, изучающих специфику проявлений стресса в конкретных социальных группах, в связи со структурой характерных для них деятельностей, являющихся источниками развития ресурсных характеристик личности, позволяющих преодолевать стрессовые состояния. Большая часть работ посвященных данной тематике, рассматривает молодежные группы, в частности, студентов, для которых изучаются факторы формирования неблагоприятных функциональных состояний и ресурсы стрессоустойчивости (Doron, Trouillet, Maneveau, Neveu, Ninot, 2014). Анализируются особенности стрессовых состояний и личностные

ресурсы их преодоления для людей, выполняющих профессиональные задачи в сложных условиях деятельности (Бодров, 2006; Леонова, 2016), а также вовлеченных в профессиональный спорт (Бочавер, Довжик, 2016).

Вне исследовательского поля остаются люди периода средней взрослости, которые не только наиболее интенсивно включены в экономические процессы и социальные взаимодействия, но также помимо сложных трудовых задач решают проблемы, связанные с обеспечением семейного благополучия, воспитанием детей. Образ жизни, который ведет человек в этом возрасте, и те социальные практики, которые он выполняет, будучи включенным в связанную с ними деятельность, в значительной степени сказываются на формировании его психологического склада, показателей здоровья, самоэффективности, надежности, успешности выполнения различных жизненных и профессиональных задач. В современных исследованиях отмечается, что образ жизни, связанный с занятиями любительским спортом, положительно влияет на состояние психического и социального здоровья личности, снижает уровни стресса, улучшает жизнеспособность и социальное функционирование (Бодров, 2006; Eime, Young, Harvey, Charity, Payne 2013). Занятия любительским спортом в период взрослости могут быть эффективным средством укрепления здоровья личности и преодоления негативных состояний, однако современные эмпирические исследования, посвященные данной проблематике, практически отсутствуют, поскольку вовлеченность в спортивную деятельность и связанные с ней функциональные состояния изучаются для молодежных групп, либо для профессиональных спортсменов, ориентированных на высшие достижения.

В связи с этим цель нашего исследования была направлена на изучение характеристик стресса и возможных антистрессовых ресурсов у лиц периода средней взрослости занимающихся и не занимающихся спортом. Гипотеза исследования: существуют различия между показателями психологического стресса и ресурсами преодоления стрессовых ситуаций в группах людей средней взрослости, занимающихся и не занимающихся спортом.

Исследование проводилось в апреле 2023 г. Выборка включала 50 человек среднего возраста $39,5 \pm 4,0$ года (28 женщин, 22 мужчины). Первую группу, 25 человек (12 – женщин), составили лица, занимающиеся любительским спортом (бег, лыжи, триатлон), возраста $39,2 \pm 3,2$ года. Среднее время регулярных занятий спортом в этой группе $6,5 \pm 5,4$ года. Вторая группа включала 25 человек (16 женщин), не занимающихся спортом $39,8 \pm 4,7$ года. Обе группы включали людей с высшим образованием и сходных профессий – экономистов, менеджеров, программистов, бухгалтеров, инженеров. В исследовании применялись методики: Шкала психоло-

гического стресса, PSM-25 (L. Lemyre, R. Tessier, L. Fillion, 1991; адаптация Н.Е. Водопьяновой, 2009); Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П (M.F. Scheier, C.S. Carver, 1985; адаптация Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, 2021); Опросник проактивного копинга (E. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert, 1999; адаптация Е.П. Белинской, А.В. Вечерина, Е.Р. Агадуллиной, 2018) со шкалами: Проактивного совладания, Рефлексивного совладания, Стратегического планирования, Превентивного совладания, Инструментальной поддержки, Эмоциональной поддержки; Тест жизнестойкости (S.R. Maddi, 1987; адаптация Е.Н. Осина, Е.И. Расказовой, 2013); Методика «Система жизненных смыслов» (В.Ю. Котляков, 2013), измеряющая следующие категории жизненных смыслов: Альтруистические, Экзистенциальные, Гедонистические, Самореализации, Статусные, Коммуникативные, Семейные, Когнитивные. Анализ первичных статистик, критерий различия (Манна-Уитни), регрессионный анализ выполнялись в программе jamovi 2.3.21.0.

Применение критерия Манна–Уитни обнаружило статистически значимые различия между группами по показателям: психологического стресса ($p = 0,006$), среднее значение которого составило для группы 1 (спортсмены) – 67,4 балла, для группы 2 (не спортсмены) – 83,9 балла; семейных смыслов ($p = 0,007$), среднее значение для группы 1 – 15,1 балла, для группы 2 – 11,6 балла. То есть, лица, занимающиеся спортом, достоверно имели более низкие показатели стресса, чем не спортсмены, а также в меньшей степени ориентированы на выбор семейных смыслов. По другим показателям статистически значимые различия не были обнаружены, хотя для группы спортсменов в сравнении с группой не спортсменов выявлены повышенные значения Жизнестойкости (50,4 и 40,1, соответственно), Стратегического планирования (2,93 и 2,89, соответственно), а также доминирование Смыслов самореализации (10,3 и 10,5, соответственно).

Для выявления возможных предикторов, выступающих в качестве ресурсов преодоления стресса, отдельно для данных каждой группы был проведен регрессионный анализ методом пошагового отбора с исключением. В качестве зависимой переменной был выбран показатель психологического стресса, в качестве независимых переменных – все другие показатели. В ходе регрессионного анализа были получены две статистически достоверные модели: модель 1 – для группы респондентов, занимающихся спортом; модель 2 – для группы не спортсменов. В модели 1 ($N = 25$ человек, занимающиеся спортом), для зависимого показателя – уровень психологического стресса, в качестве независимых были выделены шесть предикторов, из которых четыре являются ресурсными с точки зрения контроля стресса – Оптимизм ($F = 7,59$; $\beta = -0,557$; $p < 0,001$), Стратегический планирование ($F = 7,19$; $\beta = -0,303$; $p = 0,015$), Смыслы саморе-

ализации ($F = 7,00$; $\beta = 0,264$; $p = 0,016$), Семейные смыслы ($F = 4,27$; $\beta = 0,252$; $p = 0,054$); а два показателя – анти-ресурсными – Превентивный копинг ($F = 10,47$; $\beta = 0,388$; $p = 0,005$); Поиск инструментальной поддержки ($F = 19,64$; $\beta = 0,451$; $p < 0,001$). Коэффициент детерминации для модели 1 составил $R^2 = 0,843$ (скорректированное $R^2 = 0,791$); значение F критерия Фишера, описывающего статистическую значимость коэффициента множественной корреляции, $F = 16,1$; $p < 0,001$. Проверка условий правомочности выполнения регрессионного анализа подтвердила его адекватность: критерий Шапиро-Уилкса показал наличие нормального распределения остатков ($W = 0,924$; $p = 0,063$); тест Дурбина-Ватсона не обнаружил эффекта автокорреляции остатков ($DW = 2,03$; $p = 0,942$); статистика коллинеарности VIF не подтвердила ее наличия.

В модели 2 ($N = 25$ человек, не занимающихся спортом), для зависимого показателя – уровень психологического стресса, в качестве ресурсных показателей были выделены два предиктора: Жизнестойкость ($F = 19,33$; $\beta = -0,732$; $p < 0,001$), Экзистенциальные смыслы ($F = 4,67$; $\beta = 0,360$; $p = 0,042$). Коэффициент детерминации для модели 2 составил $R^2 = 0,472$ (скорректированное $R^2 = 0,424$); значение F критерия Фишера для коэффициента множественной корреляции – $F = 9,84$, $p < 0,001$. Критерий Шапиро-Уилкса показал наличие нормального распределения остатков ($W = 0,954$; $p = 0,310$). Тест Дурбина-Ватсона не обнаружил эффекта автокорреляции остатков ($DW = 2,18$; $p = 0,590$). Статистика коллинеарности VIF не подтвердила ее наличия.

Таким образом, регрессионный анализ позволил обнаружить различия в структурных характеристиках личностных ресурсов преодоления стресса у спортсменов и не спортсменов. Структура антистрессовых ресурсов лиц, занимающихся спортом, более разнообразна и включает, в отличие от представителей группы 2, также различные поведенческие стратегии (копинги), направленные на преодоление стресса. Позитивный вклад показателей Оптимизма, Стратегического планирования, Смыслов самореализации и Семейных смыслов в снижение психологического стресса у спортсменов, а также Жизнестойкости и Экзистенциальных смыслов – в контроль стресса у лиц, не занимающихся спортом, предполагает, что указанные характеристики образуют целостные системы антистрессовых ресурсов личности, связанных с определенным образом жизни, и понимание их структур открывает дополнительные возможности для использования психологических технологий, направленных на гармонизацию и повышение качества жизни представителей изучаемых в работе групп.

Литература

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.

Бочавер К.А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 1. – С. 1–18.

Леонова А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2016. – № 3. – С. 63–72.

Doro J. Coping profiles, perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach / J. Doro, R. Trouillet, A. Maneveau et al. // Health promotion international. – 2014. – 30 (1). – P. 88–100.

Eime R.M. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport / R.M. Eime, J.A. Young, J.T. Harvey et al. // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. – 2013. – Vol. 10 (135). – P. 1–14.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR COPING WITH STRESS STATES OF MIDDLE-AGED PEOPLE WHO ARE ENGAGED IN AND NOT ENGAGED IN SPORTS

Sukhanova S.A., Filenko I.A.

Tomsk State University (Tomsk)

Abstract. Factors of stress control in middle-aged individuals in connection with sports activity are studied. Methods: Psychological stress scale; Dispositional Optimism Test; Proactive coping Questionnaire; Resilience Test; System of Life Meanings Test. Significant differences were found in individuals who regularly engage in sports and non-athletes in terms of Psychological stress and Family meanings. Regression analysis revealed resource indicators as predictors of psychological stress in a group of athletes – Optimism, Strategic planning, Self-realization Meanings, Family meanings, and anti-resource indicators – Preventive coping, Instrumental support. In the group of non-athletes, the resource predictors of stress control are: Resilience, Existential meanings.

Keywords: resources for coping with stress, amateur sports, coping strategies, life meanings, optimism, resilience.

ПРАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ: АВТОРСТВО, БЕЗОПАСНОСТЬ, ПРОСВЕЩЕНИЕ

Тарабакина Л.В.

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (НОЧУ ВО МИП) (г. Москва)
tarabakina@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования измененных состояний сознания (ИСС) обусловлена масштабностью их распространения с разными целями. Гипотеза исследования заключается в предположении, что информированность населения о последствиях ИСС способна обеспечивать авторство происходящих изменений и безопасность. Получены результаты о том, что ИСС выступают основой человеческого существования, но применяются также в целях обмана, увеличивая число жертв психологического насилия. Недостаточное просвещение населения в этих вопросах в настоящее время не обеспечивает готовность конкретного человека к рискам, если блокируется авторство своей жизни.

Ключевые слова: состояния сознания, измененные состояния сознания, авторство, безопасность, просвещение.

Актуальность исследования ИСС определяется расширенными практиками их применения и возросшим интересом исследователей к этой теме, в результате чего она приобрела междисциплинарный статус обсуждений, в которых принимают участие философы, этнографы, антропологи, лингвисты, юристы, врачи-психиатры, психологи и участвуют другие направления научного знания. Исследователи сосредоточены, прежде всего, на повседневном характере возникновения как позитивных, так и негативных ИСС. Разрушают личность и порождают жертв психологического насилия манипуляторы-вербовщики, искусно скрывающие свои мотивы вербовки и способы, инициирующие негативные варианты ИСС. Механизмы противостояния активности скрытых вербовщиков остаются недостаточно разработанными в контексте авторства происходящих событий и изменений состояний своего сознания.

Цель исследования – анализ ИСС как особой психической реальности, обусловленной в своем происхождении опытом культуры и бытия человека в мире, авторством регуляции состояний сознания, необходимостью принятия креативных решений в условиях прессинга, конкуренции, противостояния.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что информированность населения о функциях ИСС, многообразии форм, динамике функционирования, возможностях воздействия на состояния сознания конкретного чело-

века другими лицами способна обеспечивать его готовность к психологической безопасности и к авторству происходящих с ним событий, а также изменений своего сознания.

Методы исследования представлены обзором работ, посвященных описаниям разнородных ИСС и динамике функционирования с учетом готовности человека к авторству происходящих с ним изменений.

Исследователи ИСС в последние годы сосредоточены не столько на их структурных и содержательных характеристиках, сколько на процессах противостояния участников общения с разными мотивами, включая мошенничество и обман субъектов, оказывающихся в наивных позициях в конкретных ситуациях общения. Американский психолог и журналист А. Одергон высказывает основополагающую идею о том, что «склонность к «измененным состояниям» очень легко эксплуатируется, ибо она открывает ... путь прочь от обыденного к чему-то удивительному и экстраординарному» (Одергон, 2008. С. 123).

А.В. Ярославцева справедливо пишет, что «измененными состояниями сознания» обозначается в литературе достаточно разнообразный круг состояний сознания. Проблемой ее исследования является анализ сходства экзистенциальных функций ИСС и нравственности. Отмечается, что экзистенциальные ситуации, в которых оказывается каждый человек, уникальны и вместе с тем остаются основой человеческого существования, поскольку возникают в обыденной жизни. Экзистенциальные функции ИСС и нравственности исследуются в литературе давно, но по отдельности и не анализировались вместе. Между тем характеристика их связей представляет особый интерес. В повседневном сознании лиц, кто никогда не жил (не думал, не мечтал) широко представлен опыт страданий, а опыт сострадания, милосердия, взаимовыручки как функций ИСС – отсутствует (Ярославцева, 2019). Это указание на значение преморбидного опыта человека для динамики происходящих с ним ИСС представляется особо значимым.

А.В. Квитчастный обсуждает ИСС, вслед за М. Чиксентмихайи, а также за А. Алексеевым как практику вхождения в «поток сознания», в «оптимальное боевое состояние», в котором спортсмен способен максимально выкладываться физически, обретать уверенность в себе, не чувствовать усталости и болевых ощущений (Квитчастный, 2021, с. 93). Обсуждаются возможности использования немедицинского гипноза (одного из вариантов ИСС) как средства повышения результативности спортсменов, ориентированных на высшие достижения и реально сталкивающихся с информационным прессингом со стороны соперников. Указывается также факт, что среди некоторых спортсменов и их тренеров

сохраняются предубеждения по отношению к спортивному гипнозу. (Квитчастный, 2021). Может быть и непредусмотрительно называть профессионалов (психологов или врачей) «гипнологами», так как, во-первых, документального подтверждения этому нет, а во-вторых, презентация специалиста из круга помогающих профессий более успешна, если сосредоточена на результатах успешности, а не на знакомстве своих клиентов с предпочтительными технологиями его работы. Между прочим, история хранит в памяти международных соревнований скандал, когда проигравший спортсмен организовал его с привлечением СМИ, уверяя окружающих, что на него воздействовал «гипнолог» соперника.

Исследование Е.В. Ильюк сосредоточено на исследованиях жертв, вовлеченных в секты, которые в дальнейшем не только лишаются возможности самостоятельной жизни, но и адекватно воспринимать и оценивать реальную действительность. Родные, обнаруживая событие ухода в секту, уже не могут восстановить диалог с родственником (Ильюк, 2018).

Г.В. Барина и Я.С. Черняга исследовали жертв длительного использования цифровых сетей. Было получено, что если человек переносит свое длительное пребывание в виртуальный мир, то его идеальное трансформируется в виртуальное, а обратная динамика восстановления утраченных возможностей сознания и глубины межличностных отношений оказывается невозможной (Барина, Черняга, 2022).

Выполненные исследования подтверждают, что измененные состояния сознания могут иметь как позитивный смысл (открытие самим человеком своих новых ресурсов, обнаружение креативных решений сложных задач, новых возможностей эстетического самовыражения и других форм активности), но могут возникать и негативные последствия (утрата самостоятельности поведения, социальное отчуждение, невозможность возврата к благополучной жизни в обществе и другие риски). ИСС могут быть как результатом психологической работы над собой, инструментом своеобразных приказов себе на преодоление трудностей в стрессовых ситуациях, так и риском утраты своего «я» в пространствах присутствия манипуляторов-вербовщиков и режиссуры поведения потенциальной жертвы.

Анализ работ по проблеме исследования ИСС свидетельствует о дисбалансе в пользу сосредоточенности исследователей на анализе условий, определяющих вариант происхождения «ведомого» человека в небезопасном мире. Вместе с тем следует особо отметить, что распространенность негативных ИСС принимает угрожающие масштабы на фоне постоянного совершенствования

технологий негативного влияния и вербовки потенциальных жертв, в то время как обучающие технологии противостояния им, запаздывают.

Недостаточно в литературе представлены связи ИСС с переживаниями заботы и любви, особенностями и опытом семейных взаимоотношений, социальным статусом в группах (детских, школьных, профессиональных и др.).

Выводы. 1. ИСС в условиях освоения практического их применения увеличивают ресурсы человека и обеспечивают эффективную активность, если сохраняется авторство в совершенствовании эмоциональной и мотивационной регуляции.

2. Распространенность негативных «изменений сознания» и рост новых жертв в обществе принимает масштабный характер на фоне ускоренного введения новых технологий манипуляторов-вербовщиков жертв.

3. Предназначение помощи «помогающих» профессионалов заключается, прежде всего, в расширении просвещения населения о функциях измененных состояний сознания. Если человек следует только правилам послушания и советам авторитетных лиц, то сохраняется риск оказаться жертвой в небезопасном мире.

Литература

Баринов Г.В. Виртуальная реальность как фактор измененного состояния сознания личности / Г.В. Баринов, Я.С. Черняга // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Философия». – 2022. – № 1 (59). – С. 71–78. doi: 10.26456/vtphilos/2022.1.071.

Ильюк Е.В. Деструктивная секта как «психологическая» тюрьма (методы вовлечения и изменения сознания в деструктивных сектах) / Е.В. Ильюк // Витимология. – 2018. – № 1 (15). – С. 50–57.

Квитчастый А.В. Измененные состояния сознания в психологии спорта: гипноз, суггестия и ауто суггестия. / А.В. Квитчастый // Современная зарубежная психология. – 2021. – Том 10. – № 3. – С. 92–102. doi: 10.17759/"10.17759.

Одергон А. Война и измененные состояния сознания: по ту сторону обыденного / А. Одергон // Историческая психология и социология истории. – 2008. – № 1. – С. 121–132.

Ярославцева А.В. Измененные состояния сознания и нравственность: сходство экзистенциальных функций / А.В. Ярославцева // Манускрипт. – 2019. – Т. 12. – Вып. 10. – С. 137–142. doi: 10.30853/manuscript.2019.10.26.

PRACTICES FOR APPLYING ALTERED STATES OF CONSCIOUSNESS: AUTHORSHIP, SAFETY, ENLIGHTENMENT

Tarabakina L.V.

Non-state educational private institution of higher education
"Moscow Institute of Psychoanalysis" (NOCHU VO MIP) (Moscow)

Abstract: The relevance of the study of altered states of consciousness (ASC) is due to the scale of their distribution for different purposes. The hypothesis of the study lies in the assumption that public awareness of the consequences of ASC is able to ensure the authorship of the ongoing changes and security. Results have been obtained that ASCs are the basis of human existence, but are also used for the purpose of deception, increasing the number of victims of psychological violence. Insufficient education of the population in these matters at present does not ensure the readiness of a particular person to take risks if the authorship of his life is blocked.

Keywords: states of consciousness, altered states of consciousness, authorship, safety, enlightenment.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИСПОЗИЦИИ ОПТИМИЗМА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВРАЧА-ПЕДИАТРА

Тедорадзе Д.Д.

Кубанский государственный университет (г. Краснодар)
filen5725@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, проведенного среди врачей-педиатров, состоящих из трех возрастных групп: (22 – 25 лет; 26 – 28 лет; 28 – 45 лет). Исследование осуществлялось с использованием Бостонского теста на стрессоустойчивость и теста на оптимизм LOT-R. В ходе исследования было выявлено, что молодые специалисты являются более оптимистичны и стрессоустойчивы, в то время как врачи-педиатры среднего возраста демонстрируют наименьшие показатели этих характеристик. Предполагается, что причина снижения оптимизма и стрессоустойчивости – накопление с возрастом рисков формирования профессионального выгорания.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, диспозиционный оптимизм, врач-педиатр.

Профессиональная деятельность врача-педиатра в условиях техногенных и биогенных угроз вызывает повышенное психоэмоциональное напряжение, что может привести к снижению адаптационных ресурсов и уровня стрессо-

устойчивости врачей. Для эффективного преодоления снижения эмоциональной устойчивости врачу необходимо обладать высоким уровнем самоорганизации и саморегуляции.

В современной психологии стрессоустойчивость человека рассматривается с разных сторон: как интегративное понятие, характеризующееся способностью выдерживать различного рода нагрузки (эмоциональные, информационные, волевые) (Мещеряков, 2022); как индивидуальные особенности адаптации и устойчивости к эмоциональным стрессам (Судаков, 1981); как влияние системы экзистенциальных и витальных ресурсов, приводящих к снижению стрессоустойчивости личности. (Ясько, 2021).

В условиях повышенной стрессовой нагрузки врачей-педиатров одной из важнейших задач является поиск ресурсов для преодоления неоптимальных психических состояний, а также эффективное их использование. Определенное место в системе качеств, обеспечивающих устойчивость личности к стрессогенным факторам, занимает оптимизм как специфическая личностная диспозиция

По мнению М. Селигмана, оптимисты – это личности с гармоничным, пропорциональным развитием всех психических процессов и с позитивным мировосприятием (Селигман, 2006). Значимость проблемы оптимизма-пессимизма определяется тем, что, по мнению некоторых авторов, оптимистично настроенные люди менее подвержены психологическим недугам, активнее способны ориентироваться в практической профессиональной деятельности, также добиваться поставленных целей (Барсукова, 2020).

На примере личности врача-педиатра проверялась гипотеза: оптимизм как личностная диспозиция взаимосвязан с уровнем стрессоустойчивости, причем эти связи могут иметь определенную специфику на разных этапах жизненного пути врача-педиатра.

Для проверки гипотезы была сформирована группа врачей-педиатров (137 человек) различных лечебно-профилактических учреждений г. Краснодара. Выборка дифференцирована в трех подгруппах по возрасту: n1 (22 – 25 лет; 36 чел. / 26,3 %); n2 (26 – 28 лет; 61 чел. / 44,5 %); n3 (28 – 45 лет; 40 чел. / 29,2 %).

Психодиагностика поведена с применением Бостонского теста на стрессоустойчивость, позволяющего определить уязвимость индивида к стрессу. При анализе и интерпретации результатов определяются уровни стрессоустойчивости: высокая (0 – 10 баллов); нормальная (11 – 30 баллов); слабая (31 – 50 баллов); очень слабая (более 50 баллов). Также был проведен тест на оптимизм Ч. Шейера и М. Карвера, что позволило определить преобладающее мировоз-

зрение и отношение к повседневным или трудным жизненным ситуациям. При анализе и интерпретации результатов определяются уровни оптимизма: высокий уровень (более 22 баллов), выше среднего (21 – 19 баллов), ниже среднего (18 – 16 баллов) и низкий уровень (ниже 16 баллов).

В процессе анализа результатов применены методы параметрической (M; SD; t-критерий Стьюдента) и непараметрической (ϕ^* -критерий Фишера) статистики.

Результаты. Стрессоустойчивость врачей-педиатров в среднегрупповом показателе составила $29,3 \pm 12,70$ баллов, что соответствует диапазону нормального уровня. Среди врачей-педиатров более выражены слабый (76 чел. / 55,5 %) и нормальный (43 чел./ 31,4 %) уровни стрессоустойчивости. Высокий и очень слабый уровни стрессоустойчивости имеют 13 чел. / 9,5 % и 5 чел. / 3,6 % соответственно.

Сравнение параметров распределения по возрастному признаку в подгруппах (n1, n2, n3) дает основание утверждать, что показатели врачей возраста от 26 лет (n2, n3) попадают в диапазон значений слабого уровня (M = 30,7 и M = 32,4, соответственно), нежели молодые врачи (n1), показатели которых соответствуют значениям, обозначенным как нормальная стрессоустойчивость (M = 24,3). Статистический анализ указывает на значимость различий средних значений измерений в подгруппах (n1 ↔ n2: $p < 0,05$ при $t = 1,94$; n1 ↔ n3: $p < 0,05$ при $t = 2,19$). При сравнении долей выраженности по критерию «нормальная стрессоустойчивость» в подгруппе n1 значительно преобладают респонденты с показателями до 30 баллов, чем в подгруппах среднего и старшего возрастов (при $\phi^* = 5,18$ и $6,70$ $p \leq 0,001$).

Основная часть среди педиатров старшего возраста имеет слабый уровень стрессоустойчивости (29 чел. / 72,5 %), что характеризует повышенную склонность воспринимать стрессогенные факторы и ситуации, а также уязвимость к стрессу. При сравнении долей выраженности показатели значительно превышают показатели других подгрупп (при $\phi^* = 8,01$ и $\phi^* = 8,18$; $p \leq 0,001$).

Сравнение характеристик показателя, соответствующего диапазону высокой стрессоустойчивости, позволяет сделать вывод о том, что более высокие значения имеют молодые врачи 7 чел. / 19,4 % в отличие от респондентов подгрупп n2 и n3 (при $\phi^* = 6,80$ и при $\phi^* = 4,67$; $p \leq 0,001$).

Анализ результатов по тесту на оптимизм показал, что он находится в диапазоне диагностических значений среднего уровня (M = $19,3 \pm 12,63$). Высокий уровень оптимизма установлен у 24 чел. / 17,5 %; выше среднего – 61 чел. / 31,0 %; ниже среднего – 31 чел. / 21,9 %; низкий уровень – 22 чел. / 16,1 %.

В среднегрупповых данных по каждой подгруппе (n1, n2, n3) показатели соответствуют диапазону оптимизма уровня выше среднего (M = 19,9; M = 18,5; M = 20, соответственно).

Статистический анализ указывает на значимость различий средних значений измерений в подгруппах (n1 ↔ n2: p < 0,05 при t = 11,8; n2 ↔ n3: p < 0,05 при t = 11,51).

Сравнение долей (%) выраженности низкого уровня оптимизма дает основание утверждать, что среди респондентов подгруппы n2 (16 чел. / 22,6 %) показатель более выражен, чем в других подгруппах (n1 – 1 чел. / 2,8 %; n3 – 5 чел. / 12,5 %). В сравнении n2 ↔ (n1 + n3) p ≤ 0,001 при φ* = 8,78.

Высокий уровень оптимизма преобладает среди респондентов подгруппы n1 (7 чел. / 19,4 %) и n3 (10 чел. / 25 %), что достоверно выше, чем в подгруппе n2 (n1 ↔ n2: при φ* = 2,49 и n2 ↔ n3: φ* = 4,29; p ≤ 0,001).

Таким образом, можно сделать вывод, что оптимизм врачей претерпевает возрастную динамику и находится под влиянием профессионального опыта. Молодые врачи-педиатры, не столкнувшись в полной мере с трудностями профессиональной деятельности, проявляют более высокий уровень оптимизма. Старшие поколения, испытавшие различные профессиональные трудности, могут более устойчиво воспринимать сложные профессиональные и жизненные ситуации, что позволяет проявлять также высокий уровень оптимизма. Врачи среднего возраста, находящиеся на стыке двух возрастных категорий, обладают оптимизмом более сниженным, что может быть связано с накоплением рисков формирования дезадаптационных состояний в виде профессионального выгорания.

Корреляционный анализ в целом по выборке позволил выяснить тесную связь высокого уровня оптимизма и нормальной стрессоустойчивости как в целом по обследованной выборке педиатров (r = -0,30; p < 0,05), так и в группах, дифференцированных по возрасту: n1 r = 0,36; n2 r = 0,22; n3 r = 0,37 (отрицательный показатель коэффициента корреляции обусловлен разнонаправленностью шкал измерения анализируемых переменных).

Выводы

Установлено, что для врачей-педиатров характерен средний уровень стрессоустойчивости и оптимизма, при этом высокий уровень стрессоустойчивости преобладает среди молодых специалистов, а низкий – среди врачей среднего возраста.

Исследование показало, что диспозиционный оптимизм взаимосвязан со стрессоустойчивостью. Это наблюдение позволяет рассматривать позитивные ожидания как психологическую конструкцию, которая играет роль предиктора

стрессоустойчивости и подтверждает гипотезу о том, что оптимизм как личностная диспозиция взаимосвязан с уровнем стрессоустойчивости, причем эти связи могут иметь определенную специфику на разных этапах жизненного пути врача-педиатра.

Проведенное исследование обуславливает необходимость получения дополнительных данных о симптоматике профессионального утомления, а также симптомов профессионального выгорания у врачей, в частности в возрастном диапазоне от 26 лет и выше. Проведенные исследования в данной области могут разработать эффективные методы поддержки психологического и эмоционального благополучия врачей-педиатров.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке Кубанского научного фонда в рамках научно-инновационного проекта № НИП-20.1/22.36.

Литература

Барсукова Ж.А. Оптимизм и диспозиционная надежда как ресурсы преодоления стрессовых ситуаций в учебной деятельности студентов / Ж.А. Барсукова // Теоретические и практические предпосылки подготовки полилингвальных специалистов в УВО: сборник научных статей по материалам VI Междунар. научно-практического онлайн-семинара (вебинара) (Могилев, 3 апреля 2020 г.) – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 17–19.

Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко – СПб: Прайм-Еврознак; М.: ОЛМА-Пресс, 2003 – 615 с. – URL: <https://psychological.slovaronline.com> (дата обращения: 22.11.2022).

Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни. пер. с англ. / М. Селигман. – М: София, 2006. – С. 74–90

Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. / К.В. Судаков. – М.: Медицина, 1981. – 105 с.

Ясько Б.А. Жизнестойкость и персональные ресурсы врачей ковид-госпиталь: психологический анализ. / Б.А. Ясько, Б.В. Казарин и др. // Вестник РГМУ. – 2021. – № 4. – С 68–76.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DISPOSITION OF OPTIMISM AND STRESS RESISTANCE OF A PEDIATRICIAN

Tedoradze D.D.

Kuban State University (Krasnodar)

Abstract. The article presents the results of a study conducted among pediatricians consisting of three age groups: n1 (22–25 years old; 36 people / 26.3 %); n2

(26–28 years old; 61 people / 44.5 %); n3 (28–45 years old; 40 people /29.2 %). The study was carried out using the Boston Stress Tolerance Test and the optimism test. The study revealed that young specialists are more optimistic and stress-resistant, while middle-aged pediatricians demonstrate the lowest indicators of these characteristics. The reason for this difference is the accumulation of risks of the formation of professional burnout among specialists with work experience.

Keywords: stress resistance, dispositional optimism, pediatrician

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ВРАЧЕЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Терещенко Н.Г., Шаймухаметова С.Ф., Шулаева М.В.

Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (г. Казань)

ngter@yandex.ru, shsvetlana27@yandex.ru,

mshulaeva@chl.ieml.ru

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования психических состояний врачей. Результаты демонстрируют низкую выраженность изучаемых состояний (напряженность / стресс, монотония, психическое пресыщение, утомление), свидетельствующих об оптимальном уровне работоспособности врачей в трудовой деятельности. Результаты также демонстрируют повышение значений показателей сторон психического состояния (психических процессов, физиологических реакций, поведения, переживаний).

Ключевые слова: врачи, психические состояния, профессиональная деятельность.

Изучение психических состояний врачей в профессиональной деятельности является актуальной задачей в силу их непосредственной связи с самочувствием и состоянием здоровья в целом.

Медицина является той сферой профессий, где экстренность представляет одну из форм профессиональной деятельности. Профессия медицинских работников является той профессией, которая представляет повышенную группу риска проявления эмоционального выгорания, профессионального стресса (Вагнер, 2018; Матвеев, 2015; Эльштейн, 2017).

Состояния медицинских работников неразрывно связаны с процессом и условиями профессиональной деятельности. Профессия медицинского работника относится к профессиям типа «человек–человек», которая

реализуется в условиях с повышенной моральной ответственностью, что очень значимо для нашего исследования, так как данные особенности профессии могут влиять на реализацию содержания профессиональной деятельности и ту напряженность, которая возникает и проявляется в состояниях медицинских работников.

Роль и значение психических состояний объясняется ее местом в структуре личности, в которой психические состояния выступают связующим звеном между свойствами и психическими процессами. В работах А.О. Прохорова, Ю.Е. Сосновицкой указывается на адаптационную и управляющую функции психических состояний (Прохоров, 2020; Сосновицкая, 2020). В трудах отмечается, что на фоне психических состояний разворачивается протекание психических процессов и формирование психических свойств. Психическое состояние в психологии принято считать отдельным психофизиологическим процессом, на фоне которого разворачиваются все другие психические явления.

Цель исследования охарактеризовать психические состояния врачей в профессиональной деятельности.

В исследовании были использованы методики: «Дифференцированная оценка работоспособности» (С.Б. Величковская), «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова), «Рельеф психических состояний» (А.О. Прохоров). Для оценки распределений использовался критерий χ^2 - критерий Пирсона (хи квадрат) (по Е.В. Сидоренко, 1996).

Участниками исследования выступили врачи (60 человек), работающие в больнице инфекционного профиля.

Результаты исследования показывают следующие особенности психических состояний в профессиональной деятельности врачей.

Согласно данным диагностики показателей различных состояний сниженной работоспособности (монотония, психическое пресыщение, напряженность/стресс, утомление (методика «Дифференцированная оценка работоспособности» С.Б. Величковской)) у врачей наблюдается низкая выраженность данных состояний:

- напряженность/стресс ($X_{\text{ср.}} = 7,2$);
- монотония ($X_{\text{ср.}} = 3,4$);
- психическое пресыщение ($X_{\text{ср.}} = 4,1$);
- утомление ($X_{\text{ср.}} = 4,6$).

Диагностика показателей степени хронического утомления (по методике А.Б. Леоновой, согласно которой врачи оценивали наиболее типичные признаки хронического утомления по отношению к различным типам рефлексивных оценок

и сфер регуляции психической активности) подтверждают низкий уровень данного состояния:

- симптомы физиологического дискомфорта ($X_{\text{ср.}} = 6,4$);
- снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт ($X_{\text{ср.}} = 4,3$);
- нарушения в эмоционально-аффективной сфере ($X_{\text{ср.}} = 2,8$);
- снижение мотивации и изменения в сфере социального общения ($X_{\text{ср.}} = 1,8$).

Оценка психических состояний в трудовой деятельности по методике А.О. Прохорова подтвердила предыдущие результаты и показала, что в условиях деятельности, насыщенных стресс-факторами и ситуациями и высокой ответственности за жизнь пациента, у врачей наблюдается мобилизация психических ресурсов. Это выражается в повышении целеустремленности ($x = 7$), устойчивости в реакциях на внешние факторы ($x = 7$), уверенности в поведении ($x = 7$), продуманности действий и решений ($x = 6,5$). Со стороны психических процессов отмечается улучшение процессов памяти ($x = 6$) и активация речевой деятельности ($x = 6$). Со стороны физиологических реакций отмечается усиление сердечной деятельности ($x = 7$) и ощущение тепла ($x = 7$). Со стороны переживаний отмечается оптимальный фон настроения для выполнения трудовых задач (показатель со стороны шкалы переживаний выше ($x = 7$)). По данным методики приведенные значения находятся в полюсе рельефа, отражающем обычную неизменную характеристику данного показателя – 6 баллов по ключу, а также низкий уровень для полюса рельефа, отражающем повышение значений показателя – 7 баллов.

Таким образом, несмотря на насыщенную трудовую деятельность у врачей наблюдается состояние работоспособности на достаточно высоком уровне, что объясняется повышенной мобилизацией психологических и энергетических ресурсов, развивающихся в ответ на повышение сложности выполняемых задач в профессии и высоким уровнем ответственности за результат выздоровления пациентов.

Литература

Вагнер Е.А. О самовоспитании врача. / Е.А. Вагнер. – М.: Пермское книжное издательство, 2018. – 156 с.

Матвеев В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии. / В.Ф. Матвеев. – М.: Медицина, 2015. – 176 с.

Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний. / А.О. Прохоров. – СПб.: Речь, 2020. – 480 с.

Соснови́кова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. / Ю.Е. Соснови́кова. – СПб.: Питер, 2020. – 390 с.

Эльштейн Н.В. Терапевты и специализация медицины. Клинико-организационные очерки. / Н.В. Эльштейн. – М.: Валгус, 2017. – 232 с.

MENTAL STATES OF DOCTORS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Tereshchenko N.G., Shaimukhametova S.F., Shulaeva M.V.

Kazan Innovative University n. a. V.G. Timiryasov (Kazan)

Abstract. The article presents the results of a study of the mental states of doctors. The results demonstrate a low severity of the studied conditions (tension / stress, monotony, mental satiety, fatigue), indicating an optimal level of efficiency of doctors in their work. The results also demonstrate an increase in the values of the indicators of the sides of the mental state (mental processes, physiological reactions, behavior, experiences).

Keywords: doctors, mental states, professional activity.

ОСОБЕННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ КАК РЕСУРСА СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Титова М.А., Медведева П.А.

Факультет психологии МГУ имени М. В. Ломоносова (г. Москва)

11medvedevapolina99@gmail.com,

mariatitova@mail.ru

Аннотация. Студенты регулярно подвергаются воздействию стресса, для совладания с которым требуются особые психологические ресурсы. Цель исследования заключалась в анализе роли самоэффективности как когнитивного ресурса совладания, предвещающего выбор адекватного условиям деятельности варианта поведения в ситуации учебного стресса у студентов вузов. Применялись методика Д. Маддукса и М. Шеера (в адаптации А.В. Бояринцевой, Р.Л. Кричевского, 2001) для определения уровня самоэффективности и опросник А.Б. Леоновой для диагностики хронического стресса. Представленное исследование показало возможность рассмотрения самоэффективности как ресурса совладания со стрессом. Выявлены значимые отрицательные взаимосвязи предметной и межличностной самоэффективности с признаками хронического стресса.

Ключевые слова: самоэффективность, межличностная самоэффективность, предметная самоэффективность, стресс, хронический стресс.

В ходе учебного процесса студенты высших учебных заведений испытывают стрессовое воздействие, для совладания с которым требуются особые ресурсы. Самоэффективность рассматривается как мотивационно-когнитивная характеристика человека (Bandura, 2000; Бояринцева, 2001). Предположительно, самоэффективность как мотивационно-когнитивная характеристика студентов вузов предваряет выбор адекватного условиям деятельности варианта поведения в ситуации учебного стресса и становится одним из психологических ресурсов совладания с ним. Цель исследования – анализ роли самоэффективности как ресурса совладания со стрессом у студентов вузов. Объектом исследования является самоэффективность у студентов высших учебных заведений. Предметом исследования является взаимосвязь самоэффективности с признаками хронического стресса у студентов вузов. Задачи исследования:

- анализ теоретических представлений о самоэффективности как ресурсе совладания со стрессом у студентов различных специальностей и направлений подготовки;
- выявление общего уровня самоэффективности и признаков хронического стресса у обследованных студентов различных специальностей;
- анализ межгрупповых различий в показателях хронического стресса у студентов с разной степенью выраженности самоэффективности.

Гипотезы исследования:

- Самоэффективность может рассматриваться как ресурс совладания со стрессом.
- Существуют межгрупповые различия в степени выраженности хронического стресса у студентов с разным уровнем самоэффективности.
- Существует отрицательная взаимосвязь межличностной и предметной самоэффективности с признаками хронического стресса у студентов различных специальностей и направлений обучения.

Для данного исследования была подобрана выборка, включавшая 94 человек: студенты различных факультетов и специальностей. В выборку вошли студенты с 1-ого по 6-ый курсы обучения в возрасте от 17 до 30 лет, 76 женщин и 18 мужчин.

Сбор данных исследования проводился два этапа, первый из которых был проведён до зачётной и экзаменационной сессии, а второй после завершения. Диагностический буклет первого этапа исследования включает вопросы о демографических характеристиках респондентов, методику определения уровня самоэффективности Д. Маддукса и М. Шеера (в адаптации А.В. Бояринцевой, Р.Л. Кричевского, 2001) и опросник для диагностики хронического стресса

А.Б. Леоновой (Леонова, 2004). Вторым этапом сбора данных включал в себя вопросы, касающиеся академической успеваемости по итогам прошедшей сессии.

В исследуемой выборке уровень самооффективности в предметной сфере (19,5 баллов) средний. Можно предположить, что средний результат в предметной самооффективности является следствием того, что все студенты так или иначе справляются с учебной программой.

Самооффективность в межличностной сфере занижена (1,3 балла), что может свидетельствовать о трудностях, с которыми сталкиваются студенты во время сессии: например, с недостатком времени на общение или неуверенность в успешности коммуникации из-за того, что окружение также находится в стрессовой ситуации.

Выявлен выраженный уровень хронического стресса по всей выборке (55,55 балла). Выраженные симптомы хронического стресса – “Астения” (11,05 баллов), “Тревога” (10,93 баллов) и “Депрессия” (9,69 баллов). Следует обратить внимание, что эти значения свидетельствуют о том, что вся исследуемая выборка подвержена хроническому стрессу, который связывают с ухудшением физического здоровья, межличностных отношений и снижению эффективности деятельности (Леонова, 2004).

Межгрупповой анализ признаков хронического стресса у студентов с разным уровнем самооффективности показал значимые различия по всем шкалам: тревога, агрессия, депрессивность, астенизация, психосоматические реакции и нарушения сна. Студенты с высокими показателями самооффективности демонстрируют значимо более низкие показатели по шкалам хронического стресса, чем студенты с низкими показателями самооффективности. Самооффективность можно рассматривать как ресурс превентивного снижения уровня тревожности, депрессивности, астенизации, агрессии, психосоматических реакций и нарушений сна. Студенты с высоким уровнем самооффективности показали умеренный уровень хронического стресса в период сессии, а студенты с низким уровнем самооффективности - выраженный, а зачастую повышенный уровень стресса.

Корреляционный анализ показателей самооффективности и признаков хронического стресса по всей выборке студентов показал значимые обратные взаимосвязи между компонентами самооффективности и всеми признаками хронического стресса: общий показатель хронического стресса, депрессивность, астенизация и тревога отрицательно взаимосвязаны одновременно с обоими компонентами самооффективности на уровне $p = 0,01$, на этом же уровне значимости с предметной самооффективностью взаимосвязана агрессивность, а такие признаки как психосо-

матические реакции и нарушения сна обратно взаимосвязаны только с предметной самооффективностью на уровне значимости $p = 0,05$.

Был проведён корреляционный анализ для определения значимых взаимосвязей компонентов самооффективности и признаков хронического стресса в двух группах студентов: тех, которые имеют среди оценок 3 балла и пересдачи за последнюю сессию, и “круглых отличников”. Такие симптомы хронического стресса, как тревожность ($p = 0,001$), агрессивность ($p = 0,027$) и астенизация ($p = 0,019$), а также общий показатель хронического стресса ($p = 0,047$) у студентов с наличием оценок «3» отрицательно связаны только с предметной самооффективностью. В случае «студентов-отличников» общий показатель хронического стресса и тревожность отрицательно связаны как с предметной, так и с межличностной самооффективностью, с предметной самооффективностью связана астенизация, с межличностной – депрессивность и психосоматические реакции. Вероятно, предметная и межличностная самооффективность помогают «студентам-отличникам» более эффективно преодолевать стресс, в то время как слабо сформированная межличностная самооффективность у студентов с наличием оценок «3» и студентов, имеющих академические задолженности, не связана с признаками хронического стресса. Ресурсом для преодоления хронического стресса в группе слабоуспевающих студентов может стать предметная самооффективность как расширение компетентности и увеличение положительных результатов в освоении профессиональной деятельности, а также развитие навыков рефлексии и самооценки своих учебных результатов с выявлением несовершенств и причин неуспешности и планированием внедрения корректировок в деятельности для их преодоления. Предметная самооффективность студентов этой группы отрицательно связана с признаками накопления хронического стресса: тревожностью ($p = 0,001$), агрессивностью ($p = 0,001$) и астенизацией ($p = 0,019$).

Результаты исследования показали, что самооффективность может рассматриваться как ресурс совладания со стрессом. Существуют межгрупповые различия в степени выраженности признаков хронического стресса у студентов при разном уровне самооффективности. По всей выборке студентов выявлена отрицательная взаимосвязь между такими компонентами самооффективности, как межличностная и предметная самооффективность и такими признаками хронического стресса, как тревожность, астенизация, депрессивность, а также с общим показателем хронического стресса.

Исследование показало важность обучения студентов навыкам оценивания результатов для внедрения корректировок в последующую учебную деятельность и

развитии на этой базе такого психологического ресурса совладания со стрессом как самоэффективность. Важным представляется развитие самоэффективности в процессе профессионального обучения студентов. Эффективно работающая система совладания со стрессом крайне востребована в характеризующейся высокой степенью стрессогенности деятельности. В представленном исследовании были продемонстрированы важная роль предметной и межличностной самоэффективности в купировании тревожности, агрессивности, астенизации, депрессии, нарушений сна и психосоматических реакций как признаков хронического стресса, а, следовательно, и общего уровня хронического стресса.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ обучения студентов с целью развития такого ресурса совладания со стрессом как самоэффективность. Линия исследований самоэффективности как психологического ресурса совладания со стрессом может быть продолжена по направлению изучения ее роли в формировании профессиональной идентичности в ходе обучения студентов высших учебных заведений.

Литература

Бояринцева А.В. Мотивационно-когнитивные характеристики личности молодого предпринимателя: дис. ... канд. психол. наук / А.В. Бояринцева. – Москва, 1995. – 249 с.

Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – №. 2. – С. 75–85.

Bandura A. Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. / A. Bandura. – 2000. – Pp. 120–135. doi: 10.1002/9781119206422.CH10.

FEATURES OF SELF-EFFICACY AS A RESOURCE FOR COPING WITH STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

Titova M. A., Medvedeva P.A.

Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University (Moscow)

Abstract. Students are regularly exposed to stress, for which coping mechanisms and resources arise, and self-efficacy is presumably one of these resources that can provide better coping with stress. The purpose of the study is to analyze the role of self-efficacy as a cognitive component of coping that precedes the choice of behavior appropriate to the conditions of activity in a situation of stress among students of different specialties. The study used the method of determining the level of self-efficacy of D. Maddux and M. Scheer and the questionnaire for diagnosing chronic stress by A.B. Leonova. The presented study proved the possibility of considering

self-efficacy as a resource for coping with stress. Significant negative correlations between subject and interpersonal self-efficacy and signs of chronic stress were revealed.

Keywords: self-efficacy, interpersonal and subject self-efficacy, stress, chronic stress

БАЗИСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И УСТАНОВКИ В ОТНОШЕНИИ ВОСПИТАНИЯ У РОДИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА

Тихонова И.В., Мисиюк Ю.В.

Костромской государственной университет (г. Кострома)

mailto:inn.007@mail.ru, misiyk@ysmu.ru

Аннотация. В условиях повышенных социальных требований к стандартам выполнения родительской роли исследование факторов интенсификации родительского стресса является актуальным и практически значимым. Представлены результаты исследования базисных убеждений личности и установок на интенсивное родительство у родителей (воспитывающих «нормотипичных» детей) с разным уровнем родительского стресса. Путем кластеризации выделены 3 группы родителей с высоким, умеренным и низким уровнем родительского стресса. Выявлено, что у родителей с высокой стрессогенностью родительской роли достоверно ниже установки на стимуляцию детского развития, детоцентризм, удовольствие и готовность прилагать усилия для развития. Эти родители имеют невысокий уровень позитивного самовосприятия и уверенности в контроле над жизнью.

Ключевые слова: родительский стресс, факторы родительского стресса, базисные убеждения личности, установки на интенсивное воспитание.

Воспитание успешного ребенка в современном обществе рассматривается как жизненный проект родителя, характеризующий и его эффективность. Высокие требования к родительской роли, навыкам и компетенциям родителя транслируются со стороны педагогического и психологического сообщества. Родительский стресс (РС), который определяется как реакция в виде эмоциональных переживаний, связанных с неудовлетворенностью от реализации родительской роли (Deater-Deckard, 1998) в настоящий момент признается обыденным состоянием, возникающим почти у каждого родителя. Существует риск негативного долгосрочного влияния интенсивного и дисфункционального родительского стресса на здоровье и благополучие родителя, но также опосредо-

ванного воздействия и на развитие и благополучие ребенка. В связи с этим исследование факторов и механизмов интенсификации родительского стресса в настоящее время представляется актуальным и практически значимым.

Факторы родительского стресса активно изучаются в современной психологии. Среди них отмечают: социально-демографические (например, пол, возраст, материальная обеспеченность), социально-психологические (социальная поддержка, конфликты в семье), психологические характеристики ребенка (темперамент младенцев, нарушения развития и детские болезни, поведенческие проблемы); психологические характеристики родителя и его жизни (дефицит времени, сна, стиль воспитания, эмоциональное состояние). Важно отметить, что при этом в литературе отсутствует сравнение относительной важности различных видов факторов стрессогенности родительской роли. Хотя это, на наш взгляд, дает возможность анализа главных и второстепенных факторов, основных и сопутствующих условий, механизмов интенсификации родительского стресса. В данной работе мы сконцентрировались на исследовании личностных и родительских установок как факторов родительского стресса.

Современные исследования механизмов и факторов стресса значительную роль отводят убеждениям и установкам личности. Базисные убеждения личности рассматриваются в соответствии с представлениями Р. Янофф-Бульман как факторы, определяющие успешность психологической адаптации человека к стрессовым ситуациям и определяются как «имплицитные глобальные, устойчивые представления индивида о мире и себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональное состояние и поведение человека» (Падун, Котельникова, 2008). На их основе человек трактует происходящие в его жизни события и формирует свое отношение к ним, их устойчивость определяет адаптивные способности личности. Соответственно в стрессогенных для родителя ситуациях «разрушение» базисных личностных убеждений может выступать в качестве механизма интенсификации родительского стресса. Стрессогенность родительской роли усиливается в условиях интенсивных родительских практик, под которыми понимается поведение родителей, опирающееся на установки о необходимости активного когнитивного развития детей через активное участие во всех сферах их жизни. (Мисиюк, Тихонова, Хазова, 2022). Следование стандартам родительства с высокой степенью участия приводит к отказу от собственных потребностей, пренебрежению к собственному благополучию, истощает эмоциональную сферу, что повышает риск интенсификации родительского стресса.

С целью изучения специфики личностных и родительских установок у родителей с разным уровнем родительского стресса было проведено исследование, в котором приняли участие 287 человек: 226 женщин, 61 мужчина ($M = 41,89$), имеющие детей (ребенка) с нормотипичным развитием. В исследовании использовались следующие методики: опросник «*Методика исследования удовлетворенности родительской ролью*» («Parent Satisfaction Scale», C.F. Halverson, H.P. Duke, 1991) в адаптации Е.В. Куфтык; опросник «*Шкала родительского стресса*» («Parental Stress Scale» Berry, Jones, 1995), русскоязычная версия в адаптации Ю.В. Мисюк, И.В. Тихоновой, 2022, методика «*Опросник установок на интенсивное родительство*» (Intensive Parenting Attitudes Questionnaire, M. Liss, H.H. Schiffrin, V.H. Mackintosh, H. Miles-McLean M.J. Erchull, 2013) в адаптации Мисюк Ю.В., 2022; модификация опросника «*Шкала базисных убеждений*» Р. Янофф-Бульман (World assumptions scale (WAS) Janoff-Bulman, в адаптации М. А. Падун и А. В. Котельниковой). Статистическая обработка проводилась с использованием программы SPSS.22, вычислялся Н-критерий Краскела-Уоллиса. Проводилась кластеризация методом k-средних.

На первом этапе исследования с помощью метода кластерного анализа (K-means), проведенного на основании выраженности симптомов родительского стресса респонденты были разделены на три группы: с высоким ($n_1 = 29$), умеренным ($n_2 = 129$), низким ($n_3 = 129$) уровнем стресса. Полученные кластеры достоверно не отличаются по социально-демографическим показателям, но в 1 и 2 кластере больше доля семей с 2 и более детьми, а также больше респондентов мужского пола. Выделенные группы достоверно ($p = 0.000$) различаются по всем показателям родительского стресса (общий уровень РС, потеря контроля, родительские стрессоры, неудовлетворенность, родительский ущерб), но также и по показателям удовлетворенности родительской ролью (тяжесть и важность родительской роли, удовлетворение от воспитания). Это позволяет рассматривать снижение удовлетворенности от родительской роли в качестве одного из механизмов возникновения РС.

На втором этапе исследования происходило изучение установок на интенсивное родительство. Оно показало, что у родителей с высоким уровнем стресса и низкой удовлетворенностью родительской ролью значимо ниже, чем у респондентов 2 и 3 кластера представлены установки на стимуляцию ($M/n_1 = 15,96$, $M/n_2 = 18,23$, $M/n_3 = 19,19$; $p = 0.000$), детоцентризм ($M/n_1 = 10,00$, $M/n_2 = 11,24$, $M/n_3 = 11,39$; $p = 0.047$), готовность получать удо-

вольствие от воспитания ($M/n1 = 15,11$, $M/n2 = 18,11$, $M/n3 = 19,88$; $p = 0.000$) и вкладывать свой труд $M/n1 = 22,64$, $M/n2 = 24,22$, $M/n3 = 25,29$; $p = 0.013$).

Исследование выраженности базисных личностных убеждений выявило достоверные различия по убеждениям, касающимся Образа Я и Контроля над жизнью. Группа респондентов с высоким уровнем стресса демонстрирует меньшую веру в позитивность в Образа Я ($M/n1 = 59,64$, $M/n2 = 72,95$, $M/n3 = 78,42$; $p = 0.047$) и убежденности в способности контролировать собственную жизнь $M/n1 = 61,43$, $M/n2 = 68,06$, $M/n3 = 72,36$; $p = 0.030$).

Анализируя отраженную здесь часть полученных эмпирических данных, мы можем говорить, что сообщество родителей детей с нормотипичным развитием в целом демонстрирует «радужную» картину в показателях родительского стресса. Он невысок у большинства родителей, напряжение, связанное с родительской ролью, отрицается.

Лишь 10 % родителей в нашем исследовании признают сравнительно высокий уровень родительского стресса и неудовлетворенность собой как родителем. Данная группа представляет наибольший исследовательский интерес с точки зрения выявления механизмов и факторов формирования родительского стресса.

Как мы увидели для них характерен низкий уровень убежденности в необходимости стимулировать развитие ребенка. Они не готовы воспринимать ребенка как центр собственной жизни и прикладывать многого труда для его развития, не рассматривают воспитание как источник получения удовольствия. По результатам исследования определяется психологический портрет отстраненного родителя, который не испытывает потребности быть включенным в воспитание детей. Однако, он при этом имеет невысокий уровень позитивного самовосприятия и не уверен в способности управлять собственной жизнью. Это согласуется с результатами некоторых исследований, согласно которым восприятие родительской роли как ограничивающей приводит к усилению РС (Mikolajczak, Raes, Avalosse, Roskam, 2018).

Мы предполагаем, что у российских родителей, установки на интенсивное родительство скорее будут отражать поиск смысла и реализации через родительство. Это позволяет поддерживать базисные верования, которые помогают преодолевать родительский стресс. Перспективой исследования является выделение взаимосвязей и детерминаций установок и РС, удовлетворенности родительство в выделенных группах, что и будет предпринято при дальнейшем анализе эмпирических данных.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00678, <https://rscf.ru/project/22-28-00678>"22-28-00678.

Литература

Мисиюк Ю.В. Интенсивное материнство в контексте родительского стресса / Ю.В. Мисиюк, И.В. Тихонова, С.А. Хазова // Вопросы психологии. – 2022. – Т. 68. – № 3. – С. 71–81.

Падун М.А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М.А. Падун, А.В. Котельникова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 4. – С. 98–106.

Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions / K. Deater-Deckard // Clinical Psychology: Science and Practice. – 1998. – № 5 (3). – Pp. 314 – 332.

Mikolajczak M. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. / M. Mikolajczak, M.E. Raes, H. Avalosse et al. // Journal of Child and Family Studies. – 2018. – Vol. 27. (2). – Pp. 602–614.

BASIC BELIEFS AND ATTITUDES ABOUT PARENTING IN PARENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PARENTAL STRESS

Tikhonova I.V., Misiyuk. Y.V.

Kostroma State University (Kostroma)

Abstract. We live in conditions of increased social requirements to the standards of performing the parental role. Therefore, the study of the factors of intensification of parental stress is relevant and practically significant. The article presents the results of a study of the basic beliefs of the individual and attitudes towards intensive parenting among parents of "normotypic" children. By clustering, 3 groups of parents were identified: with high, moderate and low levels of parental stress. It was revealed that parents with high parental stress have significantly lower attitudes to stimulating child development, child-centrism, pleasure and willingness to make efforts for development. These parents have a low level of positive self-perception and confidence in life control.

Keywords: parental stress, factors of parental stress, basic beliefs of the individual, attitudes to intensive education.

The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation N. 22-28-00678, <https://rscf.ru/en/project/>

СВЯЗЬ ПРОШЛОГО ОПЫТА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ МАТЕРИ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЕЕ РЕБЕНКА

Тренькаева Н.А., Галата А.А.

Национальный исследовательский Томский государственный университет (г. Томск)

tna153@mail.tsy.ru, anzhelika.galata@gmail.com

Аннотация. Обращение к исследованию связано с необходимостью углубленного понимания процессов развития внутрисемейных межличностных отношений и феномена переноса отношений на дальнейшие детско-родительские отношения. Цель исследования – выявление и понимание характера взаимосвязи между детско-родительскими взаимоотношениями матери в её родительской семье и психоэмоциональным состоянием ее ребенка. Гипотеза – существует взаимосвязь между характеристиками отношений матери с ее родителями в прошлом и психоэмоциональным состоянием ее ребенка в настоящем времени. В результате исследования было выявлено наличие взаимосвязи между запретом на выражение отрицательных эмоций в родительской семье матери и общим уровнем самочувствия, активности и настроения её ребёнка в настоящем времени.

Ключевые слова: семья, психоэмоциональное состояние, самочувствие, активность, настроение, детско-родительские отношения, эмоциональный перенос.

Проблема и цель. Обращение к исследованию взаимосвязи детско-родительских отношений матери в ее родительской семье и психоэмоционального состояния ее ребенка связано с необходимостью углубленного понимания процессов развития внутрисемейных межличностных отношений и феномена переноса отношений на дальнейшие детско-родительские отношения. Эмоциональный климат родителей играет жизненно важную роль в процессе формирования эмоциональной компетентности детей. Основой родительского эмоционального климата является предыдущий опыт родителей, такой как их эмоциональное выражение, социальная среда и личный опыт. Принято считать, что родители передают свои поведенческие черты потомству (Dohmen et al., 2006; Farré, & Vella, 2007). Человеческие эмоции возникают из отношений с другими людьми, формирующихся в результате регулярных взаимодействий в особых местах, таких как дом. Эмоциональные состояния человека могут передаваться другим посредством эмоционального переноса, что приводит к тому, что люди

бессознательно испытывают идентичные эмоции. Опыт семейных отношений играет для детей важнейшую роль в формировании их личности, определенных моделей поведения и взаимоотношений с окружающими. Как правило, большинство исследований, как отечественных, так и зарубежных, сосредоточено именно на этом аспекте родительско-детских отношений. Нам представляется интересным посмотреть на такие отношения глубже и попытаться выявить некоторые транспоколенные закономерности формирования личности человека в детском возрасте. Здесь наша работа вплотную подходит к предметному полю психогенеалогии, нового направления исследований в психологии.

Цель исследования – выявление и понимание характера взаимосвязи между детско-родительскими взаимоотношениями матери в её родительской семье и психоэмоциональным состоянием ее ребенка.

Гипотеза – существует взаимосвязь между характеристиками отношений матери с ее родителями в прошлом и психоэмоциональным состоянием ее ребенка в настоящем времени.

Методология. Методическую базу исследования составили методики: опросник А.Б. Холмогоровой, С.В. Воликова (2004) «Семейные эмоциональные коммуникации» для изучения детско-родительских отношений в родительской семье матерей учащихся. Опросник САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) (В.А. Доскин и др.), опросник "Подростки о родителях" (модификация З. Матейчика и П. Ржичана) для учащихся. В исследовании приняли участие 17 учащихся (11–12 лет) (5–6 классов) сельской средней образовательной школы (Томская обл.) и 17 женщин, матерей учащихся. Статистический анализ включал описательные статистики, корреляционный и регрессионный анализ.

Результаты и обсуждение. Согласно полученным результатам статистического анализа опросника «Семейные эмоциональные коммуникации», среди матерей учащихся, по фактору критики данные ниже нормы показателей по данной шкале (6,58 б.), это может говорить о том, что в родительской семье матери присутствовала частая критика и выражение недовольства со стороны родителей. По фактору индуцирования тревоги показатели значительно выше нормы (9,58 б.), что может говорить о внедрении тревоги в форме негативных ожиданий или предсказаний. Показатели фактора элиминирования эмоций так же превышают показатели нормы (7,58 б.), что говорит о том, что в семьях запрещалось открыто выражать эмоции, или же эмоции игнорировались. Остальные факторы такие как, фиксация на негативных переживаниях, внешнего благополучия так же не входят в показатели нормы. Среди опрошенных матерей, можно предполагать, что в родительской семье родители длительно пережива-

ли неудачи своего ребенка, что могло способствовать формированию негативного мышления во взрослом возрасте, а также повышенной враждебности семьи к окружающей обстановке вокруг нее.

Нами был проведен корреляционный анализ между результатами, полученными от матерей по опроснику «Семейные эмоциональные коммуникации» и результатами детей по опроснику «Самочувствие, активность, настроение». По результатам корреляционного анализа отрицательная взаимосвязь выявилась среди такого фактора, как «элиминирование эмоций» со стороны матери и шкалами «самочувствие» (-0,40), «активность» (-0,61), «настроение» (-0,50) ($p < 0,01$). Запрет на выражение эмоций, прежде всего негативных, в родительской семье матери, отрицательно сказывается на общем самочувствии, активности и настроении ребенка. Фактор «внешнего благополучия» в опросе матерей положительно коррелирует с факторами «самочувствие» (0,46), «активность» (0,36), «настроение» (0,40) ($p < 0,01$). Уровень внешнего благополучия, то есть стремления не выдавать, лакировать, не видеть и не выдавать окружающим свои проблемы, может положительно сказываться на самочувствии, настроении и активности ребенка. То есть, чем выше будет уровень внешнего благополучия у матери в родительской семье, тем выше будет уровень соматического и психического благополучия ребенка.

Исходя из этого, мы можем говорить, что мать, проецирует поведение своих родителей в родительской семье, тем самым оказывая влияние на психоэмоциональное состояние своего ребенка.

В связи с этим, нами был проведен регрессионный анализ, в качестве независимой переменной был взят фактор с родительского опроса «элиминирование эмоций», «внешнее благополучие, в качестве независимой переменной факторы с опроса детей «самочувствие», «активность», «настроение». По результатам регрессионного анализа, мы можем говорить о том, что, если в родительской семье матери, присутствует запрет на выражение эмоций, прежде всего негативных, при изменении данного фактора, у ребенка может выражаться понижение общего уровня самочувствия (-0,44), понижение общего уровня активности ребенка (-0,59) и понижение общего уровня настроения (-0,50). В целом, мы можем говорить об эмоциональном отклике ребенка на изменение такого фактора как «элиминирование эмоций». По результатам регрессионного анализа независимой переменной «внешнее благополучие» нами было выявлено что степень влияния данного фактора увеличивает зависимые переменные «самочувствия» (0,31), «активности» (0,28) и «настроения» (0,31). При этом при двух независимых переменных («элиминирование эмоций» и «внешнее благо-

получие») уровень значимости для шкалы «активность» менее 0,03, «настроение» менее 0,04, что говорит о влиянии независимых переменных на данные факторы.

Заключение. Можно сказать, что гипотеза подтверждена частично, и требует дальнейшего исследования. Вероятно, что при наличии большего количества наблюдений, результаты могут показать более значимый результат. Исходя из результатов исследования, можно говорить, что мы сталкиваемся с фактором переноса детско-родительских отношений из опыта матери на своего ребенка в будущем. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дальнейшего изучения феномена «переноса» прошлого детско-родительского опыта матери на своего ребенка в будущем и разработки соответствующих программ психологического сопровождения дисгармоничных семей с целью регуляции психоэмоционального состояния детей.

Литература

Фрейд З. Тотем и табу. / З. Фрейд. – М.: Олимп: АСТ, 1997. – 448 с.

Oberschneider M.S. Understanding transference in parent guidance / M.S. Oberschneider // Bulletin of the Menninger Clinic. – 2002. – Vol. 66. – № 2. – P. 184–205.

Reed W.L. Transmission of Emotions in the Daily Interactions of Single-Mother Families / L.W. Reed, G. Sally // Journal of Marriage and the Family. – 1999. – № 61. – P. 21–37.

Won-Oak Oh What is the concept of parental ‘emotional transference’ to children? A Walker and Avant concept analysis / O. Won-Oak, Y. Insun, K. Dong-Seok // Scandinavian Journal of Caring Sciences. – 2018. – P. 1–9. doi: 10.1111/scs.12614.

THE CONNECTION BETWEEN THE MOTHER’S PAST EXPERIENCE OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS AND THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF HER CHILD

Trenkaeva N.A., Galata A.A.

Abstract. Appeal to the study is associated with the need for an in-depth understanding of the processes of development of intra-family interpersonal relationships and the phenomenon of transferring relationships to further parent-child relationships. The purpose of the study is to identify and understand the nature of the relationship between the child-parent relationship of the mother in her parental family and the psycho-emotional state of her child. Hypothesis - there is a relationship between the characteristics of the mother's relationship with her parents in the past and

the psycho-emotional state of her child in the present. As a result of the study, it was revealed that there is a relationship between the ban on the expression of negative emotions in the parental family of the mother and the general level of well-being, activity and mood of her child in the present.

Keywords: family, psycho-emotional state, well-being, activity, mood, child-parent relationship, emotional transfer.

ОСОБЕННОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ МИФОВ И СЛУХОВ СРЕДИ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ЦИФРОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Трофимова Е.О., Трофимов М.С.

Российский государственный социальный университет (г. Москва)

Ustimenko-93@mail.ru

Аннотация. В статье обосновано, что аффективность дискурса слухов обусловлена психоэмоциональной перегрузкой и апеллированием к эмоциям, которые в интрапсихическом пространстве человека служат индуктором дальнейшей активности. Выяснено, что склонность к сетевой девиантности (вследствие анонимности), некритичность мышления, особенности когнитивной сферы человека в совокупности с внешними факторами (индуцированная фейковость, специальные маркетинговые исследования, целенаправленная дезинформация), обуславливают быстрое распространение мифов и слухов в сети. Сделан вывод, что все аспекты когнитивных искажений, ассоциированных с распространением недостоверной информации в цифровом континууме, целесообразно более подробно исследовать с помощью инструментов нейронаук, социальной психологии и методов исследования, которые используют в качестве объекта изучения большие репрезентативные выборки людей и современные технологии обработки полученных статистических данных.

Ключевые слова: мифы и фейки; когнитивные искажения; аффективность дискурса; социальная сеть; латентная девиантность; нейронауки; целенаправленная дезинформация.

Современная среднестатистическая личность вынуждена ежедневно потреблять значительное количество информации, насыщенной не всегда достоверными данными, постоянно включаться в глобальную цифровую информационную сеть с целью ориентации и решения текущих жизненных задач. Потеря этого свойства – коммуникации в цифровой среде, нередко приводит к нарушениям социальных функций личности, дестабилизирует ее жизненное простран-

ство, вызывает нарушение в системе тайм-менеджмента ввиду того, что на сегодняшний день, практически все сферы занятости имеют свою долю функционирования в цифровом пространстве, а рабочее и вне рабочее общение происходит значительной частью в мессенджерах и / или социальных сетях. Данный факт практически не оставляет выбора и не даёт возможности для длительной психической цифровой детоксикации в условиях отсутствия гаджетов, делая их незаменимыми атрибутами существования социального человека. Отсюда вытекает второй немаловажный момент, который отмечает Di Domenico в своём исследовании (2020) – находясь в цифровом континууме, человек сталкивается с колоссальным потоком информации, которая своей значительной частью является недостоверной, сфабрикованной (Ди Доменико Г., Визентин М., 2020); в связи с этим, возникает необходимость рассмотрения через призму социальной психологии особенностей распространения мифов и слухов среди интернет-пользователей в цифровой социальной сфере.

Концептуальные особенности и предпосылки, лежащие в основе стремительного распространения недостоверной / непроверенной информации следует искать в интрапсихической сфере. Зачастую, слухи обусловлены дефицитом или избытком ложной информации, что становится дополнительным источником сильного психологического (стрессогенного) воздействия на людей. Слухи играют важную роль в распространении информации не только в социальных сетях, а и в повседневной реальности чему способствует внутреннее напряжение людей, которых объединяет любое событие. В этом случае, по мнению К. Осетровой, «информация мгновенно выходит за пределы группы и расходится по сети сплошной волной, накрывая людское скопление и достигая его крайних границ» (Козырева А., Левандовски С., Хертвиг Р., 2020). Отрицательные свойства слухов заключаются в том, что они имеют функцию дискредитации и тем самым могут иметь самые серьезные последствия для личности (группы). Аффективность (эмоциогенность) дискурса слухов обусловлена психоэмоциональной перегрузкой и апеллированием к эмоциям, которые в интрапсихическом пространстве человека служат (в преобладающем количестве случаев) индуктором дальнейших физических действий или психических процессов когнитивной сферы (Гимпель Х., 2021).

Учитывая вышесказанное, проанализируем конкретные психологические аспекты сетевой активности, влияющие на распространение мифов и слухов:

1. Склонность к ненормативности поведения пользователей сети, что обуславливается, в частности, анонимностью. То есть, избегание непосредственного физического контакта, нивелирование ряда коммуникативных барьеров, воз-

возможность сокрытия своих личных данных может стимулировать к аморальным и незаконным действиям. Пользователи, которые склонны к отдельным проявлениям девиантности, видят отсутствие барьера внешнего контроля (регулятора поведения) и теряют в некоторой степени самоконтроль в различных аспектах коммуникации внутри сети (Грив Р., Эллиот Дж., 2013).

2. Недостаточное развитие критического мышления пользователей сети вызывает эмоциональное восприятие и усвоение информации без предварительного анализа и осмысления. Некритическое отношение может проявляться в беспечной уверенности в собственных интеллектуальных возможностях и/или направленности на конспирологическое объяснение сущности общественных явлений. В частности, в ментальности нашего народа присутствует стойкое недоверие к сообщениям властных структур – это может обуславливать позитивное восприятие информации, противоречащей официальной позиции государства.

3. Социально-психологические процессы сетевой среды. В этом контексте актуальным является феномен психологического заражения, что трактуется как распространение информации с опорой на эмоциональную сферу. В этом контексте необходимо отметить, что в соответствии с классификацией, предложенной Р. Кнапп, в которой нашли отражение эмоциональные состояния в аспекте интерпретации слухов и особенностей аффективных реакций на них, в социальных сетях следует дифференцировать слухи-желания (*pipe-dream rumor*), слухи-источник страха, тревоги (*bogie rumor*), слухи, которые разъединяют (*wedge-driving aggression rumor*). Зачастую создатель недостоверной информации (мифа или слуха) преследует определённую цель, которая может быть направлена как на сплочение группы читающих, так и на дезинтеграцию внутри неё; как на формирование позитивной установки, так и на выработку отрицательного отношения к тому или иному явлению / факту / личности (Козырева, Левандовски, Хертвиг Р., 2020).

Следует отметить, что члены определённого сообщества социальных сетей при помощи слухов подчеркивают различия между собой и «сторонними», что способствует формированию групповой идентичности: разделяя информацию, которая содержится в слухе, который циркулирует в определённой группе, субъект консолидируется с этой группой, у него возникает и усиливается «Мы-чувство». Выражая мнение группы по определённому вопросу, слухи выполняют функцию «социального барометра» и напоминают членам группы, какую позицию им следует занимать по данному вопросу. Таким образом, те же

самые слухи в разных сообществах или группах социальных сетей способны вызывать различные эмоциональные реакции (Ди Доменико, Визентин, 2020).

Зафиксируем важные особенности современной информационной среды: высокая скорость распространения информации; высокий уровень доверия к людям из «своего» сообщества; акцент на эмоциональной составляющей информации (смысл отходит на второй план); низкий уровень восприятия раздробленных групп аудитории интернет-пользователей к аргументам, которые противоречат их убеждениям. Эти факторы в своей совокупности создают благодатную среду для распространения разного рода мифов и слухов. Ситуацию усугубляет то, что именно в этот момент – момент развилки в развитии и эволюции общества (особенно молодых людей, которые развиваются уже в цифровом пространстве) появляется новая беспрецедентная технология, позволяющая искусственно синтезировать человеческие изображения – «глубокие фейки» (deep fakes). Глубокие фейки имеют особенно разрушительный потенциал, потому что они возникли во времена, когда становится все труднее отличить реальные факты от вымышленных. Таким образом, любой миф можно визуально подкрепить ложным видео, который может вызывать достаточно сильные когнитивные искажения в аспекте сложного опровержения недостоверной информации.

Динамику распространения мифов и слухов можно проследить с помощью анализа некоторых имеющихся исследований в данной сфере. «Фейковые новости распространяются в соцсети Twitter гораздо быстрее и шире, чем настоящие» – к такому выводу пришли ученые Массачусетского технологического института, сообщают исследователи со ссылкой на Reuters (Волз, 2018). Учёные проанализировали около 126 тысяч сообщений от 3 миллионов людей, отправленных в Twitter с 2006 по 2017 год. Удивительно, но новости, относящиеся к категории ложных или поддельных, имели на 70 процентов больше шансов получить ретвит, чем настоящие новости. «Политические» фальшивые новости распространяются в три раза быстрее, чем другие, а верхний 1 процент ретвитов фальшивых новостей регулярно рассылается как минимум 1000 лицам, а иногда и 100 000 лицам. С другой стороны, настоящие новости едва ли достигли более 1000 человек. В рамках исследования учёные классифицировали новости как правдивые или ложные, используя информацию шести независимых фактчекинговых организаций. Фейковые новости распространялись значительно дальше, быстрее, глубже и шире, чем истина, во всех категориях информации, и последствия были более выраженными для фальшивых политических новостей, чем для новостей о терроризме, природных катастрофах, науке, городских легендах или финансовой информации. Было обнаружено, что лож-

ные новости были более новыми, чем правдивые, что говорит о том, что люди чаще делятся новой и эмоциональной информацией. Это исследование стало одной из самых серьезных попыток анализа динамики распространения фейковых новостей в соцсетях. При этом, высокую динамику обеспечивают, в основном, настоящие пользователи, а не автоматизированные «боты». Информацию, которую анализировали ученые, проверяли шесть независимых фактчекинговых организаций, в частности – Snopes и Politifact, что исключало двойную погрешность (Волз, 2018).

Это предположение подтверждается другими исследователями, (Козырева, Левандовски, Хертвиг, 2020). Они считают, что понимание уникальной эпидемиологии поддельных новостей может быть не менее важным, чем навыки критического мышления и факт-чекинга. В отличие от типичного вируса, поставщики мифов ищут самых уязвимых и ценных жертв – тех, кто с наибольшей вероятностью распространит инфекцию. Проведение компьютерного моделирования показало, как фальшивые новости распространяются через социальные сети, используя современные алгоритмы машинного обучения.

Было обнаружено, что наиболее важным катализатором фальшивых новостей была точность, с которой поставщик нацелился на аудиторию – задача, которую легко решить, используя данные, которые технологические компании регулярно собирают и продают рекламодателям. Ключ-фасилитатор изначально формирует очертания группы реципиентов (первичных пользователей, которые столкнутся с мифом первыми), которые делятся или комментируют предмет, рекомендуя его другим через Twitter или Facebook. Ложные истории распространялись дальше, когда они изначально были нацелены на плохо информированных людей, которым было трудно сказать, было ли утверждение истинным или нет (Грив, Эллиот, 2013).

Итак, общество создало среду социальных сетей, которая по своей природе подвержена ложным новостным эпидемиям. Когда маркетологи используют информацию о привычках серфинга, предпочтениях и социальных связях для таргетирования рекламы, это может способствовать выгодному экономическому обмену, но в чужих руках технология становится средством точного интрапсихического посева ложной информации. Другие исследователи также пришли к схожим выводам – Н. Gimpel et al. заявляют (Козырева, Левандовски, Хертвиг, 2020), что существует немало доказательств того, что пожилые люди, молодые и малообразованные лица особенно восприимчивы к мифам и слухам. В широком смысле именно сторонники политических крайностей либо лица с латентной девиантностью больше всего доверяют непроверенной информации,

отчасти из-за предвзятости подтверждения – тенденции когнитивной сферы верить историям, которые подкрепляют наши убеждения (и, чем сильнее эти убеждения, тем сильнее человек испытывает притяжение предвзятости подтверждения). Этот и другие аспекты когнитивных искажений целесообразно более подробно исследовать в дальнейшем с помощью инструментов нейронаук, социальной психологии и методов исследования, которые используют в качестве объекта изучения большие репрезентативные выборки людей и современные технологии обработки полученных статистических данных.

Литература

Гимпель Х. Эффективность социальных норм в борьбе с фейковыми новостями в социальных сетях / Х. Гимпель и др. // Журнал управленческих информационных систем. – 2021. – Т. 38. – №. 1. – С. 196–221.

Грив Р. Я могу, значит, я буду? Намерения подделать информацию при онлайн-психологическом тестировании / Р. Грив, К.Дж. Эллиот // Киберпсихология, поведение и социальные сети. – 2013. – Т. 16. – №. 5. – С. 364–369.

Ди Доменико Г. Фальшивые новости или правдивая ложь? Размышления о проблемном содержании в маркетинге / Г. Ди Доменико, М. Визентин // Международный журнал маркетинговых исследований. – 2020. – Т. 62. – №. 4. – С. 409–417.

Козырева А. Граждане против Интернета: противостояние цифровым вызовам с помощью когнитивных инструментов / А. Козырева, С. Левандовски, Р. Хертвиг // Психологическая наука в интересах общества. – 2020. – Т. 21. – №. 3. – С. 103–156.

FEATURES OF THE SPREAD OF MYTHS AND RUMORS AMONG INTERNET USERS IN THE DIGITAL SOCIAL SPHERE

Trofimova E.O, Trofimov M.S.

Russian State Social University (Moscow)

Abstract. The article substantiates that the affectivity of the rumor discourse is due to psychoemotional overload and appeal to emotions, which in the intrapsychic space of a person serve as an inducer of further activity. It was found out that the tendency to network deviance (due to anonymity), uncritical thinking, features of the cognitive sphere of a person in combination with external factors (induced fake, special marketing research, targeted misinformation), cause the rapid spread of myths and rumors on the network. It is concluded that all aspects of cognitive distortions associated with the dissemination of unreliable information in the digital continuum should be investigated in more detail using the tools of neuroscience, social psychol-

ogy and research methods that use large representative samples of people and modern technologies for processing the obtained statistical data as the object of study.

Keywords: myths and fakes; cognitive distortions; affectivity of discourse; social network; latent deviance; neuroscience; purposeful disinformation.

О ПРОБЛЕМЕ РОЛЕВОГО ВЫГОРАНИЯ

Трухан Е.А.

Белорусский государственный университет (г. Минск, Беларусь)

elenapsybsu@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена проблеме выгорания в контексте ролевого поведения личности. Расширение сферы применения понятия выгорания, которое активно исследуется не только в профессиональном контексте, но и как социальный и личностный феномен, требует разработки интегрального подхода и понятия, которое бы учитывало различные варианты его проявления. В качестве интегрального предложено понятие ролевого выгорания. Ролевое выгорание представляет собой финальное состояние процесса потери энергетических ресурсов, когда сильная эмоциональная вовлеченность в выполнение определенной роли (ролей) приводит к превышению оптимального уровня использования человеком доступных ему ресурсов.

Ключевые слова: выгорание, ролевое поведение, ролевой стресс, ролевое выгорание, истощение, энергетические ресурсы, вовлеченность.

Изучение выгорания, его факторов и последствий изначально было прерогативой области профессиональной занятости. Сперва к профессиям с высоким риском выгорания относили только социономические или коммуникативные (профессии системы «человек – человек»): врачей, педагогов, психологов, адвокатов, риэлторов, менеджеров и др. Постепенно перечень видов деятельности, представители которых подвержены выгоранию, стал расширяться и сейчас уже не ограничивается только коммуникативной сферой: это и спортсмены, актеры, экологи, инспектора-профайлеры, мастера автовождения, военнослужащие, спасатели МЧС, работники правоохранительных органов, таможенной и налоговой служб, пенитенциарной системы, банковские служащие, а также программисты, инженеры, бухгалтера и др.

Как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться, синдром выгорания концептуализирован в МКБ-11. Синдром выгорания имеет шифр QD85 и код QD8 – Проблемы, связанные с работой или безработи-

цей, и включен в главу о причинах обращения в службы здравоохранения, которые при этом как болезни или состояния здоровья не классифицируются.

Многочисленные исследования указывают на возможность возникновения выгорания вне контекста профессиональной деятельности, когда причиной выгорания становятся не только рабочие стрессы. Подход к выгоранию как феномену, возникающему исключительно в сфере профессиональной занятости, является уже упрощенным, не позволяющим в полной мере раскрыть его сущность.

В современных публикациях упоминаются такие виды выгорания: эмоциональное, психическое, психологическое, рабочее (*job burnout*), профессиональное (*occupational*), карьерное (*career*), учебное (*academic*), спортивное (*athletic*), родительское (*parental*), материнское (*maternal*), супружеское (*couple*), опекунское (*caregiver*) и др.

Систематический обзор Т.Г. Неруш с соавт. (2018) выявил исследования феномена выгорания в учебной деятельности у студентов вузов, колледжей и школьников, в семье у родителей и супругов, у родственников лиц с заболеваниями и аддикциями.

Исследователи все чаще обращаются к проблеме родительского выгорания, отмечая, что эмоционально истощенные родители меньше вовлекаются в воспитание либо ограничивают взаимодействие со своими детьми функциональными и инструментальными аспектами. Родительское выгорание, согласно С.А. Векиловой (2023), является следствием продолжительного родительского стресса и проявляется в снижении способности родителя осуществлять заботу о ребенке: снижении эмоциональной вовлеченности и способности удовлетворять потребности ребенка, увеличении психологической дистанции в коммуникациях с ним.

На сегодняшний день понятно, что применимость понятия выгорания уже вышла за рамки тех дефиниций, которые были предложены на начальном этапе исследований и приняты в медицине.

Для различения многообразных видов выгорания четких критериев нет. Рабочее выгорание и родительское выгорание рассматривают как схожие явления, поскольку они возникают в ситуации чрезмерных требований к деятельности и низкого ресурса исполнителя (С.А. Векилова, 2023).

Активная коммуникация в современных условиях предполагает постоянное переключение между различными межличностными и профессиональными ролями, что сопряжено с напряженностью, неоднозначностью и противоречивостью ролевого поведения.

Согласно теории ролевого напряжения У. Гуда (1960), человек начинает испытывать в ролевом поведении напряжение, беспокойство, тревогу или давление со стороны других, если уделяет ролевому обязательству слишком много времени и внимания. Это напряжение может ощущаться из-за того, что при ограниченной сумме ролевых ресурсов (энергии, времени, эмоций, благ) уже израсходовано слишком много, или человек чувствует, что по отношению к ценности данной роли затраты слишком высоки.

Напряженность ролевого функционирования и взаимодействия принято рассматривать в рамках понятия *ролевого стресса* (*role stress, role-related stress*). Наиболее известной и цитируемой является концепция ролевого стресса Р. Кана (1964), согласно которой сотрудники испытывают стресс в результате выполнения ролей, связанных с работой.

В других концепциях связанный с работой стресс рассматривают как результат нехватки свободы принятия решений (Job Demands-Control Model, R. Karasek), потери ценных ресурсов (Conservation of Resources, S. E. Hobfoll) и др. Ряд теорий фокусируется на проблеме баланса между ролевыми требованиями и ресурсами (Job Demands-Resources Model, JD-R).

Степень воздействия стрессовой ситуации на человека может зависеть от наличия в его распоряжении определенных ресурсов. Согласно результатам исследования Е. Демерути с коллегами (2001), рабочие требования связаны прежде всего с истощением, а отсутствие рабочих ресурсов – с отстраненностью как компонентами выгорания.

В литературе наиболее часто обсуждаются три вида ролевых стрессоров: ролевая неопределенность, ролевой конфликт и ролевая перегрузка, причем с феноменом выгорания больше связывают фактор ролевой перегрузки.

Ролевые стрессоры обычно рассматриваются как предикторы выгорания и снижения уровня вовлеченности. Понятие вовлеченности (*engagement*) было предложено У. Каном (1990) для обозначения личного участия сотрудников, которое выражается физически, когнитивно и эмоционально при исполнении ими рабочих ролей.

«Позитивный» поворот в исследованиях выгорания привел к признанию его отрицательным полюсом континуума благополучия сотрудников, в котором противоположным (положительным) полюсом является вовлеченность в работу. Выгорание, по словам К. Маслак и М. Лейтера (1997), это «эрозия вовлеченности». Когда начинается выгорание, чувство вовлеченности исчезает: энергия превращается в истощение, включенность – в цинизм, эффективность – в неэффективность.

Центральным элементом выгорания и вовлеченности является эмоциональный компонент, эмоциональная способность к личному участию. Чтобы удовлетворить ролевые требования личного участия, людям нужен определенный уровень эмоциональности («эмо-ресурсы»), который при деперсонализации, личной отстраненности, дистанцированности от роли заблокирован.

Согласно подходу Х. Монтеро-Марина (2016), выгорание – это развивающееся состояние с постепенным снижением уровня вовлеченности от энтузиазма до апатии. Изначально выгорание проявляется чрезмерной вовлеченностью. Поскольку непросто поддерживать такой уровень активности, не истощая себя, работник начинает соблюдать защитную дистанцию. Такое дистанцирование избавляет от чрезмерной активности, но усиливает разочарование в работе. В долгосрочной перспективе это приводит к снижению чувства эффективности, уступая место пассивным копинг-стратегиям и апатии.

Переосмысление концептуальных основ выгорания привело У. Шауфели и Т. Тариса (2005) к рассмотрению его как сочетания неспособности и нежелания тратить усилия для соответствующего выполнения рабочих задач. По их мнению, «неспособность» проявляется в недостатке энергии, а «нежелание» – в повышенном сопротивлении, пониженной вовлеченности, отрешенности и отсутствии интереса. По сути, неспособность и нежелание составляют два неразделимых компонента выгорания, его энергетическое и мотивационное измерения.

Рабочие требования и ресурсы могут взаимодействовать двояко, с одной стороны рабочие ресурсы могут смягчить влияние рабочих требований на напряжение и выгорание, с другой – рабочие требования могут усилить влияние рабочих ресурсов на мотивацию и вовлеченность.

Эмпирическое исследование Э.Р. Кроуфорд, Дж.А. ЛеПин и Б.Л. Рич (2010) показало, что если отношения между ресурсами и вовлеченностью были всегда положительными, то отношения между требованиями и вовлеченностью сильно зависели от характера требований. Требования, которые сотрудники склонны оценивать как препятствия, связаны с вовлеченностью отрицательно, а как вызовы – положительно.

Таким образом, выгорание представляет собой финальное состояние процесса потери энергетических ресурсов, когда сильная эмоциональная вовлеченность в выполнение определенной роли (ролей) приводит к превышению оптимального уровня использования человеком доступных ему ресурсов (времени, навыков, финансов и / или энергии).

Следовательно, подходы к изучению выгорания нуждаются в расширении границ его трактовки в соответствии с современными исследованиями и для

достижения необходимого уровня целостного знания. Хотя в различных исследованиях выгорания изучался широкий круг проблем, ролевому поведению уделялось в них мало внимания. Существует необходимость разработки обобщающего понятия, которое бы интегрировало разные варианты проявления выгорания. Таким интегральным понятием, на наш взгляд, может быть понятие ролевого выгорания.

Ролевое выгорание (*role burnout*) мы определяем как состояние истощения с реакцией избегания эмоциональной вовлеченности как проявление энергетического дисбаланса и неспособности человека сохранять и восстанавливать энергетические ресурсы, необходимые для полноценного выполнения определенной роли.

Этот дисбаланс возникает как результат напряжения и стресса, связанного с выполнением определенных ролевых обязанностей. Так, концепция баланса между рисками и ресурсами (Balance between Risks and Resources Theory, или BR 2) рассматривает родительское выгорание как результат хронического дисбаланса рисков (факторов, усиливающих стресс) и ресурсов (факторов, снижающих стресс) (Mikolajczak, Roskam, 2018).

Проведенный теоретический анализ показывает, что изучение феномена выгорания как дисбаланса энергосберегающих и энерговосстанавливающих способностей человека является значимым и перспективным в контексте проблемы ролевого поведения.

Литература

Векилова С.А. Родительское выгорание. / С.А. Векилова. – URL: <https://bigenc.ru/c/roditel-skoe-vygoranie> (дата обращения: 15.09.2023).

Неруш Т.Г. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии / Т.Г. Неруш, Л.А. Ольхова, Е.А. Падалка // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. № 3А. – С. 21–29.

Mikolajczak M. A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources (BR2) / M. Mikolajczak, I. Roskam // *Frontiers of Psychology*. – 2018. – Vol. 9 (886). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886.

Montero-Marin J. El síndrome de burnout y sus diferentes manifestaciones clínicas: Una propuesta para la intervención (The burnout syndrome and its various clinical manifestations: A proposal for intervention) / J. Montero-Marin // *Anestesia Analgesia Reanimación*. – 2016. – Vol. 29. – № 1. – P. 4. – URL: https://www.researchgate.net/publication/308204243_El_sindrome_de_burnout_y_sus_diferentes_manifestaciones_clinicas_una_propuesta_para_la_intervencion_The_bu

rnout_syndrome_and_its_various_clinical_manifestations_a_proposal_for_intervention (дата обращения: 15.09.2023).

Schaufeli W.B. The Conceptualization and Measurement of Burnout: Common Ground and Worlds Apart / W.B. Schaufeli, T.W. Taris // *Work Stress*. – 2005. – Vol. 19. – № 3. – Pp. 256–262.

ABOUT THE PROBLEM OF ROLE BURNOUT

Truhan E.A.

Belarusian State University (Minsk)

Abstract. The article is devoted to the problem of burnout in the context of role behavior. The expansion of the scope of the concept of burnout, which is actively studied not only in an occupational context, but also as a social and personal phenomenon, requires the development of an integral approach and a concept that would take into account various options for its manifestation. The concept of role burnout is proposed as an integral one. Role burnout is the final state of the process of loss of energy resources, when a strong emotional engagement in the performance of a certain role (roles) leads to an excess of the optimal level of use by a person of the resources available to him.

Keywords: burnout, role behavior, role stress, role burnout, exhaustion, energy resources, engagement.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Удалова Л.В.

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет» (г. Тверь)

lv.udalova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются определенные группы факторов, и психические состояния, способствующие суицидальному поведению человека, такие как биологические, социальные и психологические факторы. Особое внимание уделяется психическому состоянию человека как депрессия, как состоянию, близкому к суицидальному действию, а также видам психических состояний и показателям, по которым они определяются. Приводятся направления профилактики и предупреждения суицидального поведения.

Ключевые слова: суицид, суицидальное поведение, психическое состояние, психическое здоровье, человек, профилактика суицидов.

К проблеме суицида, к его разнообразным граням, аспектам обращаются ученые разных направлений – психологи, философы, юристы. Проблема самоубийства сегодня становится одной из самых актуальных и важных, так как самоубийство – это очевидное, явное саморазрушающее поведение человека. Такой показатель как частота (число) самоубийств становится одним из индикаторов психического здоровья общества в целом и человека в частности, индикатором его социального благополучия и качества его жизни.

Взгляды на проблему самоубийства, на сущность суицида, как добровольного ухода человека из жизни, и моральная оценка суицидального поведения изменялись относительно конкретного этапа развития социума и преобладающих в нем идеологических смыслов, представлений, позиций.

Как интегральный параметр, уровень общественного развития, смертность от самоубийств является одним их факторов, показателем адаптации человека к социуму, к его существующим условиям. Рассуждая о причинах самоубийств, П. Сорокин отмечал, что «главная общая причина роста самоубийств – это рост одиночества личности, ее оторванность от общества, в свою очередь представляющая результат нашего беспорядочно организованного общества. На этой то общей почве и развивается самоубийство. Ей мы обязаны тем, что достаточно малейшей неудачи, чтобы человек свел счеты с жизнью» (Сорокин, 2003).

Рассматривая природу суицидального поведения человека как социальную, Э. Дюркгейм основной причиной суицида считал утрату неуязвимости, стойкости к жизненным трудностям человека в следствии ослабления, истощения социальных связей (Дюркгейм, 2023).

Причину суицида определяют такие факторы, как напряжение, беспокойство, тревожность, страх порождение которых способствует расхождение, несогласованность между «стандартами», которые определены обществом и представлением человека о себе в этом обществе. Представитель психологического направления Э. Берн выделял в качестве основной причины суицидального поведения потерю смысла жизни (Берн, 2014). По мнению отечественного психиатра А.Г. Амбрумовой суицидальное поведение – это поведенческая реакция человека в сложных, экстремальных ситуациях, в трудных условиях, в которых он оказывается. Суицидальное поведение, совершение суицида становится следствием социально-психологической неприспособленности, дезадаптации человека в этих условиях (Амбрумова, 1978). К таким условиям относятся и психологические нормы, и психологические патологии и психологические состояния.

Способствующим суицидальному поведению, можно отнести следующие факторы:

– биологические – соответствующая биологическая расположенность, где суицид представляет собой генетически обусловленную модель поведения;

– социальные – неблагоприятные, критические социально-экономические условия жизни, социальные кризисы и их последствия, влекущие за собой коренные трансформации традиционных ценностей, традиций, жизненные трудности, депрессию;

– психологические – низкий уровень стрессоустойчивости, самооценки, отсутствие навыков и опыта решения проблем, максимализм, незрелость суждений, эмоциональная неустойчивость, высокий уровень аутоагрессии.

Рассматривая связь суицида с психическими состояниями человека необходимо выделить тот факт, что особую роль в суицидальном поведении играют такое психическое состояние человека как депрессия – депрессивные факторы (переживание обиды, безысходности, одиночества, безнадежности, гнева, страха) как психическое состояние, близкое к суицидальному действию. Депрессия может касаться всех сфер человеческого существования, как когнитивной, эмоциональной, так и поведенческой. Депрессивное состояние необходимо рассматривать как один из основополагающих факторов, способствующих суицидальному поведению.

Определение психическому состоянию изложил Н.Д. Левитов, где 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» (Н.Д. Левитов, 1964). Определяя сущность этого понятия, автор отмечает взаимозависимость, обусловленность психического состояния человека от ситуаций, имеющих для него актуальность, значимость, важность, смысл, когда ситуация становится не только переживанием, но ведет к определенным действиям.

Виды психических состояний человека можно определить по таким показателям как:

– психическое напряжение – характеристики состояний нервно-психического напряжение: зажатость и раскованность, вялость и энергичность, стресс;

– эмоции – характеристики состояний превалирующих эмоций: тоска, тревога, страх, агрессия, гнев;

– общение – характеристики состояний взаимодействия людей: конфликт, изоляция, одиночество;

– ситуации – характеристики состояний взаимосвязи с ситуацией: неудачи, посттравматический шок, экзаменационный стресс, послеродовая депрессия;

– настроение – характеристики состояний эмоционального настроения: угнетенность, подавленность, опустошенность;

– психические расстройства – характеристики состояний по причине психических нарушений и заболеваний: психоз, истерика, депрессия, аффект, невротические и неврозоподобные состояния, бред, галлюцинации, суицидальные намерения.

Определив факторы и психические состояния, способствующие суицидальному поведению, необходимо рассмотреть профилактические подходы к предупреждению и профилактике этого явления.

На биологическом уровне (биологические факторы) эффективность профилактики суицидального поведения зависит от выявления соответствующей биологической предрасположенности. Генетически predetermined изменения могут способствовать формированию суицидальных симптомов (стресс, агрессию, депрессию), а под воздействием социальных факторов они могут накапливаться и усиливаться.

На социальном (социальные факторы) и психологическом (психологические факторы, психологические состояния) уровне базой профилактических подходов к предупреждению и профилактике суицидального поведения необходимо формировать на информационно-просветительной практике, нацеленную на работу с населением в области: изучения антисуицидальных факторов, овладения навыками поведения в стрессовых, трудных, критических ситуациях, профилактики «недугов» психики, ориентированных на устранение развития и роста психических состояний, психических заболеваний, а так же на предотвращение их рецидивов.

Литература

Амбрумова А.Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности / А.Г. Амбрумова // Актуальные проблемы суицидологии: Труды Московского НИИ психиатрии. – М.: Москва, 1978. – С. 6–28.

Берн Э. Психика в действии. / Э. Берн. – М.: Попурри, 2014. – 432 с.

Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд / Э. Дюркгейм // пер. А.Н. Ильинский / под ред. В.А. Базарова. – М.: Юрайт, 2023. – 316 с.

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

Сорокин П.А. Самоубийство как общественное явление / П.А. Сорокин // Социологические исследования. – 2003. – № 2 (226). – С. 104–115.

FUNDAMENTAL FACTORS AND MENTAL CONDITIONS CONTRIBUTING TO SUICIDAL BEHAVIOR

Udalova L.V.

FSBEI of HE "Tver State Technical University" (Tver)

Abstract. The article discusses certain groups of factors and mental states that contribute to human suicidal behavior, such as biological, social and psychological factors. Particular attention is paid to the mental state of a person such as depression, as a state close to suicidal action, as well as the types of mental states and the indicators by which they are determined. Directions for the prevention and prevention of suicidal behavior are given.

Keywords: suicide, suicidal behavior, mental state, mental health, person, suicide prevention.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРАФОВ

Устин П.Н., Попов Л.М., Валеева Р.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

ravust@mail.ru, leonid.popov@inbox.ru,

valeeva1992@mail.ru

Аннотация. В статье предлагаются результаты разработки нового подхода к оценке социальной успешности личности на основе особенностей ее виртуального поведения в социальных сетях. Цель работы – показать прогностические возможности показателей социальных графов в качестве предикторов основных характеристик межличностных отношений личности через их корреляции с традиционными психодиагностическими средствами. Социальными графами в исследовании выступают математические модели, которые строятся на основе особенностей виртуального взаимодействия пользователя социальных сетей с другими пользователями. Результаты исследования показали наличие взаимосвязей ряда показателей социальных графов с показателями психодиагностических методик.

Ключевые слова: социальная успешность, социальные графы, социальные сети, валидизация, методики, виртуальная активность.

В настоящее время Интернет-среда – это новая реальность в жизнедеятельности личности, связанная с интенсивным и экстенсивным развитием ин-

формационно-коммуникационных технологий. Одним из следствий активного использования Интернета в разнообразных сферах жизнедеятельности выступает расширение контуров поведения личности – с реальных до виртуальных. В результате мы можем говорить о появлении нового психологического феномена – «Я виртуальное», который связан с активностью личности в виртуальном пространстве. «Я-виртуальное» – это компонент личности, который отражает ее Я-реальное и через который, следовательно, можно прогнозировать поведение человека в реальной среде через его активность в среде виртуальной. Следовательно, поиск психологических закономерностей взаимодействия виртуальной и реальной личности – это один из ведущих исследовательских векторов ближайшего будущего. В пользу данного утверждения говорят и результаты опроса экспертов, которые определили виртуальную реальность как одно из наиболее востребованных направлений в психологических исследованиях ближайших десятилетий (Журавлев, Нестик, Юревич, 2016).

Одним из основных источников получения информации о виртуальной активности личности выступают социальные сети – специализированные онлайн-сервисы, где миллионы пользователей объединяются в различные группы и сообщества, расширяя, в процессе различных форм взаимодействия друг с другом, границы своего социально-психологического пространства. Таким образом, социальные сети выступают в качестве виртуального варианта современной модели социально-психологической реальности и являются одним из потенциальных ресурсов расширения психометрических возможностей современной психологии.

Описанная проблема привлекает значительное внимание современных исследователей, отражением чего выступает интенсификация исследований в области возможностей использования социальных сетей при прогнозировании личностных и поведенческих характеристик пользователей через особенности их виртуальной активности в социальных сетях. В частности, это: нарциссизм (Buffardi, Campbell, 2008), тревога и невротизм (Seidman, 2013), сексуальные ориентации (Wang, Kosinski, 2018), работоспособность и успеваемость (Поливанова, Смирнов, 2017).

В качестве показателей персонального профиля пользователей социальных сетей анализируются различные метрики: количество друзей, количество и направленность «лайков»; частота использования социальных сетей; открытость личности в социальных сетях для других пользователей; количество и содержание постов и репостов пользователя и т.д.

Предложенное исследование выступает решением одной из промежуточных задач междисциплинарного проекта, направленного на разработку компонента социальной успешности в рамках нейросетевой психометрической модели когнитивно-поведенческих предикторов жизненной активности личности на базе социальных сетей. Цель исследования – показать прогностические возможности показателей социальных графов в качестве предикторов основных характеристик межличностных отношений личности через их корреляции с традиционными психодиагностическими средствами.

Показатели социальных графов – это математические модели, которые состоят из вершин и ребер (соединяющих некоторые пары вершин) и отражают особенности межличностных отношений пользователей в социальных сетях. В исследовании мы это называем социометриками, в качестве которых рассматриваются различные характеристики (число и плотность связей, меры центральности, коэффициент кластеризации и т.д.). Наша гипотеза заключается в том, что социометрики соотносятся с традиционными социометрическими индексами и позволяют диагностировать такие параметры как статус, влияние, структура и динамика отношений в группе; степень сплоченности-разобщенности группы и т.д.

Под социальной успешностью мы понимаем способность человека в процессе общения создавать широкую сеть контактов, обмениваться информацией, проявлять интерес к другим пользователям, вовлекать других в свои интересы, создавать собственные группы, оказывать влияние на других.

Экспериментальной базой исследования выступила российская социальная сеть «ВКонтакте» – онлайн-сервис, который связывает миллионы пользователей и позволяет им общаться и взаимодействовать между собой. Сбор эмпирических данных осуществлялся со страниц открытых персональных профилей пользователей.

В исследовании согласились добровольно участвовать 1026 испытуемых (пользователей социальных сетей) мужского и женского пола разных возрастных категорий, отобранных в случайном порядке. Испытуемым было предложено пройти психодиагностический тест «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири, Л.Н. Собчик) для оценки их социально-психологических характеристик. Методика использовалась в базовой версии, где испытуемый, отвечая на вопросы теста, должен был охарактеризовать себя от своего лица. Далее, был осуществлен анализ персональных страниц испытуемых в социальной сети ВКонткте и были собраны данные по их социометрикам. Все испытуемые с закрытыми персональными профилями были исключены из обработки. Далее

был проведен отбор эмпирических данных на достоверность и соответствие критериям статистического анализа, после чего окончательный объем исследовательской выборки составил 601 испытуемый.

Первичные данные анализировались с помощью математической статистики с использованием программы IBM SPSS Statistics. Проверка нормальности распределения не выявила отклонений эмпирических данных по критериям асимметрии и эксцесса. Таким образом, для выявления взаимосвязей между показателями социальной успешности из тестовых методик и метрик социального графа (социометрик) был использован корреляционный анализ Пирсона.

В качестве анализируемых переменных теста «Диагностика межличностных отношений» были взяты восемь шкал (октантов), измеряющих преобладающий тип отношения к окружающим людям и два основных индекса: «Дружелюбие» и «Доминирование». В качестве социометрик были взяты следующие показатели:

1. «Друзья» (количество друзей, зафиксированных в персональном профиле пользователя);
2. «Элементы» (количество друзей пользователя и друзей его друзей, то есть наполненность социального графа);
3. «Ребра» (количество связей между людьми в социальном графе – насколько они взаимосвязаны друг с другом);
4. «Плотность» (насколько взаимосвязаны непосредственные Друзья пользователя);
5. «Центральность по близости» (степень распространения информации по социальному графу пользователя);
6. «Центральность по степени» (степень влиятельности пользователя в социальном графе как отношение количества связей определённого узла к общему количеству других узлов);
7. «Коэффициент кластеризации» (насколько пользователь вовлечен в социальный граф).

В результате были обнаружены следующие корреляции. С показателем «Элементы» оказались напрямую взаимосвязаны такие типы отношения к окружающим как: авторитарный ($p = 0,001$); дружелюбный ($p = 0,001$), а также индексы доминирования ($p = 0,016$) и дружелюбия ($p = 0,013$). Также данный показатель имеет обратную корреляцию с подчиняемым типом отношения к окружающим ($p = 0,016$).

С показателем «Ребра» оказались взаимосвязаны такие типы отношения к окружающим как: авторитарный ($p = 0,001$); дружелюбный ($p = 0,000$); альтру-

истический ($p = 0,044$), а также индексы доминирования ($p = 0,014$) и дружелюбия ($p = 0,012$). Также данный показатель имеет обратные корреляции с подозрительным ($p = 0,049$) и подчиняемым ($p = 0,015$) типами отношения к окружающим.

Показатель «Друзья» имеет прямые корреляции с авторитарным ($p = 0,001$), дружелюбным ($p = 0,000$) и альтруистическим ($p = 0,017$) типами отношения к другим, а также с индексами доминирования ($p = 0,014$) и дружелюбия ($p = 0,010$). Также данный показатель обратно коррелирует с подчиняемым типом отношения к окружающим ($p = 0,018$).

Показатель «Плотность» обнаружил прямую корреляцию с подчиняемым типом отношения ($p = 0,020$) и обратные корреляции с авторитарным ($p = 0,001$) и дружелюбным типами отношения к окружающим ($p = 0,001$), а также с индексами доминирования ($p = 0,021$) и дружелюбия ($p = 0,019$).

Показатель «Коэффициент кластеризации» показал прямую корреляцию с подчиняемым типом отношения к окружающим ($r = 0,09$, $p = 0,024$).

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 19-18-00253, «Нейросетевая психометрическая модель когнитивно- поведенческих предикторов жизненной активности личности на базе социальных сетей», <https://rscf.ru/project/>

Литература

Журавлев А.Л. Прогноз развития психологической науки и практики к 2030 году / А.Л. Журавлев, Т.А. Нестик, А.В. Юревич // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – № 5. – С. 45–64.

Поливанова К.Н. Что в профиле тебе моем данные «ВКонтакте» как инструмент изучения интересов современных подростков / К.Н. Поливанова, И.Б. Смирнов // Вопросы образования. – 2017. – № 2. – С. 134–152.

Buffardi L.E. Narcissism and Social Networking Web Sites / L.E. Buffardi, W.K. Campbell // Personality and Social Psychology Bulletin. –2008. – Vol. 34. – № 10. – Pp. 1303–1314.

Seidman G. Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations / G. Seidman // Personality and Individual Differences. – 2013. – Vol. 54. – № 3. – Pp. 402–407.

Wang Y. Deep neural networks are more accurate than humans at detecting sexual orientation from facial images / Y. Wang, M. Kosinski // Journal of Personality and Social Psychology. – 2018. – Vol. 114. – № 2. – Pp. 246–57.

CORRELATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIP CHARACTERISTICS OF SOCIAL NETWORK USERS WITH INDICATORS OF THEIR SOCIAL GRAPHS

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Ustin P.N., Popov L.M., Valeeva R.A.

Abstract. The article presents the results of the development of a new approach to the assessment of the social success of an individual on the basis of his/her specific virtual behavior in social networks. The purpose of the study is to demonstrate the predictive capabilities of social graph indicators as predictors of the main characteristics of interpersonal relations of a personality through their correlations with traditional psychodiagnostic tools. Social graphs in the study are mathematical models built on the basis of the peculiarities of social network user's relations with other users. The results of the study showed the existence of a number of correlations between the indicators of social graphs and the indicators of psychodiagnostic techniques.

Keywords: social success, social graphs, social networks, validation, methods, virtual activity.

КАТЕГОРИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Фахрутдинова Л.Р.

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» (г. Казань)

liliarf@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимоотношений категорий переживания и состояния в психологии. Выявлено, что переживание и состояние человека сравнительно автономные, сложным образом взаимодействующие психологические образования, Переживание человека является одновременно и структурной составляющей состояния, и детерминирующим фактором состояния, его формирующим фактором. Переживание представляет собой ведущую характеристику психического состояния, и является его субстанциональностью и бытностью, входя с состоянием в многомерные, многоплановые, многоуровневые отношения. Переживание оказывает влияние на структурно-функциональную организацию состояния как его собственный структурный элемент, как опосредующая структура в интрасистемный и интерсистемных взаимодействиях.

Ключевые слова: сознание, психическое состояние, переживание, психические процессы, впечатление.

Данное исследование направлено на размежевание и соотнесение таких понятий как переживание и психическое состояние. Какое место имеет категория переживания в психической реальности психических состояний, какое место и роль имеют переживания человека в функционально-структурной организации переживания?

Начнем с определения категории переживания. Переживание – это психологическая категория, определяющая явление самосознания, интегрирующее бытийность и субстанциональность субъективного мира человека, проявляющееся в виде когнитивных, эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта, выступающее для субъекта как психическая деятельность по «переработке» получаемых впечатлений и встраивания их в образы внутреннего и внешнего мира (Фахрутдинова, 2012).

В трудах А.О. Прохорова переживание выделяется как стержневая характеристика психического состояния, одна из основных ее составляющих (Прохоров, 1994). Переживание же представляется нами бытийный аспект субъективной реальности человека, его субстанциональность, психическую «овеществленность», «материю» субъективности человека мира (Фахрутдинова, 2012).

Переживаемые психические процессы, включенные в психические состояния. Переживание при этом играет роль промежуточного звена, опосредующего психологического механизма во взаимодействии психических процессов и состояний (Фахрутдинова, 2012). Нами раскрыт психологический механизм «переработки» впечатлений в процессе их переживания, которые приводят к структурным изменениям в сознании, личности и состояниях человека мира (Фахрутдинова, 2012). Переживание будучи включенным в сознание человека, влияет на состояние через механизмы осознания, сознательной переработки впечатлений.

Само впечатление имеет также сложную аффективно-когнитивную структуру, тесно связанную как с функционированием умственных схем (по Ж. Пиаже), так и системой отношений и чувств человека, его эмоций и настроений, так называемым холистическим мышлением (Знаков, 2014, Пиаже, 1994). Само запечатление впечатления на субстанциональности субъективности человека также обусловлена сложной детерминирующей системой актуального субъективного опыта и значимости, культурно-социального контекста, внутренней и внешней ситуации. Впечатление запускает переживание данного впечатления, сила которого зависит от аккомодационного потенциала впечатления и приводит в результате рефлексии переживаемого впечатления к изменениям в

структурной организации сознания, личности, и, следовательно, и психического состояния человека.

Таким образом, мы наблюдаем следующие пути влияния переживания на структурно-функциональную организацию переживания.

Первый путь – прямой, как составляющей психического состояния. Назовем его «структурный путь». Изменение структуры переживания приводит к изменению всей системы психического состояния человека. Согласно теории систем, изменение одного элемента системы приводит к изменению всей системы. Тем более, что переживание является ведущей характеристикой психического состояния.

Второй путь, – назовем его «интерактивный путь», где переживание представляет собой промежуточное звено, «буферную зону», опосредующую взаимодействие психических процессов и состояний, обеспечивая таким образом, внутрисистемные взаимоотношения и отношения с внешними факторами, средовыми феноменами.

Третий путь – «результативный путь», где изменение психического состояния является результатом «переработки» впечатлений в системе «Переживание-Рефлексия», результатом развития психики, сознания, личности, субъекта. Так, человека испытывает сильное чувство любви, которое является впечатлением с очень большим аккомодационным потенциалом. В результате переживания любви, меняется его личность, мотивационная зона, перераспределяется иерархия мотивов, меняются вкусы, интересы, привычки. Перестраивается вся смысловая структура сознания, появляются новые значения и развиваются, изменяются прежние.

Изменения затрагивают даже чувственную ткань образа и биодинамическую ткань действия мира. Структурным изменениям подвергаются и субъектные характеристики, пересматривается иерархия и соотношение Я-структур, изменяются привычные паттерны активности, ее направленности, изменяются структура самих Я-функций мира (Фахрутдинова, 2012).

В контексте изменяющего сознания, личности, субъектности трансформируется сама «арена» актуализации психических состояний. Осуществление ими своей важнейшей функции – адаптации – приводит к глобальным изменениям в самой структурной организации психического состояния. Таким образом, изменение структуры состояния является результатом переживания впечатления не напрямую, а косвенно, имеет иррациональный, многовариантный, многомерный характер. Отсюда вытекает вывод, что предсказать состояние и поведение человека по принципу «Стимул – Реакция» весьма рискованно.

Слишком много факторов включено в детерминацию переживания впечатления, происходящее в душе человека имеет характер «тайны», иррационально, и не имеет рядоположные характеристики. Возможно, имеются некие статистические закономерности в социально однородной, в единой культурно-исторической среде, где схожие условия воспитания и формирования сознания и личности. Но в отношении отдельного субъекта различия в изменении структурной организации психического состояния могут иметь радикальный характер.

Четвертый путь – «метасистемный путь», через переживание собственного психического состояния, когда собственное состояние является впечатлением, через рефлексию на собственное состояние, начинает изменяться структурная организация психического состояния.

Далее, рассмотрим влияние психического состояния на переживание.

Первое, что нужно отметить, психическое состояние определяет дизайн переживания, условия, ландшафт. В зависимости от устойчивости, стабильности, пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик состояния, данное состояние может благоприятствовать, препятствовать, искажать процессуальность переживания, подобно реке, течение и судьба которой зависит от географических условий. Так депрессивное состояние может препятствовать переживанию собственного успеха, являться для его переживания неблагоприятными фактором. Назовем данное детерминирующее влияние состояния «ландшафтным».

Второе, как было написано выше, само психическое состояние может быть особого рода впечатлением. Процессуальные характеристики переживания будут зависеть от качества психического состояния, его аккомодационного потенциала. Назовем данное влияние «аккомодационным».

Третье, переживание влияет на динамические характеристики психического состояния, определяя смену состояний человека в процессе переживания. Например, переживание любви молодым человеком может привести к смене состояний от эйфорического, вдохновенного до тоскливо-депрессивного, от состояния умиления, растроганности до агрессивно-аффективного состояния. Возможно, смена состояний имеет определенные закономерности в зависимости от модальности переживаемых впечатлений, но влияние процесса переживания на смену психических состояний является фактом. Назовем данное влияние «динамическим».

Таким образом, мы исследовали взаимоотношения переживания впечатления и психического состояния в психическом целом, выявили сложный, многомерный и многоаспектный его характер. Переживание и психическое состоя-

ние вступают в разнообразные, разномерные и разноаспектные взаимоотношения, взаимопроникают в структуру друг друга, изменяют, усиливают или трансформируют друг друга.

Переживание и психическое состояние могут актуализироваться относительно независимо друг от друга. Так, переживание влюбленности в определенный момент может уйти в «глубину психики» и не проявляться в ситуации стресса, решения проблемы, деловой активности, или даже возникшей дополнительной влюбленности. Такое происходит и при работе психологических защит, которые могут полностью вытеснить переживание в зону бессознательного в случае запретов на подобные переживания или неприемлемой боли, которые оно приносит.

Выводы. Переживание представляет собой ведущую характеристику психического состояния, и является его субстанциональностью и бытийностью, входя с состоянием в многомерные, многоплановые, многоуровневые отношения. Переживание оказывает влияние на структурно-функциональную организацию состояния как его собственный структурный элемент, как опосредующая структура в интрасистемный и интерсистемных взаимодействиях. Психическое состояние является частью процессуальности самого переживания, само являясь впечатлением для субъекта, далее, играя роль «ландшафта», условий для процесса переживания и, наконец, являясь результатом переживания впечатления в системе «Переживание – Рефлексия». Переживание может находиться в отношении психического состояния в различных психологических измерениях, минимально «соприкасаясь» с ним в ситуации реализации психологических защит или осознанного его подавления в ситуации необходимости решения более актуальных для человека проблем.

Литература

Знаков В.В. Постигание, непостижимое, и экзистенциальный опыт как методологические проблемы психологии понимания / В.В. Знаков // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2017. – № 1 – С. 18–35.

Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. / Ж. Пиаже. – М.: Междунар. пед. акад., 1994. – 680 с.

Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. – Казань, КГПИ, 1994 – 168 с.

Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта: дис. ... докт. психол. наук / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань, 2012. – 535 с.

EXPERIENCE CATEGORY IN THE PSYCHOLOGY OF HUMAN STATES

Fakhrutdinova L.R.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between the categories of experience and state in psychology. It was revealed that the experience and the state of a person are relatively autonomous, interacting psychological formations in a complex way. The experience of a person is both a structural component of the state and a determining factor of the state, its forming factor. Experience is the leading characteristic of the mental state, and is its substantiality and beingness, entering into multidimensional, multifaceted, multilevel relationships with the state. Experience affects the structural and functional organization of the state as its own structural element, as a mediating structure in intrasystem and intersystem interactions.

Keywords: consciousness, mental state, experience, mental processes, impression.

ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТСКО–РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВОМ ШИЗОФРЕНИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Фахрутдинова Л.Р., Сабиров Т.Н., Максимова Д.В.

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» (г. Казань)

liliarf@mail.ru, vivger@mail.ru,

arlantica21@mail.ru

Аннотация. В работе исследована проблема специфики детско-родительских отношений в семьях с подростками с расстройствами шизофренического спектра. Рассмотрен внутренний, субъективный план детско-родительских отношений через исследование характеристик переживания социальной ситуации развития подростков в семье. Цель исследования – изучить особенности характеристик личности и переживания детско – родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра. Характеристики переживания показывают деструктивный характер переживания детско-родительских отношений подростками с расстройством шизофренического спектра. Родители и дети в семьях с подростком с расстройством шизофренического спектра расходятся в образе детско-родительских отношений по параметрам авторитетность родителей и последовательность в отношениях.

Ключевые слова: переживание, детско-родительские отношения, подростки, акцентуации характера, расстройства шизофренического спектра.

Актуальность исследования. В предложенном исследовании рассматривается подростковый возраст как самый сложный в становлении личности. Совокупность физических, гормональных, интеллектуальных, личностных изменений, изменений в личностной сфере, сопровождающих период подросткового возраста, могут являться провоцирующими предикторами для развития психических расстройств, в том числе расстройств шизофренического спектра (Эйдемиллер, Юстицкис, 2008). А.Б. Холмогорова, О.В. Рычкова считают, что симптомокомплекс расстройств шизофренического спектра и детской шизофрении у подростков с учетом полифакторности этиопатогенеза психических расстройств выявили конституциональную предрасположенность в виде выраженных черт характера, которые в свою очередь определяются как акцентуированные (Холмогорова, Рычкова, 2017).

Через характеристики переживания нами рассматривается внутренний план социальной ситуации развития подростка в семейных отношениях, позволяющих определить влияние семейных отношений на характеристики личности подростков с расстройствами шизофренического спектра (Выготский, 2000, Фахрутдинова, 2012, Холмогорова, Рычкова, 2017). Исследования Л.Р. Фахрутдиновой показали, что переживание представляет собой психологическую категорию, определяющую явление самосознания, интегрирующую бытийность и субстанциональность субъективного мира человека, проявляющуюся в виде когнитивных, эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта, выступающую для субъекта как психическая деятельность по «переработке» получаемых впечатлений и встраивания их в образы внутреннего и внешнего мира (Фахрутдинова, 2012). Мы исследуем, каким образом переживаемые впечатления подростка, актуализируемые в детско-родительских отношениях, приводят у шизофреногенному эффекту в их психическом развитии. Предметом переживания являются в данном исследовании детско-родительские отношения подростка, что позволяет нам отделить данное переживание от других феноменов сознания.

Исследования современной школы психоанализа подтверждают, что история развития индивидуального сознания человека связана с историей его переживаний в системе развития объектных отношений (Тайсон, Тайсон, 2006). Изучение психологии семейных отношений показало, что психологические расстройства, в том числе, шизофренического спектра, могут являться механизмами поддержания семейного гомеостаза, дисфункциональными стабилизаторами семейных систем (Эйдемиллер, Юстицкис, 2008).

Проблемой темы исследования является недостаточность изученности особенностей характеристик личности и переживания детско – родительских отношений подростков с расстройством шизофренического спектра.

Цель исследования – изучить особенности характеристик личности и переживания 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 – прогрессирующим течением), гебефреническая шизофрения (деорганизованная шизофрения), постшизофреническая депрессия, шизотипическое расстройство (псевдоневрозоподобная / 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;

– для изучения детско – родительских отношений использовались методика «Опросник переживания ПВЭИ детско-родительских отношений» Л.Р. Фахрутдиновой, а также методика И.М. Марковской «Взаимодействие родитель-ребенок» (Фахрутдинова, 2012).

Результаты исследования

Рассмотрим средние значения показателей акцентуаций характера подростков с расстройствами шизофренического спектра. Выявлено, что показатели акцентуированных черт характера подростков с расстройствами шизофренического спектра находятся в гармоничной норме. Можно отметить их невыраженность, и даже стертость.

Рассмотрим средние значения показателей переживания детско-родительских отношений родителей подростков с расстройствами шизофренического спектра. Пространственная и информационная характеристики показывают деструктивный характер переживания детско-родительских отношений подростками с расстройством шизофренического спектра, поскольку данные показатели ниже среднего значения (3,0). Показатели пространственной характеристики отражают отстраненный, холодный, равнодушный характер детско-родительских отношений. Внутренний мир подростка метафорически «сворачивается» в пространстве детско-родительского взаимодействия, что свидетельствует о травматичном характере данных отношений для ребенка. Низкие

показатели информационной характеристики показывают слабый развивающий потенциал детско-родительских отношений для родителей в шизофреногенных семьях, что свидетельствует об отстранённости родителей от детско-родительских отношений, ригидности отношений, невосприимчивости к изменениям в детско-родительской семейной подсистеме (Эйдемиллер, Юстицкис, 2008, Фахрутдинова, 2012).

Рассмотрим взаимодействия родителей и подростков в детско-родительских отношениях по методике И.М. Марковской «Взаимодействие родитель – ребенок». Значимыми являются показатели по критерию «Авторитетность родителя» (были выявлены достоверные различия по t-критерию Стьюдента при $p \leq 0,05$). С позиции подростка авторитетность родителей значимо ниже, чем представляют родители. Также исследования показали значимыми различия по критерию «Непоследовательность – последовательность» (при $p \leq 0,05$ по критерию U-Манна – Уитни). Родители представляют себя более последовательными по отношению к ребенку, в свою очередь подросток полагает более непоследовательное по отношению к себе со стороны родителя. По остальным показателям средних значений по шкалам методики И.М. Марковской в детско-родительских отношениях значимых различий между показателями детско-родительских отношений родителей и подростков нет.

Обсуждение результатов. Показатели акцентуированных черт характера подростков с расстройствами шизофренического спектра находятся в гармоничной норме. Можно отметить их невыраженность черт характера, и даже их стертость. Данные результаты расходятся с исследованиями Холмогоровой А.Б., Рычковой О.В., где акцентуации характера показаны как преморбидные условия развития психических расстройств шизофренического спектра. Родители и дети в семьях с подростком с расстройством шизофренического спектра расходятся в образе детско-родительских отношений по параметрам авторитетность родителей и последовательность в отношениях. Полученный факт подтверждает наличие паттерна «двойное послание», выявленное в шизофреногенных семьях научной группой Грегори Бейтсона (Эйдемиллер, Юстицкис, 2008).

Выводы. Таким образом, детско-родительские отношения могут носить характер причины, условия, поддержки и утяжеления психического расстройства подростков с выявленными нарушениями шизофренического спектра. Выявлено, что образ детско-родительских отношений родителей и подростков расходятся по параметрам авторитетности и последовательности родителей. Исследование подтвердило образ непоследовательности родителя с точки зре-

ния подростка. Невыраженность, стертость личности подростка связана с недостаточной искренностью поддержки родителей, которые находятся со своим ребёнком, словно в разных измерениях, слабо между собой соприкасающихся.

Литература

Выготский Л.С. Психология. / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития. / Ф. Тайсон, Р.Л. Тайсон. – М.: Когито-Центр, 2006. – 407 с.

Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта: дис. ... докт. психол. наук / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань, 2012. – 535 с.

Холмогорова А.Б. 40 лет биопсихосоциальной модели: что нового? / А.Б. Холмогорова, О.В. Рычкова // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 4. – С. 8–31.

Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи. / Э.Г. Эйдемиллер, В.Э. Юстицкис – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.

PECULIARITIES OF PERSONALITY CHARACTERISTICS AND THE “EXPERIENCING” OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS OF ADOLESCENTS WITH SCHIZOPHRENIC SPECTRUM DISORDER

Fakhrutdinova L.R., Sabirov T.N., Maksimova D.V.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The paper investigates the problem of the specifics of child-parent relationships in families with adolescents with schizophrenia spectrum disorders. The internal, subjective plan of parent-child relations is considered through the study of the “perezhivanie” experiencing the social situation of adolescent development in the family. The purpose of the study was to study the characteristics of personality characteristics and the “perezhivanie” ‘experiencing’ of child-parent relationships of adolescents with schizophrenia spectrum disorder. 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. Parents and children in families with a teenager with a schizophrenia spectrum disorder diverge in the image of parent-child relationships in terms of parental authority and consistency in relationships.

Keywords: the “perezhivanie” ‘experiencing’, parent-child relationship, adolescents, character accentuations; schizophrenia spectrum disorders.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ И ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ

Филина С.В.

Ярославский центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс» (г. Ярославль)
svetfilina@gmail.com

Аннотация. Рассматриваются вопросы развития профессиональных ресурсов и творческого долголетия педагогов в возрасте 40+. Описаны основные составляющие и условия проведения программы по развитию профессиональных ресурсов и профилактики выгорания.

Ключевые слова. профессиональные ресурсы, творческое долголетие, инволюция, личностный потенциал, интеллектуальные, физические и энергетические возможности.

Занимаясь более 20 лет проблемой профессионального выгорания и его профилактикой, я обнаружила, что этот феномен возникает не у всех педагогов. Более того, несмотря на длительный стаж и солидный возраст некоторые из них демонстрируют успешную профессиональную деятельность и творческую активность.

Наблюдения показывают, что такие педагоги интуитивно находят способы активизации своих профессиональных ресурсов, открывают доступ к своему личностному потенциалу.

К сожалению, это удается лишь незначительной части профессионалов. Для многих явления профессионального выгорания и профессиональной деформации закрывают такую возможность.

Между тем, в связи с увеличением продолжительности жизни все более актуальным становится активное творческое долголетие. Оно возможно только при осознанном использовании своих ресурсов, умении их активировать в нужное время.

Под профессиональными ресурсами мы понимаем совокупность знаний, навыков, умений, опыта и энергии, которые могут быть привлечены для решения задач в различных, в том числе, трудных профессиональных ситуациях.

В исследовании факторов, позволяющих осознано активировать свои профессиональные ресурсы и возможности, продлить творческое долголетие мы опирались на ряд подходов и работ: Б.Г. Ананьева по возрастной психологии, С.М. Кашапова по творческому мышлению, В.В.Козлова по интегративной психологии, В.Д. Шадрикова по способностям, А.С. Захаревича по биоэнергетическим дыхательным психотехнологиям, собственные представления и наработки по проблеме профессионального выгорания и активизации ресурсных возможностей (За-

харевич, 2011; Кашапов, 2000; Методология..., 2011; Филина, 2022; Шадриков, 1998).

Согласно представлениям Б.Г. Ананьева, с возраста 40+ начинается постепенная инволюция физического тела и психических функций, что сопровождается снижением интеллектуальных, физических и энергетических возможностей человека. Он же говорит о возможности задержки процессов инволюции, приводя примеры творческого и физического долголетия различных ученых. Однако не дает инструментария для этого.

Исследования по медицинской, возрастной и интегративной психологии, бытовые наблюдения показывают, что в процессе инволюции ключевую роль играет уменьшение количества энергии. Ее снижение приводит к тому, что мозг и тело, недополучая энергию, начинают хуже работать (1, 3, 4).

Тем не менее, на Востоке огромное число людей сохраняют высокую активность и творческое долголетие, занимаясь разного рода физическими и энергетическими практиками.

Мы считаем, что сознательное управление своими ресурсами – важная способность любого человека. При этом для людей с высокой творческой активностью важным является ориентация на постоянное развитие и освоение новых возможностей и инструментов деятельности в любой сфере.

Наша многолетняя практика работы с педагогами и другими специалистами социальной сферы говорит о возможности поддержания и развития профессиональных ресурсов за счет активного воздействия на 3 основных компонента: интеллектуальные, физические и энергетические возможности человека.

Такое воздействие может быть осуществлено в ходе психологической поддержки педагогов по развитию их профессиональных ресурсов. Под психологической поддержкой в этом контексте мы имеем ввиду систему специально организованных техник и приемов, содействующих педагогу в реализации его творческих возможностей и способностей, активизации профессиональных ресурсов и потенциала в решении задач его деятельности. Цель так понимаемой психологической поддержки – максимально содействовать педагогу в осознании, систематизации, реализации его профессиональных ресурсов и личностного потенциала для достижения оптимальной продуктивности деятельности (Филина, 2022).

Профессионально зрелая личность отличается положительной связью всех трех компонентов (Шадриков, 1998).

Если человек активен физически, социально, и интеллектуально, если у него есть интерес к происходящему вокруг, тогда его качество жизни будет высоким. «Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья» (Цицерон).

В настоящее время появляется все больше доказательств того, что человек – это не только материальное тело, но и ряд других слоено распределенных структур, образованных энергоинформационными полями разных частот. Воздействуя на эти структуры, можно целенаправленно менять количество и качество получаемой организмом энергии (Захаревич, 2011; Филина, 2022).

Эти положения были положены в основу разработки образовательной программы «Развитие профессиональных ресурсов и профилактика профессионального выгорания» для педагогических работников.

Цель программы: создание условий для овладения специалистами средствами управления своим психоэмоциональным состоянием и поведением, доступом к знаниям, умениям, навыкам, опыту, активизации скрытых ресурсных возможностей и энергетике в целях повышения эффективности профессиональной деятельности.

Программа включает специально подобранные практики на основные составляющие:

1. Физическое тело. Физическая пассивность вредна для здоровья. Мозгу нужен кислород, а легким нужна помощь в его обеспечении, так как естественное расширение грудной клетки с возрастом снижается. Сердечная мышца может использовать новые пути для циркуляции крови, которые открываются при регулярных физических упражнениях. Умело подобранные физические упражнения могут задержать процесс старения (Захаревич, 2011; Методология..., 2011; Филина, 2022).

2. Энергетика. Комплекс упражнений, направленных на постепенное увеличение количества энергии, устранение блоков и преград на пути к заблокированным ресурсам.

3. Психика. Приемы, стимулирующие творческую активность и креативность, управление своим психоэмоциональным состоянием и поведением. Доказано, что у лиц, занимающихся творческим трудом, происходит мобилизация различных функций, включение их в общую структуру интеллекта как целостного образования, которое способно противостоять процессам инволюции и сворачивания творческой активности (Кашапов, 2000). Под конкретные желания и цели появляется огромный потенциал и выброс энергии.

Следует отметить, что наша практика позволила выработать определенный ритм проведения программы. Занятия целесообразно проводить 1 раз в 2 недели в течение 2 месяцев. Это позволяет участникам сформировать привычки ежедневной активизации и использования своих ресурсов: интеллектуальных, физических и энергетических.

Такой ритм тем более важен, что функция, которая не вовлечена в регулярную деятельность в возрасте 40+, быстро угасает и требуется больше усилий для ее восстановления, чем для поддержания в рабочем состоянии.

Опыт реализации программы на 6 группах педагогов (72 человека) – воспитателей детских домов и интернатов показал, что у 91 % исчезли явления профессионального выгорания и усталости от работы, появилось желание осваивать и применять новые способы работы, креативность. По выражению участников у них: открылось второе дыхание, возникло стремление осваивать новые способы и технологии работы, исчез страх перед сложными задачами деятельности. До начала программы около 20% специалистов намеревались уйти из педагогической сферы, после – у всех из них появились энергия и желание продолжать свою профессиональную деятельность (Филина, 2022).

Литература

Захаревич А.С. Биоэнергетические дыхательные психотехнологии. / А.С. Захаревич. – СПб.: Питер, 2011. – 176 с.

Кашапов М.М. Психология педагогического мышления. / М.М. Кашапов. – М.: Алетейя, 2000. – 464 с.

Методология современной психологии. Вып.2. / Сборник статей под ред. В.В. Козлова, В.Ф. Петренко. – М.: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, 2011. – 191 с.

Филина С.В. О формировании эмоциональной устойчивости педагогов. / С.В. Филина // Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции «Психология способностей и одаренности» (Ярославль, 24-25 ноября 2022 г. / под науч. ред. проф. В.А. Мазилова. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2022. – С. 301–304.

Шадриков В.Д. Духовные способности. / В.Д. Шадриков. – М.: Магистр, 1998. – 132 с.

NURTURING TEACHERS' PROFESSIONAL SKILLS AND CREATIVE LONGEVITY

Filina S.V.

Yaroslavl Vocational Guidance and Psychological Support Centre “Resource”
(Yaroslavl)

Abstract. Teachers' (aged 40+) professional skills development and creative longevity are considered. The main components and conditions of the program for the professional skills development and the prevention of burnout are described.

Keywords. Professional skills, creative longevity, involution, personal potential as well as intellectual, physical and energetic capacities are discussed.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

¹Филиппова Е.А., ¹Якушина А.А., ²Невмержицкая Е.В., ¹Исаев А.В.

¹Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова
(г. Москва)

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма (г. Казань)

elizabeth200106@gmail.com, anastasia.ya.au@yandex.ru, lahaim85@yandex.ru,
isaev_aleks@mail.ru

Аннотация. Столкновение с трудными жизненными ситуациями является неотъемлемой частью спортивной деятельности. Целью данной работы являлось изучение особенностей выбора копинг-стратегий у спортсменов в зависимости от характеристик трудной жизненной ситуации. Выборку составили 43 спортсмена ($M = 19,98$, $SD = 1,551$), которые заполняли методики: «Когнитивное оценивание ТЖС»; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»; «Опросник способов копинга». В результате проведенного исследования было установлено, что выбор копинг-стратегии спортсменом зависит от следующих характеристик ситуации: неподконтрольность, непонятность, трудность в принятии решения и т.д. В частности, с повышением данных характеристик повышается стремление к использованию эмоционально-ориентированных копинг-стратегий.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, копинг-стратегии, совладающее поведение, проблемно-ориентированные копинг-стратегии, эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.

Введение. В силу экстремальности условий спортивной деятельности спортсмены вынуждены постоянно сталкиваться с трудными жизненными ситуациями, что сопровождается повышением стресса в жизни и негативно сказывается на результатах. В связи с этим знание о том, каким образом наиболее эффективно возможно преодолевать трудные жизненные ситуации и знание о различных видах копинг-стратегий в спорте является необходимым для продуктивного психологического сопровождения спортсмена, так как менее эффективные формы преодоления трудных жизненных ситуаций могут приводить к снижению работоспособности, потере удовольствия от профессиональной деятельности вплоть до завершения карьеры.

Трудная жизненная ситуация – обобщающее понятие для ситуаций, сопряженных с высоким уровнем стресса, напряжения и трудности, сопровождающееся возникновением негативных эмоций. Трудной жизненной ситуации свойственна неподконтрольность, непонятность, трудность в прогнозировании исхода (Битюцкая, 2007). Помимо этого, трудная жизненная ситуация нарушает естественные механизмы адаптации человека и подталкивает к формированию ответа, выражающегося в качестве определенной копинг-стратегии.

На примере спортивной деятельности изучение трудных жизненных ситуаций представляется наиболее показательным, так как именно в рамках спортивной деятельности в силу высокой экстремальности и травмоопасности спортсмен с большей вероятностью подвержен столкновению с трудными жизненными ситуациями. Из тех ситуаций, с которыми чаще всего приходится сталкиваться спортсменам можно выделить: крушение ожидаемых результатов; неожиданные сбои в тренировочной или соревновательной деятельности; неспособность соответствовать возрастающим требованиям; боли или травмы и т.д. (Довжик, 2018). Один из способов, способствующих успешному преодолению трудных жизненных ситуаций – развитие в арсенале спортсмена различных копинг-стратегий.

Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как постоянные когнитивные и поведенческие усилия по управлению конкретными (внешними или внутренними) требованиями, которые оцениваются как обременительные или превышающие ресурсы человека (Nicholls, Polman, 2007). Выделяют два вида копинг-поведения: проблемно-ориентированный копинг (включает целенаправленные активные действия по разрешению ситуации), и эмоционально-ориентированный копинг (направлен на изменение отношения человека к трудной ситуации).

Целью данного исследования являлось исследование зависимости выбора определенной копинг-стратегии спортсменом от характеристик трудной жизненной ситуации, с которой он столкнулся.

Гипотезой исследования явилось предположение, что существует взаимосвязь между характеристиками трудной жизненной ситуации и видами копинг-стратегий, избираемыми спортсменом.

Метод. Для выявления особенностей трудной жизненной ситуации был использован Опросник «Когнитивное оценивание ТЖС» (Битюцкая, 2007). Для диагностики преобладающего копинг-стиля у спортсменов были использованы

методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», а также «Опросник совладания со стрессом».

Выборка. В исследовании приняли участие 43 спортсмена различных видов спорта в возрасте от 18 до 24 лет ($M = 19,98$, $SD = 1,551$): 33 мужчин и 10 женщин. Участники были представителями следующих видов спорта: вольная борьба, волейбол, спортивная гимнастика, гандбол, фигурное катание, легкая атлетика, акробатический рок-н-ролл, тхэквондо.

Результаты. Для проверки гипотезы о том, что существует взаимосвязь между характеристиками трудной жизненной ситуации и видами копинг-стратегий, избираемыми спортсменом, был проведен корреляционный анализ (коэффициент Спирмена). При наблюдении связей параметров методики «Когнитивное оценивание ТЖС» и параметров методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» был обнаружен слабый положительный коэффициент корреляции на высоком уровне значимости между параметром «Эмоционально-ориентированный копинг» и параметрами: «Общие признаки ТЖС» ($r = 0,451$; $p = 0,002$); «Неподконтрольность» ($r = 0,314$; $p = 0,004$); «Непонятность» ($r = 0,507$; $p = 0,001$); «Затруднения в принятии решения» ($r = 0,518$; $p = 0,000$); «Отрицательные эмоции» ($r = 0,441$; $p = 0,003$); «Угроза будущему» ($r = 0,493$; $p = 0,001$).

При наблюдении связей параметров методики «Когнитивное оценивание ТЖС» и параметров методики «Опросник способов копинга» был обнаружен положительный коэффициент корреляции на высоком уровне значимости между параметром «Неподконтрольность» и параметрами «Мысленный уход от проблемы» ($r = 0,331$; $p = 0,03$); «Концентрация на эмоциях» ($r = 0,358$; $p = 0,018$); «Поведенческий уход от проблемы» ($r = 0,412$; $p = 0,006$).

Помимо этого, наблюдается положительный коэффициент корреляции на высоком уровне значимости между параметром «Непонятность» методики «Когнитивное оценивание ТЖС» и параметрами методики «Опросник способов копинга»: «Отрицание» ($r = 0,419$; $p = 0,005$); «Поведенческий уход от проблемы» ($r = 0,596$; $p = 0,000$); «Использование успокоительных» ($r = 0,375$; $p = 0,013$).

По результатам статистического анализа можно сказать, что гипотеза о том, что существует взаимосвязь между характеристиками трудной жизненной ситуации и видами копинг-стратегий, избираемыми спортсменом, подтвердилась. В целом, при возрастании неподконтрольности, непонятности, наличии угрозы будущему и высокой значимости ситуации для человека увеличивается вероятность обращения к эмоционально-ориентированным копинг-стратегиям и снижается вероятность обращения к более активным формам совладающего поведения. То есть при невозможности управлять

ситуацией и в ситуации отсутствия очевидного исхода человек оказывается не в состоянии рационально мыслить и совершать целенаправленные активные действия для того, чтобы выйти из ситуации, соответственно он вынужден прибегать к регуляции своих эмоций с целью снижения уровня напряжения и стрессогенности ситуации.

Заключение. Одной из главных задач в спортивной сфере является наиболее эффективное преодоление трудных жизненных ситуаций. В рамках данной работы было проведено исследование, направленное на выяснение зависимости выбора определенной копинг-стратегии спортсменом от характеристик трудной жизненной ситуации. В результате было выяснено, что выбор копинг-стратегии спортсменом зависит от таких характеристик трудной жизненной ситуации, как: неподконтрольность, непонятность, трудность в принятии решения, наличие отрицательных эмоций, сопутствующих ситуации, наличие угрозы будущему, высокая значимость ситуации, повышение беспокойства, повышение затраченных ресурсов для преодоления ситуации. С повышением данных характеристик трудной жизненной ситуации увеличивается использование спортсменом эмоционально-ориентированных копинг-стратегий и снижается использование проблемно-ориентированных копинг-стратегий.

Литература

Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 87–93.

Довжик Л.М. Спортивная травма как жизненное событие: дис. ... канд. психол. наук / Л.М. Довжик. – Москва, 2018. – 317 с.

Nicholls A.R. Coping in sport: a systematic review / A.R. Nicholls, R.C.J. Polman // Journal of Sports Sciences. – 2007. – Pp.11–31

FEATURES OF COPING STRATEGIES IN ATHLETES WHEN FACED WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS

¹Filippova E.A., ¹Yakushina A.A., ²Nevmerzhitskaya E.V., ¹Isaev A.V.

¹Lomonosov Moscow State University (Moscow)

²Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism
(Kazan)

Abstract. Facing difficult life situations is an integral part of sports activity due to its specifics. The purpose of this work was to study the peculiarities of the choice of coping strategies in athletes depending on the characteristics of a difficult

life situation. The sample consisted of 43 athletes ($M = 19,98$, $SD = 1,551$) who filled out the following methods: "Cognitive assessment of TZHS"; "Coping behavior in stressful situations"; "Questionnaire of coping methods".

As a result of the conducted research, it was found that the choice of a coping strategy by an athlete depends on the following characteristics of the situation: lack of control, incomprehensibility, difficulty in making a decision, etc. In particular, with the increase of these characteristics, the desire to use emotionally-oriented coping strategies increases and the desire to use problem-oriented coping strategies decreases.

Keywords: difficult life situation, coping strategies, coping behavior, problem-oriented coping strategies, emotionally-oriented coping strategies;

ОТ НЕГАТИВНОГО ОБРАЗА ТЕЛА К ПОЗИТИВНОМУ: КАК ПОДРОСТОК ФОРМИРУЕТ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ

Фомина М.В.

Российский государственный социальный университет (г. Москва)
marguerite131297@gmail.com

Аннотация: в статье рассматриваются возрастные особенности формирования образа тела у подростков через взаимодействие с социумом. Рассмотрено влияние взаимодействия с родителями и сверстниками на построение позитивного образа тела подростка, указано влияние по гендерному признаку на понимание своей привлекательности противоположному полу. Влияние особенностей образа тела на психические состояния подростков, в частности, на переживание одиночества. Приведены примеры исследований по заданной теме.

Ключевые слова: образ тела, позитивный образ тела, формирование образа тела, подростки, межличностные отношения подростков, одиночество.

Образ тела раньше был предметом сугубо клинической психологии в его негативном проявлении: как часть дисморфофобии, расстройств пищевого поведения и психотических расстройств. С тех пор тема образа тела вышла за рамки патологии, большую часть исследований занял позитивный образ тела и его формирование, вне нозологических единиц.

Особое внимание уделяется подростковому периоду, так как именно там происходит физиологическое созревание и самоопределение, возникает определенное отношение к собственному телу, включая в целом определение физи-

ческой привлекательности и сексуальности. Именно в этом возрасте формируется тот образ тела, с которым психотерапевты работают после.

Негативный образ тела – это повсеместная проблема и у тех подростков, у которых не развивается расстройство пищевого поведения. Это то, что приносит дискомфорт и портит качество жизни и отношений. Частым следствием негативного образа тела становится одиночество, появляется субъективное переживание собственной отличности от других и непонимания с их стороны. Критика собственного тела и мысли о физических недостатках, мнимых или реальных, возникает у подростков с половым созреванием.

В подростковом возрасте при формировании самосознания, частью которого является образ тела, главная роль отводится внешнему виду и его оценке.

Сильную связь между общей оценкой себя и восприятием своего телесного образа впервые была прослежена в работах представителей психотерапевтических школ: З. Фрейд, Э. Кречмер, В. Райх, А. Лоуэн, М. Фельденкрайз. Их работу продолжили и другие психологи-практики, в том числе, в рамках когнитивно-поведенческого направления.

Ведущая роль в многочисленных исследованиях была выявлена представлениям о схеме тела и его функциях в развитии структуры самосознания.

Я-концепция в подростковый период усиленно трансформируется, развитие самосознания, формирование идентичности считаются ключевыми новообразованиями в старшем подростковом и юношеском возрастах. К этому стоит добавить высокую значимость общения, в это время интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности.

Собственно, общение является частью всех трех факторов, которые влияют на формирование образа тела: семья, сверстники и СМИ. Подросток, через общение с родителями и сверстниками приобретает ценности, связанные с внешним видом и оценкой физической привлекательности, получает обратную связь о собственном теле, через СМИ транслируются социальные стереотипы в отношении к телу (Thompson, 1999).

Можно сказать, что все эти факторы взаимосвязаны, что все они принадлежат к области социальной психологии.

Одним из направлений исследования выделяют как раз влияние социума на образ тела и удовлетворенность им, не только у подростков, но и у взрослых.

У подростков это осложняется тем, что тело начинает меняться, деформируются пропорции, меняются параметры лица, часто это выглядит странно и несуразно, что вызывает дополнительные переживания. Так как с одной стороны, отношение к телу формируется через общение со сверстниками, с другой

стороны – тело является важным составляющим этого общения. Исходя из социальных стереотипов, которым подростки следуют, чем подросток привлекательнее внешне, тем большей популярностью он пользуется. Поэтому негативное отношение к своему телу влечет за собой уменьшение этого общения, тревожность, депрессивность, агрессивность, ощущение одиночества, что так же влияет на отношение сверстников к подростку.

То есть, социальные отношения и последствия негативного образа тела приобретают самоподкрепляющуюся обратную связь: чем меньше подросток пользуется популярностью среди сверстников, тем хуже он относится к своему телу, чем хуже подросток относится к собственному телу, тем более замкнуто или агрессивно он себя ведет, тем менее популярным он становится.

Не стоит здесь забывать и про родителей: если родители поддерживают социальные стереотипы о значимости внешности, это усугубляет ситуацию.

Поэтому, сформировать позитивный образ тела, когда уже сформирован негативный, очень сложно самостоятельно, для подростков и без работы с семьей – практически невозможно. Поэтому в России появляется все больше работ и программ по формированию позитивного образа тела.

Так в одном из исследований была выявлена его связь с уверенностью в себе, доброжелательностью, замкнутостью, индивидуализмом, коммуникабельностью, активностью, самостоятельностью, интернальностью, смелостью, зависимостью (Желателев, 1999).

Уже проводились исследования с тренингами по формированию позитивного образа тела, по большей части у студентов и взрослых людей. В одном исследовании после подобного тренинга у студентов расширился когнитивный компонент образа тела, эмоциональный компонент стал более позитивным и повысилась поведенческая гибкость (Стребкова, 2013).

В одном исследовании уже было доказано, что в юношеском возрасте негативный образ тела связан со сложностями в межличностных отношениях так, что они часто думают, что они думают о себе в негативно ключе и что их не любят (Авдюнина, 2016).

Основная характеристика позитивного образа тела – это принятие своих уникальных физических особенностей: формы тела, черт лица, цвета кожи, особенностей кожи и др. Другая характеристика – это акцент на функциональности тела, вместо оценки красоты внешнего вида. И в целом расширение представлений о красоте, выходящей за рамки социальных стереотипов.

Еще один аспект формирования позитивного образа тела – развитие телесных стратегий, направленных на заботу и уход за телом. Как отмечает

C.P. Cook-Cottone, люди с позитивным образом тела не осуждают, но и не игнорируют свои тела. Так как при таком подходе самооценка не связана с внешностью, то при изменении внешнего вида после болезни, человек способен ухаживать за ним дальше без негативных переживаний, связанных с оценкой внешности. (Cook-Cottone, 2015)

Еще одной важной составляющей является медиаграмотность и выстраивание границ от оценок других, некий внутренний фильтр, который будет позволять верно реагировать на критику других людей и на акцентирование на «привлекательную» внешность в СМИ.

Подросток, не ощущая себя «красивым» и подходящим под эти стереотипы, слыша о ценности худого тела, чувствует свою оторванность от общества, переживает ощущение одиночества, из которого он не видит выхода, кроме как менять свое тело, что и приводит к многочисленным проблемам.

Таким образом, можно сказать, что формирование образа тела у подростков невозможно без вмешательства специалистов и / или без изменений общественной среды, в которой он находится. Подобное отношение к телу формируется и может формироваться только через научение, моделирование, которые происходят в формате общения с родителями и сверстниками.

До последнего времени в нашей стране ощущался явный дефицит исследований, посвященных проблеме телесности и образу тела. Но в последние пять лет число публикаций по этой проблеме начинает расти, причем речь в них идет, в основном, о сугубо прикладных исследованиях, проведенных на небольших выборках.

Литература

Авдюнина Н.А. Образ тела как компонент самосознания в юношеском возрасте / Н.А. Авдюнина // Вестник Ассоциации ВУЗов туризма и сервиса. – 2016. – Т. 2. – № 10. – С. 77–85.

Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом: дис. ... канд. психол. наук / Д.В. Желателев. – СПб, 1999. – 230 с.

Стребкова Ю.А. Психолого-педагогические условия формирования образа тела в сознании студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук / Ю.А. Стребкова. – Самара, 2013. – 206 с.

Cook-Cottone C.P. Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care / C.P. Cook-Cottone // Body image. – 2015. – Т. 14. – Pp. 158–167.

Thompson J.K. Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance / J.K. Thompson et al. – American Psychological Association, 1999. – 332 p.

FROM NEGATIVE TO POSITIVE BODY IMAGE: HOW A TEENS FORM THEIR ATTITUDE TO THE BODY THROUGH COMMUNICATION

Fomina M.V.

Russian State Social University (Moscow)

Abstract. The article discusses the age-related features of the formation of body image in adolescents through interaction with society. The influence of interaction with parents and peers on the construction of a positive body image of a teenager is considered, the influence by gender on the understanding of one's attractiveness to the opposite sex is indicated. The influence of body image features on the mental states of adolescents, in particular, on the experience of loneliness. Examples of research on a given topic are given.

Keywords: body image, positive body image, body image formation, adolescents, interpersonal relationships of adolescents, loneliness

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ МФЦ В ПОВСЕДНЕВНОЙ И НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

¹Халфиева А.Р., ²Аксенова К.Н., ²Исаева А.А.

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань),

²ГБУ «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг в РТ» (г. Казань)

khalfieva@inbox.ru, Kristina.Aksenova@tatar.ru.

Anna.Isaeva1@tatar.ru

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ результатов проведенного исследования рельефа состояний сотрудников МФЦ в двух ситуациях профессиональной деятельности: повседневная и напряженная. Сравнительный анализ, проведенный по t-критерию Вилкоксона показал достоверные различия в переживаемых состояниях сотрудников во время стрессовой и напряженной ситуации во время рабочего процесса. Различия были выявлены по шкалам активности поведенческих процессов (46 при $p \leq 0,01$ (**)). Также были проанализированы ответы сотрудников на запрос описать их состояния в ситуациях напряжения и рутинности на работе в свободной форме. В основном,

во время обыденности и повседневности сотрудники испытывали состояния спокойствия и скуки, а в стрессовых ситуациях напряжение и тревожность.

Ключевые слова: сотрудники, МФЦ, психические состояния, переживания, профессиональная деятельность, сравнительный анализ, ситуационный подход.

Работа занимает большую часть жизни человека. В процессе работы человек испытывают различный спектр состояний и переживаний. Часто эти состояния возникают во время стрессовой и непредвиденной ситуации и их неизбежно нужно регулировать. В ход идут различные приемы саморегуляции, которые возникают как на сознательном, так и на бессознательном уровнях.

Проблема саморегуляции психических состояний активно исследуется в отечественной психологии. За годы исследований было выявлено, что деятельность по саморегуляции состояний обладает следующей спецификой: 1) совмещение субъекта и объекта деятельности («самосубъектные» отношения); 2) направленность основных действий («самовоздействий») на перестройку и совершенствование когнитивных, эмоциональных и активационных механизмов регуляции; 3) стремление к достижению оптимального взаимодействия с самим собой (Дикая, 2002).

В целом, регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, учебной; связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и др., связан с характерным для него образом жизни. Исследователями Казанской психологической школы было обозначено, что «развертывание» регуляторного процесса, а также его параметры и их изменения в жизнедеятельности, определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности и субъектно-личностными особенностями человека (Прохоров, Чернов, Юсупов, 2020).

Исследования подтверждают, что роль факторов ситуации в развитии и проявлении психического имеет давнюю традицию в психологии. Различение внутренних (личностных) и внешних (ситуационных) детерминант поведения отмечается уже в работах древних философов, а сама оппозиция «внешнего» и «внутреннего» в течение длительного времени была предметом анализа и дискуссий в философских и социальных науках. На сегодняшний день понятие «ситуация» давно и прочно вошло в категориальный аппарат психологической науки.

Положение о том, что ситуация представляет собой способ организации субъектом явлений внешнего мира, указывает на одновременную принадлеж-

ность ситуации как субъективному, так и объективному мирам. Аналогичной является позиция В.Н. Воронина и В.Н. Князева, которые рассматривают ситуацию как когнитивный конструкт личности, отражающий часть объективной реальности, существующей в пространстве и времени и характеризующейся тем или иным социальным контекстом. В плане представленности ситуации в сознании индивида авторы выделяют два момента – формирование и развитие конструкта ситуации, и функционирование конструкта, отражающего ситуацию, в качестве элемента целостной системы, представляющей картину мира (Воронин, Князев, 1989).

В современных исследованиях, например, в концепции неравновесных психических состояний А.О. Прохорова, в качестве основных детерминант состояния рассматривается ситуация, личностный смысл этой ситуации для индивида и его индивидуальные особенности (Прохоров, 1998).

Данное исследование было проведено в двух ситуациях в контексте рабочей деятельности. Цель исследования – изучить способы саморегуляции состояний сотрудников государственной организации на примере МФЦ в одном из субъектов РФ во время повседневной обыденной рабочей ситуации и в периоды напряжения и стресса в процессе работы. В качестве стрессовой ситуации предполагалось следующее: конфликт с заявителем, проверка, большой поток клиентов и др. В качестве обыденной ситуации предполагалось время, когда не так много заявителей, нет срочных задач, нет проверки и др. Выборка исследования составила 24 сотрудника МФЦ (мужчины и женщины), работающих напрямую с населением. Средний возраст – 38 лет.

Для исследования саморегуляции сотрудников МФЦ были использованы следующие методики: «Диагностика уровня развития рефлексивности А.В. Карпова, Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП–98» В.И. Моросановой, тест «Смыслоразностных ориентаций СЖО» Д.А. Леонтьева, «Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС – методика исследования самоотношения)» С.Р. Пантिलеева, «Типология саморегуляции психических состояний» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова, Методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова. Всего 43 показателя. Для сравнительного анализа состояний сотрудников во время напряженной ситуации и повседневной рутинной деятельности был использован Т-критерия Вилкоксона.

В данной статье будут приведены данные сравнительного анализа по результатам методики «Рельеф психического состояния» автора А.О. Прохорова. Методика изучает основные стороны психического состояния: психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение.

Сравнительный анализ, проведенный при помощи Т-критерия Вилкоксона показал, что существуют различия в интенсивности переживаемых состояний у сотрудников во время повседневной ситуации и в ситуации стресса (83,5 при $p \leq 0,05$ (*)). Значимые различия на уровне $p \leq 0,01$ (**) были по шкале активности поведенческих процессов (46 при $p \leq 0,01$ (**)). Что касается шкал активности переживаний, то различия на уровне 74*; активности когнитивных процессов на уровне 61*; активности соматических процессов на уровне 71*. Это подтверждает их ответы, которые были даны в свободной форме в начале опросника по состояниям, переживаемым в ситуации стресса и обыденности на работе.

Можно сделать вывод, что в период напряженной или стрессовой ситуации у сотрудников МФЦ происходят изменения в таких показателях как активность поведения, импульсивность, необдуманность, неустойчивость, неуверенность. Сотрудники описывали это состояние как неадекватное, в связи с тем, что теряли контроль над ситуацией и были вынуждены совершать непоследовательные действия.

В ходе исследования была возможность получить ответ в свободной форме на вопрос, какое состояние сотрудники испытывают во время повседневной и напряженной ситуациях, что существенно дополнило полученные результаты сравнительного анализа рельефа состояний. Было выявлено, что в ситуации обыденности на работе (когда никого нет или нет срочных задач, не так много людей, не надо готовиться к проверке, писать срочный отчет), сотрудники в основном испытывают спокойствие и уравновешенность. Однако есть сотрудники, у кого повышается аппетит и сонливость, кому-то, наоборот, тревожно и хочется себя чем-то занять.

Что касается стрессовой или напряженной ситуации на работе (например, конфликт с заявителем, срочный отчет, проверка и др.), то сотрудники МФЦ описывают разнообразный спектр тревожных состояний, таких как беспокойство, замешательство, напряженность, волнение, опустошенность, нервозность, переживание и страх. Иногда даже это состояние может выражаться в физиологических проявлениях, таких как учащённое сердцебиение, дрожь в теле, что вызывает состояние неуверенности, повышается давление, появляется потливость рук. Состояние стресса настолько неравновесное, что сотрудники невольно включают способы саморегуляции. Поэтому были получены следующие ответы: «держу себя в руках стараюсь не волноваться» или «стараюсь оценить ситуацию и действовать (выполнять) свою работу без ошибок». Однако встречаются и те, кто довольно спокойно и уверенно переживает ситуацию стресса на работе, что говорит об их ресурсности справляться со своим состоянием во

время стрессовой ситуации. Ресурсность выражается в уверенности в себе, умении переключать фокус внимания на другие аспекты своей жизни, доверии себе, способности выдерживать неудачи.

Таким образом, опираясь на анализ полученных данных, можно сделать вывод, что состояния сотрудников МФЦ, переживаемые в ситуациях стресса и обыденности во время рабочего процесса различаются, что подтверждается статистическим анализом. Значимые различия были выделены в интенсивности поведенческих процессов. Это выражается в активности поведенческих реакций во время стрессовой ситуации, что сотрудники описывали как состояние напряжения, тревоги, замешательства, беспокойства. Подтверждение этому их ответы в свободной форме, где они сами обозначают переживаемые состояния во время стресса на работе и в ситуации обыденной повседневности. В ситуации обыденности и рутинности сотрудники при описании своего состояния чаще всего использовали такие слова как спокойствие и уравновешенность. Данные выводы и полученные результаты имеют практическую пользу в профилактике эмоционального выгорания сотрудников сферы услуг. Исследование будет продолжаться в дальнейшем с целью углубленного изучения механизмов, позволяющих выдерживать стресс при больших эмоциональных нагрузках.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project>.

Литература

Воронин В.Н. К определению психологического понятия ситуации / В.Н. Воронин, В.Н. Князев // Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения работы с кадрами / под ред. А.В. Филиппова. – М.: МИУ, 1989. – С. 46–57.

Дикая Л.Г. Вклад индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния в формирование психологической и поведенческой вариативности личности / Л.Г. Дикая // Психология психических состояний. – Вып. 4. – Казань: Центр инновационных технологий, 2002, – С. 230–269.

Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А.О. Прохоров // сост. А.О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров. – М.: ИП РАН, 1998. – 152 с.

Прохоров А.О. Особенности саморегуляции состояний студентов с различным уровнем регуляторных способностей / А.О. Прохоров, А.В. Чернов,

COMPARATIVE ANALYSIS OF MENTAL STATES OF MFC EMPLOYEES IN EVERYDAY AND STRESSED SITUATIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

¹Khalfieva A.R., ²Aksenova K.N., ²Isaeva A.A.

¹Kazan (Volga river) federal university (Kazan)

²Multi-service centers of Tatarstan Republic (Kazan)

Abstract. The article presents a comparative analysis of the results of a study of the state profile of MFC employees in two situations of professional activity: everyday and stressful. A comparative analysis carried out using the Wilcoxon t-test showed significant differences in the experienced states of employees during a stressful and tense situation during the work process. Differences were identified in scales of activity of behavioral processes (46 at $p \leq 0.01$ (**)). Employees' responses to a request to describe their states in situations of tension and routine at work in free form were also analyzed. Basically, during routine and everyday life, employees experienced states of calm and boredom, and in stressful situations, tension and anxiety.

Keywords: employees, MFC, mental states, experiences, professional activities, comparative analysis, situational approach.

ФАКТОРЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ ИЗ-ЗА COVID-19

Халфиева А.Р., Устин П.Н., Гафаров Ф.М., Алишев Т.Б., Валеева Р.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

khalfieva@inbox.ru, ravust@mail.ru, TBAlishev@kpfu.ru, fgafarov@yandex.ru,

RaAValeeva@kpfu.ru

Аннотация. В работе показаны особенности влияния перехода на дистанционный формат обучения учащихся школ в связи с пандемией COVID-19. Было выявлено, что глубокие преобразования, потребовавшие изменения традиционных форм и методов преподавания и обучения повлияли на их успеваемость. В результате анализа больших данных было установлено, что в период пандемии отмечается значимый рост средних показателей академической успеваемости школьников. Наиболее весомыми факторами повышения успеваемости выступают: местоположение школы, тип школы, изучаемый предмет и по-

ловозрастные особенности учителей. В статье также обозначены перспективы дальнейшего развития исследования – влияние дистанционного формата обучения на познавательные состояния школьников.

Ключевые слова: академическая успеваемость, пандемия COVID-19, психические состояния, познавательные состояния, машинное обучение, оценки, школьники.

Пандемия коронавируса затронула не только систему здравоохранения, но и все аспекты жизни людей, в том числе и систему образования. В связи с необходимостью обеспечения безопасности и минимизации распространения вируса, учащиеся школ были вынуждены воздерживаться от физического присутствия в учебных заведениях, перейти на дистанционный формат обучения, что повлияло на их успеваемость. Ранее уже были изучены факторы, влияющие на академическую успеваемость школьников в период обучения в дистанционном формате в связи с COVID-19. По результатам исследования был выдвинут ряд предположений, основное из которых – намеренное использование учителями стратегии завышения отметок для сохранения благоприятного социально-психологического климата в школьных классах и снижения психологического напряжения, обусловленного переходом на дистанционный формат обучения. Авторами была сделана попытка теоретически обосновать стратегии поведения педагогов по завышению оценок в экстремальной ситуации (Алишев, Гафаров, Устин, Халфиева, 2022).

Цель данного исследования – выявить особенности влияния различных факторов, таких как месторасположение школы (город или село), тип школы, изучаемый предмет пол и возраст учителя на успеваемость школьников во время экстренного перехода на дистанционный формат обучения из-за пандемии COVID-19.

Представленная работа основана на обширном массиве данных, содержащем академические оценки школьников за 2016-2020 учебный год, извлеченном из базы данных «Электронное образование в Республике Татарстан» (более 700 миллионов цифровых следов). Анализ и интерпретация данных выполнялись с использованием алгоритмов машинного обучения и глубокого обучения, а также с использованием современной платформы XAI SHAP на агрегированных наборах данных, содержащих средние оценки за квартал и месяц за 3 года подряд по 4 школьным предметам. Метод искусственного интеллекта (XAI) был применен для оценки важности функции, позволяя оценить влияние каждой анализируемой функции на выходные данные моделей машинного и глубокого обучения. В результате были измерены значимость предметов в

масштабе кварталов и месяцев, которые вносят наибольший вклад в прогноз успеваемости после начала дистанционного обучения.

В данной статье был проведен анализ изменений успеваемости по всем школам Республики Татарстан в период до и во время дистанционного обучения, вызванного пандемией COVID-19. Использовались восемь различных методов машинного обучения для решения регрессионной задачи прогнозирования изменения средних оценок, что позволило выделить значимое влияние ряда исследуемых факторов. Также были определены значения функции ошибок, соответствующие всем применяемым алгоритмам.

Для достижения поставленных задач были применены методы машинного обучения, реализованные в PyTorch, и фреймворки scikit-learn на Python. Среди примененных методов: однослойная линейная регрессия и многослойный перцептрон, реализованные в Pytorch; Дерево решений, повышение градиента, алгоритм К-ближайших соседей, регрессия лассо, случайный лес и регрессия опорных векторов, реализованные в среде scikit-learn. Многослойный перцептрон состоял из входного слоя, двух скрытых слоев по 64 нейрона и выходного слоя по 1 нейрону. В качестве функции активации был использован ReLU, Адама в качестве оптимизатора со скоростью обучения, равной 0,00005, и среднеквадратическую ошибку (MSE) в качестве функции потерь.

В результате обработки и анализа данных, была определена важная роль среднего балла перед введением формата дистанционного обучения. Также для более детального рассмотрения задачи были проанализированы различные подмножества исходного набора данных. В результате были установлены другие признаки с положительной и отрицательной корреляцией между признаком и прогнозируемым значением. Было выявлено, что такие признаки, как женский пол, принадлежность школы к муниципальному бюджетному образовательному учреждению, расположение в городе и возраст учителей являлись отрицательно влияющими факторами, тогда как средние оценки по группам школьных предметов имели положительное влияние на успеваемость школьников в период дистанционного обучения.

В период введения дистанционного обучения наблюдалось значительное улучшение школьных оценок по урокам истории, биологии, а по таким важным предметам, как физика, математика и русский язык, оценки снизились. Кроме того, существенный положительный эффект на академическую успеваемость внесло расположение учебного заведения в определенных регионах: город Набережные Челны, Вахитовский, Ново-Савиновский и Приволжский районы города Казани. А в школах, расположенных в городе Нижнекамск и Советском районе города Казани, наоборот, средние оценки значительно снизились.

Особую роль в качестве особенностей используемых моделей играли различные типы школ. Наиболее существенное влияние на результаты оказало то, являлась ли образовательная организация средней школой, лицеем, гимназией или школой-интернат. В случае лицеев, гимназий и школ-интернатов влияние было строго положительным и увеличивало значение величины эффекта Коэна, то есть после введения дистанционного обучения школьные оценки увеличились. Иная ситуация сложилась в общеобразовательных школах: в среднем эффект от внедрения дистанционного формата обучения был неоднозначным и определенным образом не отразился на успеваемости.

Влияние всех вышеперечисленных факторов можно объяснить тем, что в зависимости от характеристик учителей, преподаваемых предметов и географического положения, подход и время перехода к новому, ранее практически не применявшемуся формату обучения различались в разных школах. В том числе, влияние различных факторов, влияющих на успеваемость может указывать на то, что разные школы, типы школ и учителя имели разные периоды адаптации к быстро меняющемуся формату обучения.

Проведенное исследование показывает, что период пандемии COVID-19 считается сложным и напряженным временем, когда участникам образовательного процесса приходилось регулировать свое состояние тревоги, беспокойства и неопределенности. В связи с этим, результаты могут выступить основой для дальнейших исследований, где планируется обратиться к изучению психических состояний школьников в период дистанционного обучения.

Психические состояния и их саморегуляция уже на протяжении многих лет исследуется в рамках Казанской психологической школы (Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. и др.). При этом исследователями был открыт целый класс – познавательные состояния. Познавательные состояния были рассмотрены как целостное явление психической деятельности. Выборка исследований разнообразна. Среди респондентов были и школьники. Исследование познавательных психических состояний школьников имеет практическую значимость. Благодаря регулирующей функции состояний обеспечивается адаптация учащихся к информационно насыщенным ситуациям учебной деятельности (Прохоров, Юсупов, 2019).

В результате проведенных исследований было выявлено, что состояния размышления, заинтересованности, сосредоточенности, вдумчивости и любопытства являются значимыми для учащихся всех классов. Типичными состояниями в каждом из рассмотренных периодов обучения школьников являются размышление, заинтересованность и сосредоточенность. Показано место познавательных состояний среди других психических состояний школьников, их доля составляет от 39 до 53 %

всех значимых состояний, переживаемых в учебном процессе (Прохоров, Юсупов, 2019). Однако, психические состояния в формате дистанционного обучения были изучены пока только зарубежными авторами и на выборке студентов университетов (Giusti, Mammarella, Salza et al., 2021).

Таким образом, на основе имеющихся теоретических наработок в изучении психических состояний, мы планируем продолжить исследования познавательных состояний в дистанционном формате обучения на выборке школьников. Предполагается, что в дистанционном формате обучения будут выделены другие познавательные состояния школьников как типичные и распространенные. Вероятно, данное исследование будет проведено ретроспективно.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (РНФ), в рамках научного проекта № 22-28-00923, «Цифровая модель прогнозирования академической успеваемости учащихся при закрытии школ на основе больших данных и нейросетей», <https://rscf.ru/project/>.

Литература

Алишев Т.Б. Инфляция школьных отметок в период пандемии COVID-19: неожиданный эффект или антикризисная стратегия? / Т.Б. Алишев, Ф.М. Гафаров, П.Н. Устин, А.Р. Халфиева // Вопросы образования. – 2022. – № 4. – С. 33–57.

Прохоров А.О. Структурно-функциональная организация интеллектуальных состояний / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2011. – Т. 153. – кн. 5. – С. 51–61.

Прохоров А.О. Особенности переживания познавательных состояний детьми школьного возраста / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 125–132.

Giusti L. Predictors of academic performance during the covid-19 outbreak: impact of distance education on mental health, social cognition and memory abilities in an Italian university student sample / L. Giusti, S. Mammarella, A. Salza et al. // BMC Psychol. – 2021. – № 9. – P. 142. doi: 10.1186/s40359-021-00649-9.

FACTORS OF SCHOOLCHILDREN'S ACADEMIC PERFORMANCE DURING THE TRANSITION TO DISTANCE LEARNING TRAINING FORMAT DUE TO COVID-19

Khalfieva A.R., Ustin P.N., Gafarov F.M., Alishev T.B., Valeeva R.A.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The work shows the features of the impact of the transition to a distance learning format for school students in connection with the COVID-19 pandemic. It was found that profound transformations that required changes in traditional forms and meth-

ods of teaching and learning affected their academic performance. As a result of big data analysis, it was found that during the pandemic there has been a significant increase in the average academic performance of schoolchildren. The most significant factors in increasing academic performance are: location of the school, type of school, subject studied and gender and age characteristics of teachers. The article also outlines prospects for further development of the study - the influence of the distance learning format on the cognitive states of schoolchildren.

Keywords: academic performance, COVID-19 pandemic, mental states, cognitive states, machine learning, grades, schoolchildren.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТРЕССЕ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А.

ФГБУН Институт психологии РАН (г. Москва)

harlamenkovane@ipran.ru, nikitinada@ipran.ru

Аннотация. Для проверки основной гипотезы исследования о том, что дети 10–12 лет в отличие от подростков 13–15 лет склонны воспринимать стресс недифференцированно и в целом описывать его как сниженное, угнетенное настроение, редукция которого осуществляется путем отрицания, подавления и разрядки, был проведен опрос детей разного возраста (от 10 до 15 лет), который в целом подтвердил выдвинутое предположение: дети связывают переживание стресса с дисфорическими чувствами, а подростки – с психоэмоциональным напряжением. Сравнение данных опроса детей / подростков с результатами тестирования взрослых выявило различия в понимании взрослыми предпочитаемых детьми и подростками копинг-стратегий. Взрослые склонны преувеличивать роль поиска социальной поддержки в совладании детьми и подростками с переживанием стресса.

Ключевые слова: стресс, чувства, стратегии совладания, дети, подростки, взрослые.

Принято считать, что стресс является одним из наиболее типичных психических состояний, особенность которого состоит в том, что он возникает под влиянием различных воздействий, в том числе и экстремальных факторов (Прохоров и др., 2011, с. 409). Причины и психологические последствия влияния стрессоров разной интенсивности описаны в литературе достаточно подробно; детально проанализированы способы совладания со стрессом и

средства предупреждения развития подобных состояний (Психология повседневного и травматического стресса, 2016).

Понятие «стресс» широко используется и в повседневной жизни для обозначения особого состояния напряжения, эмоционального возбуждения, нарушающего привычный для человека ритм жизни. Стресс могут испытывать не только взрослые, но и дети, хотя понятно, что переживание стресса людьми разного возраста и совладание с ним, различается. Взрослые, однако, не всегда обращают внимание на ситуации переживания ребенком негативных эмоциональных состояний, по-своему оценивая чувствительность детей к стрессогенным факторам и их способность совладания с ними.

Показано, например, что, по мнению взрослых, совладание со стрессом детьми 8–11 и подростками 12–14 лет происходит благодаря социальной поддержке, ожидаемой от друзей и родителей, а также таким копинг-стратегиям как разрядка и отвлечение (Харламенкова, Никитина, 2023). Рассогласование между представлениями взрослых и детей о стрессе может, с одной стороны, рассматриваться в качестве такого ресурса, когда, например, активно не используемая детьми, но предлагаемая взрослыми социальная поддержка, может быть включена ребенком в перечень стратегий совладания со стрессом, расширяя репертуар возможностей преодоления негативных эмоциональных состояний. С другой стороны, несовпадение представлений ребенка и взрослого о стрессе и совладании с ним может стать причиной неспособности взрослого понять переживания ребенка и поддержать его в различных жизненных обстоятельствах.

Целью настоящего исследования стал анализ представлений детей и подростков о стрессе, его проявлениях и способах совладания с ним.

Участники исследования: дети 10–12 лет ($n = 88$, из них 47 мал. и 41 дев.) и подростки 13–15 лет ($n = 55$, из них 28 мал. и 27 дев.). Респондентам предлагали анкету, которая включала следующие вопросы: «Что такое стресс?», «Что мы чувствуем при стрессе?», «Как мы себя ведем при стрессе?», «Как мы справляемся со стрессом?». Основное внимание в настоящей работе уделяется анализу чувств и стратегий совладания со стрессом детьми и подростками.

Гипотеза исследования: дети 10–12 лет в отличие от подростков 13–15 лет склонны воспринимать стресс недифференцированно и в целом описывать его как сниженное, угнетенное настроение, редукция которого осуществляется путем отрицания, подавления и разрядки.

С целью обработки и анализа данных полученные результаты были распределены по группам. *Чувства*, переживаемые ребенком и подростком при

стрессе, распределяли по следующим группам: Дисфория (усталость, апатия, безразличие), Психоэмоциональное напряжение (дискомфорт, волнение, переживание, беспокойство), Тревожность (тревога, страх, паника), Раздражение (злость, агрессия, гнев), Вина / обида, Психосоматика (сердцебиение, дрожь, гипергидроз, головная и другие виды боли, психогенный зуд и др.), Отчуждение (растерянность, одиночество, замкнутость).

Копинг-стратегии были распределены следующим образом: Подавление (не грустить, не переживать, забыть), Разрядка (поплакать, что-то разбить, повредить, подраться и др.), Дистанцирование (уединиться, побыть в одиночестве), Отвлечение (игра, прогулка, повеселить, порадовать себя, побыть в хорошей обстановке, вспомнить приятное), Саморегуляция (контроль эмоций, дыхательные упражнения), Решение проблем (понять причину стресса, думать о решении проблемы, решить проблему, принять), Социальная поддержка (поговорить с друзьями, семьей, родителями).

Согласно данным, полученным на общей выборке ($n = 143$), дети и подростки ассоциируют стресс с признаками, характерными для Психоэмоционального напряжения (дискомфорт, волнение, переживание, беспокойство) (27 %) и Тревожностью (тревога, страх, паника) (24 %). На восприятие стресса как состояния апатии и усталости, т. е. Дисфории указало 15 % выборки. Такое же количество респондентов связывает стресс с Раздражением. 11 % детей и подростков описывает стресс в терминах психосоматических признаков (сердцебиение, дрожь, гипергидроз, головная и другие виды боли, психогенный зуд и др.). На остальные группы ответов – Отчуждение и Вину/обиду приходится 3 % и 5 % соответственно. Нужно специально сказать, что многие респонденты называли сразу несколько чувств, переживаемых человеком при стрессе, причем не только подростки 13–15 лет, но и дети 10–12 лет. Главное, как нам кажется, состоит в том, что уже в детском и подростковом возрасте представление о стрессе соответствует оценке этого состояния взрослыми.

В качестве предпочитаемых детьми и подростками стратегий совладающего поведения следует, в первую очередь, указать на Отвлечение (25 %) и Разрядку (24 %). Довольно часто дети и подростки прибегают к Дистанцированию (18 %) и реже – к Подавлению (12 %), Саморегуляции (8 %), Социальной поддержке (8 %) и Решению проблем (5 %). Такое распределение стратегий совладания со стрессом детьми и подростками вполне закономерно и определяется особенностями взросления ребенка. Исключение составляет Социальная поддержка, которая оказывается одним из редко используемых средств переживания негативных эмоциональных состояний.

Для проверки основной гипотезы исследования было проведено сравнение двух групп респондентов – детей ($n = 88$) и подростков ($n = 55$) – по выделенным нами показателям – переживаемым при стрессе чувствам и стратегиям совладающего поведения. Статистически значимые различия были получены только по одному показателю, характеризующему особенность чувственной сферы при стрессе – по Дисфории. Оказалось, что дети 10–12 лет чаще, чем подростки пишут об апатии, усталости, грусти ($\varphi^* = 3,4$ при $p < 0,01$, где φ^* – угловое преобразование Фишера, p – уровень значимости). Дети указывают и на другие чувства, по результатам анализа которых различий с группой подростков обнаружено не было.

По показателям копинг-стратегий дети чаще прибегают к подавлению или отрицанию стресса ($\varphi^* = 2,038$ при $p < 0,05$), а подростки – к саморегуляции ($\varphi^* = 3,05$ при $p < 0,01$).

Подводя итоги, следует сказать о том, что выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение, однако предположение, согласно которому дети оценивают стресс менее дифференцированно, требует дополнительной проверки. Различия между детьми и подростками состоят в том, что первые описывают его как сниженное, угнетенное настроение, а последние связывают переживание стресса с повышенным напряжением и волнением. Мы полагаем, что эти различия обусловлены наличием у детей меньшего разнообразия в совладании со стрессом, редукция которого осуществляется ими путем Отрицания, Подавления и Разрядки. Подростки чаще выбирают Отвлечение и Саморегуляцию.

Интересным представляется сравнение данных, полученных на детской и подростковой выборке, с результатами опроса взрослых людей. Взрослые склонны считать, что в состоянии стресса дети испытывают страх и тревожность, а подростки – дисфорические чувства (пониженное настроение с элементами раздражения) (Харламенкова, Никитина, 2023), что до некоторой степени согласуется с данными настоящего исследования, за исключением того, что дисфорические переживания в большей степени присущи детям, а не подросткам. Последние же чаще переживают состояние психоэмоционального напряжения.

Рассогласование между представлениями взрослых и детей/подростков наиболее явно наблюдается при сравнении данных о стратегиях совладающего поведения. Взрослые выражают свою уверенность в том, что при переживании стресса и дети, и подростки склонны к поиску Социальной поддержки, что не соответствует результатам, полученным нами в настоящем исследовании. Игнорирование респондентами Социальной поддержки и предпочтение ими

таких стратегий как Разрядка и Отвлечение свидетельствует либо о большей самостоятельности детей и подростков, либо об их недоверии родителям и другим взрослым, что требует проведения дополнительного исследования.

Вывод. Динамика изменений представлений о стрессе, наблюдаемая при сравнении данных детей и подростков, состоит в переходе от чувства подавленности, угнетенности, растерянности к более активным чувствам – тревоге и страху, которые могут мотивировать подростка на поиск разнообразных стратегий совладания с ними. Это предположение подтверждается изменением представлений о стратегиях совладания со стрессом, наблюдаемых к подростковому возрасту, и предпочтением таким копинг-стратегиям как отрицание проблемы и подавление эмоций различных способов саморегуляции негативных переживаний.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проекта № 22-28-00972.

Литература

Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие. / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева и др. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 616 с.

Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Под ред. А.Л. Журавлева, Н.В. Тарабриной, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенковой. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 492 с.

Харламенкова Н.Е. Стресс и антистресс в представлении ребенка и взрослого / Н.Е. Харламенкова, Д.А. Никитина // Человек. – 2023. – Т. 34. – Вып. 4. – С. 76–96. doi: 10.31857/S023620070027354-2210.31857/S023620070027354-6.

STRESS REPRESENTATION IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE

Kharlamenkova N.E., Nikitina D.A.

Institute of Psychology

Russian Academy of Sciences (Moscow)

Abstract. The analysis of the reports from children (10–12 years old) and adolescents (13–15 years old) were carried out to test the hypothesis that children, unlike adolescents tend to perceive stress undifferentiated and generally describe it as a depressed mood, which is coped out through denial, suppression and discharge. The results are generally confirmed the hypothesis put forward: children associate the experience of stress with dysphoric feelings, and adolescents – with psycho-

emotional stress. A comparison of children/adolescents' data with the adults' results revealed differences in adults' understanding of the preferred coping strategies of children and adolescents. Adults tend to exaggerate the role of seeking social support in children and adolescents' coping with stress.

Keywords: stress, feelings, coping strategies, children, adolescents, adults.

САМОРАСКРЫТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Чернявская В.С., Величко Т.А., Данилов М.И.

Владивостокский государственный университет (г. Владивосток)

valstan13@mail.ru, taniav96@mail.ru,

taniav96@mail.ru

Аннотация. Показаны результаты лонгитюдного и псевдолонгитюдного исследования самораскрытия способностей и эмоциональных состояний студентов. Проверена гипотеза о влиянии пандемии COVID-19 на личность и представление о себе студента. Основная идея – о том, что личность раскрывает свои способности сначала перед собой, а затем проектирует и реализует в жизни. Данные о достоверном снижении в одинаковых сплошных выборках студентов числа лиц с самораскрытием способностей эксплицированы в качестве результатов переживания пандемии COVID-19 2020–2021 годов. Самораскрытию способностей сопутствует достоверно более выраженный позитивный аффект – положительные эмоциональные состояния.

Ключевые слова: самораскрытие способностей, эмоциональные состояния, лонгитюдное исследование, студенты, различия.

Период обучения в вузе – один из важнейших для развития человека. В жизни студента происходят разные события, которые он субъективно воспринимает как положительные или отрицательные. Положительные события отражаются позитивными эмоциональными состояниями или аффектами, отрицательные – негативными. Эмоциональные состояния связаны и с личностными чертами, и с социальными ситуациями. Они могут способствовать или препятствовать развитию личности и профессионала. Благоприятный или неблагоприятный эмоциональный фон, соответствующее психическое состояние отражаются на учебных результатах и накладывает отпечаток на личность. Анализируя значимость сочетания аффекта и интеллекта в образовании, В.П. Зинченко называет аффект атрибутом души. Рассуждая об аффекте и интеллекте, как пе-

реживании, он подчеркивал отсутствие исследований и образовательных контекстов, отражающих огромную роль аффекта в образовании (Зинченко, 1995).

В крайне сложных условиях пандемии COVID-19, ограничений, масочного режима, дистанционного образования и тиражирования информации о болезни, смертях и неопределенном будущем, эмоциональные состояния студентов подвергались влиянию негативной информации и информационному насилию. Состояния студентов соответствовали сложности переживаемой ситуации. А.О. Прохоровым доказано, что характеристики системы Я связаны с аффективными показателями компонентов субъективного опыта переживания состояний (Прохоров, 2020).

Несмотря на субъективные различия ситуаций и переживаний, влияние на результаты образования были весьма существенными, хотя получить данные о динамике результатов образования сложно, поскольку качество образования существенно снизилось вместе с критериями его результативности. Определить влияние тех событий на психические состояния студентов, их самораскрытие способностей и уровень профессионального образования представляется возможным лишь ретроспективном контексте. Состояния мы понимаем, как интегрированную целостную функциональную структуру, которая отражает разные компоненты психики и меняется на разных этапах основной деятельности (Прохоров, 2022).

Однако в наших планах с 2019 года была определена цель – выявление динамики эмоциональных состояний и самораскрытия способностей в формате лонгитюдного исследования с начала обучения студентов, на втором курсе, когда студенты уже адаптировались к вузу, а затем, в конце, в 2021 году.

Центральным феноменом, который мы исследовали, было самораскрытие способностей, мы понимаем его как новообразование подросткового возраста – наличие внутреннего диалога человека с собой, в рамках которого он узнает о том, что у него есть определенные способности (Чернявская, 2021). Критерием зафиксированного самораскрытия способностей является наличие категорий способностей в идентифицированном виде в составе самоописания – в Я-концепции. Она диагностировалась с помощью методики Куна-Макпартленда, в частности, по результатам анализа самоописаний. В данном исследовании учитывалось количество указанных категорий способностей в самоописании. Субъектность позиции человека относительно данных категорий, которые автор – студент идентифицировал с собой, фиксировалась и согласовывалась психологами-экспертами.

Мы предполагали, что динамика самораскрытия способностей за счет профессионализации студентов будет расти и превысит начальные значения. Также мы предполагали, что самораскрытие способностей соответствует позитивному жизненному контексту и сопутствует позитивному психическому состоянию. Но оказалось, что мы сравнили самораскрытие и эмоциональные состояния студентов до пандемии COVID-19 и к ее финалу – в конце 2021 года.

Изменения привычного порядка жизни в 2020 году принесли стресс, дистресс, беспокойство и страх, что повлияло на многие стороны жизни, на самовосприятие студентов, представления о перспективах профессионального будущего и эмоциональные состояния. Дизайн исследования предполагал сравнение показателей самораскрытия способностей и показатели эмоциональных состояний в лонгитюдном варианте и в псевдолонгитюдном: сравнивались уровни самораскрытия способностей и эмоциональные состояния студентов 2 и 4 курса, которые учились в одно и то же время – обе группы пережили пандемию COVID-19.

Диагностика эмоциональных состояний студентов проходила с помощью шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) (адапт. Е.Н. Осина).

Приятное состояние вовлеченности, энергичности отражает высокий уровень позитивного аффекта, сюда же относится состояние спокойствия или безмятежности. Вовлеченность во что-то неприятное, страдание или злость, раздражение, страх – все это концентрируется в понимании негативного аффекта.

Изучалась сплошная выборка студентов сервисных направлений: «Сервис в авиации», «Сервис на транспорте», «Имиджмейкерские услуги» Владивостокского государственного университета. N = 35 человек, из них: в лонгитюдном исследовании приняли участие студенты 2 курса 2019 года – 18 человек; они же – 18 человек уже на 4 курсе были респондентами в 2021 году; 17 человек – 2 курс 2021 года.

Диагностика самораскрытия способностей выполнялась на основании подхода В.С. Чернявской, использовалась методика «Кто Я?» Куна-Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой), предполагалось, что самораскрытие способностей человека для себя проявляется в составе его Я-концепции, которая может быть исследована с помощью самоописания. Результаты методики анализировались следующим образом: наличие в структуре Я-концепции идентифицированных категорий способностей интерпретировалось как наличие самораскрытия собственных способностей для себя: «самораскрытие способностей есть», высчитывалось количество таких категорий. Отсутствие категории способностей в структуре Я-концепции интерпретировалось, как отсутствие самораскрытия способностей для себя «самораскрытия способностей нет».

Значения показателей самораскрытия способностей: среднее число исследуемых категорий, обнаруженных в начале (2019) и в конце (2021) лонгитюдного исследования – 2.83 и 0.72.

За два года среднее количество категорий, отражающих самораскрытие способностей снизилось в группе с 2.83 до 0.72. Это говорит о том, что студенты в меньшей степени стали идентифицировать себя со своими способностями, вероятно в меньшей степени стали считать себя субъектами собственной жизни и профессии.

Был проведен анализ достоверности различий показателей самораскрытия способностей у студентов в начале и в конце лонгитюдного исследования. Произведенный подсчет по критерию Манна-Уитни демонстрирует имеющиеся различия на 1 % уровне в показателях в течение прошедшего времени.

Самораскрытие способностей у студентов к четвертому курсу стало достоверно менее выражено. Вероятно, студенты стали меньше обращаться к своему внутреннему Я, не обращаясь к своим способностям и ресурсам, либо наоборот стали сомневаться в них, либо все их внимание стало сосредоточено на внешней среде.

При анализе достоверности различий эмоциональных аффектов (N = 18) (позитивного: было – 29.22; стало – 25.33; и негативного: было 24.11; стало – 26) у студентов в 2019 и через 2 года (U-критерий Манна-Уитни) были получены следующие результаты: 130.5, 156.5.

Различий между показателями не выявлено. На уровне тенденции эмоциональные состояния студентов изменились – позитивный аффект снизился, а негативный усилился, но эти различия не достигли достоверности. Это говорит о том, что негативная динамика эмоциональных состояний за время пандемии COVID-19 у студентов незначительна.

Для выявления факта следования аффекта за феноменом самораскрытия способностей мы разделили группу на 2 части, в одну попали респонденты с зафиксированным самораскрытием способностей (N = 8), в другую подгруппу те, у кого это не было зафиксировано (N = 10).

Анализ достоверности различий показателей эмоционального состояния у студентов 4 курса с самораскрытием способностей и без самораскрытия способностей:

– средние значения позитивного аффекта: с самораскрытием способностей – 31; без самораскрытия способностей – 20.8;

– средние значения негативного аффекта: с самораскрытием способностей – 25.5; без самораскрытия способностей – 26.4.

Полученный расчёт по критерию Манна-Уитни показал следующие значения: 15 и 37.5. Оказалось, что различие между показателями позитивного аффекта у студентов с самораскрытием способностей и без самораскрытия явилось достоверным на 5 % уровне.

Самораскрытие способностей улучшает позитивный эмоциональный фон. Похоже, осознание того, что человек имеет способности и идентифицирует себя с ними реализуя свой потенциал, поднимает общий настрой и эмоциональное состояние.

Далее мы выяснили, различаются ли численно выборки респондентов с зафиксированным самораскрытием способностей из тех студентов второго курса, которые пережили и не пережили пандемию COVID-19: студенты 2019 и студенты 2021 года одного и того же направления – сплошные выборки.

Анализ различий показателей самораскрытия способностей у студентов второго курса из лонгитюдного исследования (Л2, N = 18) и у студентов второго курса из псевдолонгитюдного исследования (ПЛ2, N = 17) по критерию Фишера позволил получить φ^* -эмп. = 4.116, следовательно, мы имеем достоверные различия числа лиц с самораскрытием способностей на 1 % уровне.

Результаты показали, что два года назад у студентов второго курса 2019 года были достоверно более раскрыты для себя способности, чем у студентов второго курса 2021. Скорее всего, цифровизация, которая стартовала в этот период вместе с дистанционным образованием в школе и вузе, состояние дистресса у самих респондентов, а также у их родителей и педагогов, массивный вал устрашающей информации сделали свое дело.

В 2019 году студенты «были с собой», опирались на себя, свои способности и ресурсы, ощущали себя более свободно, беспрепятственно занимались различными видами деятельности.

Результат исследования показали, что в аналогичных группах результаты переживания студентами пандемии COVID-19 снизили число студентов с самораскрытием способностей. Эмоциональные состояния студентов также стали более негативными, хотя достоверности полученные данные не достигли.

Благодарность. Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 18 Психолого-педагогические предикторы результативности образования и механизмы самораскрытия способностей старшеклассников.

Литература

Зинченко В.П. Аффект и интеллект в образовании / В.П. Зинченко. – М.: Тривола, 1995. – 64 с.

Прохоров А.О. 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.

Прохоров А.О. Становление системы ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения в вузе / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 1. – С. 101–121.

Чернявская В.С. Самораскрытие способностей: понятие, основные функции и условия развития. / В.С. Чернявская // Самораскрытие способностей как внутренний диалог: когнитивные, метакогнитивные и экзистенциальные ресурсы человека / под ред. В.С. Чернявской. – Владивосток: Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, 2021. – С. 8–18.

SELF-DISCLOSURE OF ABILITIES AND EMOTIONAL STATES OF STUDENTS DURING THE PANDEMIC

Chernyavskaya V.S., Velichko T.A., Danilov M.I.
Vladivostok State University (Vladivostok)

Abstract. The results of longitudinal and pseudo-longitudinal studies of students' self-disclosure of abilities and emotional states are shown. The hypothesis about the impact of the pandemic on the personality and self-image of the student has been tested. The main idea is that a person reveals his abilities first to himself, and then designs and implements them in life. Data on a significant decrease in the number of persons with self-disclosure abilities in the same continuous samples of students are explicated as the results of the experience of the pandemic of 2020–2021. Self-disclosure of abilities is accompanied by a significantly more pronounced positive effect – positive emotional states.

Keywords: self-disclosure of abilities, emotional states, longitudinal study, students, differences.

РЕГУЛЯЦИЯ (САМОРЕГУЛЯЦИЯ) ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Чигвинцева О.Д.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

ChigvOlga@yandex.ru

Аннотация. В данных тезисах представлен литературный обзор по теме регуляция (саморегуляция) психических состояний. Цель исследования – проанализировать концепции саморегуляции состояний. Современные исследова-

ния носят фрагментарный характер и не имеют общей определенной модели саморегуляции, которая была бы общепринятой в научном сообществе.

Ключевые слова: саморегуляция, психические состояния, механизмы саморегуляции, подход, концепции.

Проблема саморегуляции остаётся актуальной и по сей день, в меру непрерывно ускоряющегося темпа жизни. Ежедневная суета и социальная нестабильность нередко вводят людей в стрессовые состояния, от чего возникает необходимость обладать высоким уровнем развития способности управлять собой и контролировать собственные психические состояния. Общее течение исследований направлено на развитие понимания о том, как происходит регуляция состояний и какие факторы влияют на этот процесс.

Саморегуляция психических состояний в отечественной психологии наиболее подробно представлена работами в Л.Г. Дикой и А.О. Прохорова. В представленных концепциях рассматривается система уровней регуляции, включающая в себя психофизические и ценностно-смысловые аспекты. В этих подходах рассмотрены механизмы саморегуляции и условия её эффективности.

Л.Г. Дикая является автором системно-деятельностной теории саморегуляции функциональных состояний. Согласно её концепции, психологическая саморегуляция понимается как система и как деятельность, связанная с профессиональной средой человека. Саморегуляция в качестве системы рассмотрена как переход индивида от бессознательных к сознательным, а далее и доведённым до автоматизма механизмам регуляции. Л.Г. Дикая представляет саморегуляцию, как деятельность, в рамках отношений с профессиональной деятельностью, в которой происходит становление адаптивных личностных свойств и характеристик (эффективность, работоспособность, надёжность и т.д.). Основное направление саморегуляции состояний - переход от негативных состояний к положительным.

Г.Ш. Габдреева разработала многоуровневую систему регуляции, в которой были выделены внешний и внутренний блоки. Внешний блок регуляции ответственен за выбор оптимальных межличностных отношений и поведения личности. Внутренний блок осуществляет процессы, поддерживающие гомеостазис. Модель регуляции Г.Ш. Габдреевой представляет собой иерархическую систему, состоящую из 5 уровней. Первый и самый высокий уровень регулирует межличностные отношения, второй - поведение личности, третий - психические процессы, управление и регуляция деятельности. Четвертый – это уровень психических состояний, является буферной зоной, непростых взаимоотноше-

ний между факторами среды и личностью. Пятый уровень регулирует функциональные состояния. Г.Ш. Габдреева отмечает различия между понятиями «психические состояния» и «функциональные состояния», несмотря на их тесную взаимосвязь. В данной концепции психическое состояние представляет собой целостную интегральную характеристику деятельности всех элементов, которые участвуют в данном психическом акте. Функциональное состояние рассматривается как процессы регуляции в физиологических системах, осуществляющих психическую деятельность.

В системно-функциональной теории А.О. Прохорова саморегуляция рассматривается как переход от актуального к желаемому состоянию. При переходе от одного состояния к другому человек нередко применяет сознательные методы и проживает несколько промежуточных состояний. В результате формируется уникальная функциональная структура саморегуляции личности, которая представляет собой осознанную и адаптивную реакцию на конфликтные ситуации. Существуют различные механизмы саморегуляции, которые формируются у человека прижизненно. В своей концепции А.О. Прохоров отмечал важность четкости представления желаемого состояния, поскольку это в значительной мере ускоряет процесс достижения цели. Образ желаемого состояния в свою очередь достаточно стабилен и мало поддается изменениям, т.к. люди стремятся к образу состояния, который уже имеется в субъективном опыте. Обратная связь даёт возможность узнать о достижении желаемого состояния, т.е. о том насколько актуальное состояние соответствует искомому. Овладение способами саморегуляции позволяет достичь желаемого состояния, что потенциально увеличивает эффективность любого рода деятельности.

Результаты изучения материала показали, что тема саморегуляции разработана достаточно хорошо в рамках различных концепций, однако среди них нет модели общепринятой в научном мире.

Литература

Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г. Дикая. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – С. 16–54.

Пейсахов Н.М. Проблемы самоуправления в системе психологической службы вузов / Н.М. Пейсахов, А.Т. Курбанова, Н.К. Тутышкин и др. // Основы самоуправления психическим состоянием / под ред. Ф.М. Абубакирова – М.: Казанский университет, 1983. – С. 135–159.

Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие. / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева и др. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 616 с.

Прохоров А.О. Особенности саморегуляции студентов с разным уровнем регуляторных способностей. / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.Г. Юсупов / Вестник Удмуртского Университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2020. – Т. 3. – № 2. – С. 132–142.

REGULATION (SELF-REGULATION) OF MENTAL STATES

Chigvintseva O.D.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. These theses present a literary review on the topic of regulation (self-regulation) of mental states. The purpose of the study is to analyze the concepts of self-regulation of states. It is shown that modern research is fragmentary and does not have a general defined model of self-regulation that would be generally accepted in the scientific community.

Keywords: Self-regulation, mental states, mechanisms of self-regulation, approach, concepts.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АДАПТАЦИИ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА

Чижкова М.Б.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации (г. Оренбург)

chiztim@list.ru

Аннотация. В статье представлены эмпирические данные сравнительного изучения регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств у первокурсников с разным уровнем адаптации к среде медицинского вуза. Статистические различия, полученные автором, свидетельствуют о достоверном снижении сформированности саморегуляции учебной деятельности у студентов от высокого к нормальному, сниженному и низкому уровню адаптации. Специфика проявления процессов и свойств саморегуляции на каждом из уровней адаптации, а также созвучность уровней адаптации и уровней саморегуляции позволяет констатировать наличие взаимосвязи данных феноменов, а также актуализировать вопрос детерминационной и прогностической роли саморегуляции учебной деятельности в успешности начального периода обучения в вузе.

Ключевые слова: адаптация к образовательной среде, уровни адаптации, студенты-первокурсники, саморегуляция учебной деятельности, регуляторные процессы, регуляторно-личностные свойства.

Проблема адаптации первокурсников к образовательной среде вуза не нова и активно разрабатывается как в отечественной, так и в зарубежной научной литературе. Несмотря на полифонию взглядов на сущность данного феномена, исследователи единодушны в мнении о том, что данный процесс включает в себя как приспособление первокурсников к условиям среды (нормы и правила внутреннего распорядка, особенности общения и взаимодействия с различными структурами и службами, профессорско-преподавательским составом и др.), так и активное преобразующее взаимодействие молодых людей с данной средой.

Успешность адаптации, определяемая по ряду объективных и субъективных критериев, во многом определяется адаптационными ресурсами юношей и девушек (Яковлев, 2021), в числе которых особое место занимает психологическое саморегулирование обучающимися своей учебно-профессиональной деятельности.

В высшем образовательном учреждении вновь поступившие сталкиваются со значительным разнообразием и большим объемом учебного материала: широкими возможностями выбора в изучении учебного материала и проведения научных исследований; низкой определенностью критериев «хорошее» и «плохое» знание; разнообразием форм и методов обучения; контекстностью обучения и его связью с будущей профессией; высокими физиологическими и интеллектуальными нагрузками (Моросанова, 2017). От того, насколько оперативно и продуктивно первокурсник овладеет приемами планирования, реализации и оценки своего учебного труда, зависит успешность начального периода обучения в вузе и последующее усвоение универсальных и профессиональных знаний, умений и компетенций.

Высказанные положения явились исходным пунктом для проведения эмпирического исследования по изучению регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств студентов с разным уровнем адаптации на базе ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ (далее ОрГМУ). Выборку составил 491 человек (145 юношей и 346 девушек). Средний возраст – 17,8 лет. В качестве диагностических инструментов выступили методика «Адаптированность студентов в вузе» (Дубовицкая, 2010) и многошкальный опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (Моросанова, 2017).

На первом этапе все испытуемые были разделены на 4 группы с различным уровнем адаптации к образовательной среде ОрГМУ по критерию «Адаптация к учебной деятельности». Выбор данного критерия обусловлен пониманием учебно-профессиональной деятельности как ведущего вида деятельности в студенческом возрасте.

В группу «Высокий уровень адаптации» (ВУА) вошло 99 человек (20,2 % от всей выборки), «Нормальный уровень адаптации» (НУА) – 188 человек (38,3 %), «Сниженный уровень адаптации» (СНУА) – 160 человек (32,5 %) и «Низкий уровень адаптации» (НЗУА) – 44 человека (8,9 %).

Анализ показателей саморегуляции учебной деятельности позволил выявить её особенности в каждой из выделенных групп. Статистическая достоверность различий обеспечивалась многофункциональным критерием угловое преобразование ф-Фишера.

Группа ВУА достоверно превосходит НУА по высокому уровню сформированности планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности, надежность и ответственности; СНУА – планирования, программирования, самостоятельности и надежности; НЗУА по планированию и надежности.

Студенты рассматриваемой группы легко справляются с помехами при подготовке к занятиям, самостоятельно, без напоминаний, начинают выполнение домашних заданий, с легкостью определяют, сколько времени требуется для выполнения того или иного задания, отделяют главное от второстепенного. Юноши и девушки умеют сосредоточиться на приоритетных заданиях, составляют перспективный план выполнения учебных заданий, нацелены на получение желаемого результата учения, не боятся критических замечаний, успешно адаптировались к требованиям преподавателей, вовремя перестраиваются при изменении условий изучения дисциплины. Без особого труда включаются в работу после перерывов в учебе, при пропуске занятий стараются сразу восполнить имеющийся пробел. Низкие баллы за учебу не снижают интереса к занятиям, неприятности не ставят в тупик.

Группа НУА достоверно превосходит СНУА и НЗУА по высокому уровню сформированности планирования, программирования, самостоятельности, надежности и ответственности; ВУА по среднему уровню самостоятельности, хотя и отмечается достоверно более низкий уровень всех процессов и свойств саморегуляции учебной деятельности.

Юноши и девушки стремятся выполнить задуманное до конца, хотя им часто что-то мешает. Иногда они забывают вовремя выполнить домашнее зада-

ние, несмотря на то что считают себя упорными и настойчивыми в учебе. Их учебный график включает определение планируемого времени для выполнения упражнений и практикумов, порядок изучения того или иного материала, сбор дополнительной информации, распределение всего заданного по дням недели. Тем не менее, их интерес к усвоению учебных дисциплин зависит от текущего настроения, наличия помех, а также стабильности в транслируемых требованиях со стороны преподавателя. Оценка со стороны педагога имеет особое значение, поскольку самостоятельный анализ допущенных ошибок и их корректировка проводятся не всегда.

Группа СНУА отличается от групп ВУА и НУА статистически низким уровнем сформированности планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности и надежности. В сравнении с ВУА студенты этой группы имеют более высокий уровень ответственности, а в сравнении с НУА – более низкий. При сопоставлении с НЗУА выявлены преобладание среднего уровня моделирования, высокого уровня надежности и ответственности, а также статистическая тенденция к усилению среднего уровня планирования и программирования.

Если испытуемые данной группы решили выполнить то или иное задание, это не значит, что так и будет, а при столкновении с незначительными трудностями у них возникает непреодолимое желание все бросить. Они часто обнаруживают, что времени на выполнение заданий им не хватило, потому что много затрачено сил на «сборы» и формирование настроения. Они не всегда могут отделить главное от второстепенного, определить вероятные сроки выполнения задания, наметить план своей внеучебной занятости. Зачастую забывают проверить свои работы на ошибки, с трудом перестраиваются, если педагоги меняют требования изучения материала, теряются, если наставники начинают сомневаться в хорошем качестве их ответа и в целом получают более низкие оценки, чем ожидали. Несмотря на это, ребята стараются вовремя закрывать «отработки», не отказываются от учебных заданий в угоду приятному времяпрепровождению, пытаются анализировать причины своей недостаточной высокой успеваемости.

Группа НЗУА, в сравнении с ВУА и НУА, имеет самый достоверно низкий уровень планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности, надежности. В отличие от ВУА, опрошенные НЗУА имеют и менее сформированный средний уровень процессов моделирования, программирования, оценки результатов, гибкости и ответственности. От обучающихся с НУА низкоадаптированные отличаются недостаточно выраженным средним уровнем планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и

гибкости. Различия между группами СНУА и НЗУА обнаружены по шкале моделирования, программирования и ответственности. К сожалению, низкий уровень адаптации сопряжен и с самым низким проявлением указанных процессов и свойств саморегуляции учебно-профессиональной деятельности.

Из бланков опрошенных следует, что без напоминания большинство из них или не выполняют домашние задания, или откладывают данную деятельность на последний момент. У первокурсников существуют серьезные трудности с планированием учебной нагрузки в течение определенного времени (месяц, неделя, день), выделением первостепенных заданий из всего объема заданного, определением порядка подготовки, фокуса сосредоточения и т.п. На семинарах и практиках им трудно отвечать в четко ограниченных временных рамках, в ситуации дополнительных вопросов, при отсутствии реакции или поощрения со стороны преподавателя, наличии шума или комментариев со стороны одногруппников. В состоянии эмоциональной дезорганизации студенты не могут долго сосредоточиться на учебе и допускают небрежность к своим учебным обязательствам. Во внеучебных мероприятиях данные испытуемые участия не принимают, дополнительный материал в изучении дисциплины задействуют крайне редко. Их реальные отметки ниже ожидаемых, удовлетворение от полученного результата на учебный процесс значимого влияния не оказывает.

Таким образом, первокурсники с разным уровнем адаптации к образовательной среде университета имеют различный характер сформированности регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств. Полученные данные открывают перспективы дальнейшей разработки данной темы в плане взаимосвязи, детерминации и прогностичности саморегуляции учебной деятельности на начальном этапе обучения будущих врачей в высшем учебном заведении.

Литература

Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – URL: <http://psyedu.ru/journal/2010/2/> (дата обращения: 20.09.2015).

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и отношение к учению в достижении учебных целей / В.И. Моросанова, Т.Г. Фомина, И.Ю. Цыганов. – М.; СПб.: Нестор-История, 2017. – 380 с.

Яковлев В.В. Социальная адаптация студентов к образовательной среде медицинского университета: внешние и внутренние критерии / В.В. Яковлев, Н.В. Яковлева, А.С. Гусева и др. // Психолого-педагогический поиск. – 2021. – № 2 (58). – С. 154–166. doi: 10.37724/RSU.2021.58.2.014.

FEATURES OF SELF-REGULATION OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF FIRST-YEAR STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF ADAPTATION TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Chizhkova M.B.

FSBEI HE "Orenburg State Medical University"

of the Ministry of Health of the Russian Federation (Orenburg)

Abstract. The article presents empirical data on the comparative study of regulatory processes and regulatory-personal properties of first-year students with different levels of adaptation to the environment of a medical university. The statistical differences obtained by the author indicate a significant decrease in the formation of self-regulation of educational activity among students from high to normal, reduced and low levels of adaptation. The specificity of the manifestation of the processes and properties of self-regulation at each of the levels of adaptation, as well as the consonance of the levels of adaptation and levels of self-regulation allows us to state the existence of the relationship of these phenomena, as well as to actualize the issue of the determinative and prognostic role of self-regulation of educational activity in the success of the initial period of study at the university.

Keywords: adaptation to the educational environment, levels of adaptation, first-year students, self-regulation of educational activity, regulatory processes, regulatory and personal properties.

СВЯЗЬ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА У ЖЕНЩИН С ЭСТЕТИЧЕСКИМ ВОСПРИЯТИЕМ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, ИЗОБРАЖАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН

Чистопольская А.В., Керунова А.А.

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)

chistosasha@mail.ru, sa.kerunova@bk.ru

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь репрезентации собственного тела как компонента «образа Я» у девушек с эстетическим восприятием художественных произведений с изображением различных типов женских телосложений. С помощью методики, позволяющей оценить степень удовлетворенности собственным телом, а также квазиэксперимента, отражающего переживание эстетического опыта взаимодействия с картинами обнаженных женских тел, было выявлено, что группа девушек, неудовлетворенных телом, оце-

нивает картины с женщинами с дефицитом массы тела значительно ниже, чем группа удовлетворенных. Девушки, неудовлетворенные собственным телом, при оценке картин с изображением женщин с избытком массы тела ориентируются больше на формальные признаки (цвет, стиль написания); девушки, которые удовлетворены своим телом – на содержательные (качества объекта картины).

Ключевые слова: репрезентация собственного тела, «образ Я», эстетическое восприятие, удовлетворенность собственным телом, состояние фрустрации.

В последние двадцать лет начала активно развиваться нейроэстетика, где одной из наиболее важных исследовательских тем является изучение процесса восприятия искусства.

Под восприятием, согласно Дж. Брунеру, понимается процесс категоризации, как процесс отнесения единичных воспринимаемых предметов по их признакам к более общему классу предметов, то есть определенной категории (Bruner, 1957). Так, например, когда мы воспринимаем художественное произведение, мы с первого же взгляда можем определить, что изображено на картине на основе ряда признаков. В конечном итоге, как указывает Дж. Брунер, все сводится к усвоению определенных формальных схем, которые организуют доходящую до субъекта информацию.

Дж. Брунер выделял низкоуровневые и высокоуровневые признаки восприятия, которые могут играть ведущую роль и в процессе восприятия искусства. В качестве низкоуровневых признаков восприятия художественных произведений можно привести симметричность, цвет, прототипичность изображения и др. (Рамачандран, 2015). К высокоуровневому влиянию на эстетическое восприятие картины можно отнести прошлый опыт зрителя, его ожидания, экспертность, личный вкус и др.

Наиболее разработанной моделью восприятия искусства с точки зрения когнитивных процессов является модель М. Пеловски (Pelowski et al., 2017). Она позволяет учитывать не только низкоуровневые процессы, но и высокоуровневые, в частности, репрезентации зрителя, его «образу Я».

В результате, каждая встреча с объектом искусства по Пеловски провоцирует некоторую проверку репрезентации мира и самого себя и может способствовать их трансформации (Pelowski et al., 2017). При этом М. Пеловски описывает разные типы зрительских реакций, поскольку встреча с произведением искусства может представлять угрозу для сформировавшегося «образа Я». Здесь важно учитывать специфические результаты переживания эстетического опыта, например, когда картины входят в диссонанс с прошлым опытом зрите-

ля, его ожиданиями, репрезентациями или угрожают «образу Я». В случае такого конфликта у зрителя может возникнуть состояние фрустрации, гнева и возмущения, реакция избегания встречи с произведением с целью сохранения прежних схем. Либо зритель может войти в состояние катарсиса, испытать инсайт и трансформировать когнитивные схемы и «образ Я».

В.В. Столин отмечает, что саморепрезентация является сложной психологической структурой, которая включает в себя, в качестве особых компонентов, сознание своей тождественности, своего собственного «Я», своих психических свойств и качеств, а также представление о собственном теле (Столин, 1983).

Следовательно, одним из компонентов «образа Я» является репрезентация собственного тела, которая в рамках данного исследования будет рассматриваться через удовлетворенность собственным телом.

О.А. Скугаревский выделяет в неудовлетворённости собственным телом два компонента: оценочный, который отражает глобальную оценку тела, эмоции и чувства по поводу внешности, и перцептивный, который включает убеждения в отношении внешности, а также определенное поведение, например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы (Скугаревский, 2005).

Таким образом, процесс восприятия художественного произведения можно рассматривать, как и любой процесс восприятия, с точки зрения отнесения к определенной категории на основе ряда признаков. Причем ведущую роль в этом процессе категоризации помимо самих характеристик стимула, в нашем случае картины, важную роль играет «образ Я» зрителя. В рамках данной работы нас интересует репрезентация собственного тела, которая может проявляться в состоянии удовлетворенности или неудовлетворенности им, и влиять на эстетическую оценку художественно изображенных тел.

Процедура

Выборка: 60 испытуемых – девушки в возрасте от 18 до 23 лет ($M = 20$, $SD = 1.04$). Испытуемые были разделены на две группы – удовлетворенных и неудовлетворенных своим телом, по опроснику на выявление образа собственного тела.

В качестве стимульного материала было отобрано по 5 картин с различным типом телосложений женщин: избытком массы тела, нормальной массой тела и дефицитом массы тела. Картины были распределены на группы 3 экспертами: врачом гинекологом-нутрициологом, врачом остеопатом и фитнес-тренером. В качестве контрольной группы были представлены картины с изображением пейзажей.

Испытуемым оценивали по 5-балльной шкале Лайкерта эстетическую привлекательность каждой из картин, а также рассказывали, что конкретно в них привлекает и не привлекает. Был проведен контент-анализ ответов на открытые вопросы. Фиксировалась частота упоминания описаний картины, ориентированных на форму (цвет, стиль, композиция) и на содержание (смысл) картины.

В качестве статистических методов был использован дисперсионный анализ (ANOVA), а также критерий Хи-квадрат Пирсона, (χ^2).

Результаты

По результатам дисперсионного анализа выявлены значимые различия в эстетической оценке картины по фактору тип картины: пейзажи оцениваются обеими группами значительно выше ($M = 4.29$), чем картины с изображением женщин с недостатком ($M = 2.46$), избытком ($M = 2.8$) и нормальной массой тела ($M = 3.66$), $F = 2.507$, $p = 0.059$, $\eta^2 = 0,441$. Также существует совместный эффект фактора образ тела и тип картины на эстетическую оценку в группе картин с изображением девушек с дефицитом массы тела: группа девушек с неудовлетворенностью собственным телом в среднем оценивает эти картины значительно ниже ($M = 2.26$, $SD = 0.841$), чем девушки, которые, по результатам опроса, удовлетворены телом ($M = 2.74$, $SD = 0.994$), $F = 5.056$, $p = 0.028$.

Значимые расхождения в частоте упоминания формальных и содержательных признаков картины были выявлены между двумя группами в открытых ответах с описанием картины с изображением женщины с избытком массы тела ($\chi^2 = 16.86$, $df = 1$, $p < 0.001$). Девушки с удовлетворенностью телом ориентировались больше на содержание – качества объекта картины, с неудовлетворенностью – на форму – цвета, композицию, стиль написания картины.

Обсуждение результатов

Анализируя полученные данные, можно сказать, что заметно влияние типа картины на эстетическую оценку. Так, художественные произведения с изображением пейзажей оцениваются обеими группами испытуемых значительно выше по сравнению с другими типами картин.

Это объясняется тем, что цвета на картинах с пейзажами выбраны яркие и приятные, в то время как на картинах с женщинами – более темная и однотонная палитра. На результат могло оказать влияние то, что женщины на картинах были обнаженные, это могло вызывать смущение и повлиять на ответы испытуемых.

Существует совместный эффект фактора образ тела и тип картины на эстетическую оценку. Группа девушек с неудовлетворенностью собственным телом в среднем оценивает картины с дефицитом массы тела значительно ниже, чем девушки, удовлетворенные собственным телом. Можно предположить, что

данные различия возникают, потому что у девушек неудовлетворенных своим телом, возникают отрицательные эмоции и переживание фрустрации, которое способно проявляться в форме напряжения, тревоги, при восприятии предложенных картин из-за наличия страха иметь проблемы с едой, анорексией и так далее, возникает негативно окрашенный «образ Я», поэтому эстетическая оценка картин значительно ниже. В то время как у группы с удовлетворенностью собственным телом подобных переживаний не возникает. Это согласуется с моделью М. Пеловски, представляющей процесс восприятия художественного произведения как процесс проверки «образа Я», одним из аспектов которого является репрезентация собственного тела (Pelowski et al., 2017). Таким образом, репрезентация собственного тела как компонент «образа Я» оказывает существенное влияние на эстетическое восприятие художественных изображений.

Девушки с неудовлетворенностью собственным телом ориентировались больше на формальные признаки – цвета, композицию, стиль написания, в то время как группа с удовлетворенностью телом – на содержательные признаки картин. Расхождение в частотах согласуется с типами зрительских реакций, описанных М. Пеловски (Pelowski et al., 2017). У данной группы состояние фрустрации выражается в форме реакции избегания, возникает когнитивное абстрагирование от картины, уменьшается важность содержания картины или переосмысление ситуации как несерьезной, что позволяет уменьшить силу ее воздействия — например, «это всего лишь картина». Данный тип взаимодействия с искусством Пеловски называет вторичным контролем: испытуемые пытаются освободиться от переживания тревоги и напряжения, вызванного содержанием картины и изменить условия восприятия, например, обесценивая произведение, чтобы возникшее несоответствие в имеющейся у зрителя репрезентации легче было проигнорировать (Pelowski et al., 2017).

Резюмируя, значимые различия были обнаружены между девушками из разных групп в оценке картин с изображением женских тел с дефицитом массы тела. Также были выявлены различия между оценками типов картин, а именно – обе группы девушек оценивают пейзажи выше, чем картины с изображением женских типов телосложений.

Значимые расхождения в частоте суждений о картинах по форме и содержанию наблюдаются только при восприятии картин с изображением женщин с избытком массы тела.

Следовательно, можно сделать вывод, что репрезентация тела, как компонент «образа Я» действительно имеет связь с эстетическим восприятием ху-

дожественных произведений и вызывать различные переживаемые психические реакции, что согласуется с моделью эстетического восприятия М. Пеловски.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-78-01041, <https://rscf.ru/project/23-78-01041/>.

Литература

Рамачандран В.С. Мозг рассказывает. Что делает нас людьми (Текст) / В.С. Рамачандран; (пер. с англ. Е. Чепель). – Москва: Карьера Пресс, 2015. – 394 с.

Скугаревский О.А. Феномен «пересечения контекстов» в неодолимом стремлении к совершенству... при нарушениях пищевого поведения / О.А. Скугаревский // Актуальные вопросы психического здоровья: сб. науч. работ / Материалы международной науч.-практ. конф., посвящ. 10-летию кафедры медицинской психологии и психотерапии ГрГМУ (Гродно, 21 января 2005). – Гродно, 2005. – С. 162–164

Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Просвещение, 1983. – 288 с.

Bruner J.S. On Perceptual Readiness / J.S. Bruner // Psychological Review. – 1957. – Vol. 64. (2). – Pp. 123–152.

Pelowski M. Move me, astonish me. . . delight my eyes and brain: The Vienna Integrated Model of top-down and bottom-up processes in Art Perception (VIMAP) and corresponding affective, evaluative, and neurophysiological correlates / M. Pelowski, P. Markey, M. Forster et al. // Physics of Life Reviews. – 2017. – Vol. 21. – Pp. 80–125.

THE CONNECTION OF THE REPRESENTATION OF WOMEN'S OWN BODY WITH THE AESTHETIC PERCEPTION OF WORKS OF ART DEPICTING VARIOUS TYPES OF WOMEN'S PHYSIQUE

Chistopolskaya A.V., Kerunova A.A.

P.G. Demidov YarGU (Yaroslavl)

Abstract. The article examines the relationship between the representation of one's own body as a component of the "self-image" in girls and the aesthetic perception of works of art depicting various types of female body types. Using a technique that allows one to assess the degree of satisfaction with one's own body, as well as a quasi-experiment reflecting the aesthetic experience of interacting with pictures of naked female bodies, it was revealed that a group of girls dissatisfied with their body evaluate pictures with underweight women significantly lower than satisfied group. Girls who are dissatisfied with their own body, when evaluating paintings depicting

overweight women, focus more on formal features (color, style of writing); girls who are satisfied with their body - on the content (quality of the object of the picture).

Keywords: representation of one's own body, "self-image", aesthetic perception, satisfaction with one's own body, state of frustration.

ИЗУЧЕНИЕ НЕГАТИВНОГО АФФЕКТА ПРИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОМ ВОСПРИЯТИИ АНТРОПОМОРФНЫХ ОБЪЕКТОВ

Чистопольская А.В., Курицын А.А.

ЯрГУ им. П.Г. Демидова (г. Ярославль)

chistosasha@mail.ru,

alexanderalkuritsyn@gmail.com

Аннотация. Эффектом Зловещей Долины можно назвать возникновение негативного аффекта при взаимодействии человека с объектом, который одновременно обладает антропоморфными и искусственными чертами. Существуют сложности в концептуализации аффекта, а также как именно он проявляется в аудиальной модальности. Мы предположили, что: а) состояние напряжения может быть ведущей описательной характеристикой для возникающего аффекта; б) взаимодействие модальностей приведет к усилению эффекта Зловещей Долины. Трех группам испытуемых было предложено оценить свое эмоциональное состояние после прослушивания аудио, просмотра видео или изображения объектов, попадающих в Зловещую Долину. Показано, что напряжение не является надежным показателем для описания возникающего аффекта.

Ключевые слова: эффект Зловещей Долины, напряжение, негативный аффект, антропоморфность, аудиальные стимулы

Эффект Зловещей Долины впервые описан японским робототехником Масахиро Мори в 1970 году. Он предположил, что отношение человека к роботу будет переходить от эмпатии к полному отвращению в случае, если внешний вид робота будет отражать как человеческие, так и искусственные черты. Первое время изучением эффекта занимались исключительно инженеры, однако с распространением 3-D графики, виртуальных аватаров и помощников, этой проблемой заинтересовались исследователи-психологи. На данный момент уже описаны некоторые возможные механизмы возникновения эффекта, большая часть из которых основывается на сложностях в категоризации воспринимаемых объектов (Ferreu, 2015). Однако, существует ряд ограничений, которые не позволяют корректно утверждать не только о специфике эффекта, но и в целом

о его существовании. Так, не вполне ясно, может ли эффект распространяться на другие модальности. Этот вопрос поднимается в том числе и для практических целей: распространение голосовых помощников вынуждает разработчиков к созданию наиболее комфортного и не отталкивающего варианта синтеза человеческой речи. Большая часть исследований Зловещей Долины проведены в русле зрительного восприятия и лишь некоторые описывают успешные попытки индуцировать эффект при помощи аудиальной модальности (Schreibelmayr, 2022). Нас заинтересовало, возможно ли существование кумулятивного эффекта в случае комбинирования зрительной и аудиальной составляющих.

Дополнительной проблемой качественного изучения эффекта является сложность в концептуализации не только распределения оценок отношения к объекту по мере его приближения к человеческому внешнему виду, но и тех эмоциональных состояний, которые возникают в процессе взаимодействия с антропоморфными объектами. На данный момент насчитывается 5 вариаций формы распределения самой Зловещей Долины, а также порядка 12 вариантов описаний аффекта, возникающего при восприятии человекоподобных роботов, таких как, например, «симпатия», «теплота», чувство «жуткости» и т.д. (Zhang, 2020). Использование различных опросных методов регистрации эмоциональных состояний, зачастую разработанных самостоятельно и не прошедших предварительную апробацию, способствует увеличению возможных терминов, которые могут раскрывать собой как положительный, так и негативный аффект. В таком случае возникает вопрос и в том, является ли взаимодействие с антропоморфными объектами пусковым механизмом для усиления негативного аффекта, или же просто снижает положительный. Мы предположили, что при использовании качественного инструментария возможно проверить оригинальное предположение именно о негативном аффекте, который может выражаться в эмоциональном состоянии напряжения.

Целями нашего исследования являются, во-первых, проверка ранее апробированной методики измерения эмоциональных состояний в контексте восприятия объектов, попадающих в Зловещую Долину; во-вторых, изучение возможного существования кумулятивного эффекта Зловещей Долины, который может проявляться через мультимодальное влияние аудиального и визуального представления предъявляемых объектов-стимулов.

Общая гипотеза: при восприятии антропоморфных объектов взаимодействие модальностей приведет к более выраженному эффекту зловещей долины

Частная гипотеза: в группе мультимодального представления антропоморфных объектов средние показатели по шкале “Напряжение” опросника

ЭМОС–15 будут выше, чем в группах с отдельно аудиальным и отдельно визуальным представлением

Стимульный материал. Нами были использованы 3 типа стимульного материала: аудиальный, визуальный и мультимодальный. Аудиальный стимульный материал представлял собой набор из 10 аудиозаписей, которые были подвергнуты специфической звуковой обработке для придания голосу более роботического звучания. С опорой на исследование S. Schreibelmayr, нами были изменены показатели тона, а также добавлен эффект возникающего металлического эха. В качестве визуального стимульного материала использовались изображения человекоподобных роботов-андроидов мужского пола. Мультимодальный стимульный материал формировался за счет комбинирования аудиозаписей и изображений в случайном порядке.

Выборка и метод. Итоговая выборка составила 59 человек ($M = 19,57$; $SD = 2,25$; 19 мужчин). Каждый испытуемый был случайно распределен в одну из 3 экспериментальных групп и обследовался индивидуально.

- 1) Мультимодальная группа
- 2) Визуальная группа
- 3) Аудиальная группа

В каждой из представленных групп нами был использован один тип стимульного материала. В ходе эксперимента испытуемым предлагалось ознакомиться с 10-ю аудио-, видеозаписями (для Аудиальной и Мультимодальной групп) или изображениями (для Визуальной группы). После каждого предъявления испытуемым предлагалось заполнить опросник ЭМОС–15 (Люсин, 2015), в котором каждому слову, описывающему эмоциональное состояние испытуемого в данный момент, может быть присвоен балл от 1 до 5. Нас интересовали средние баллы по шкале «Напряжение», к которой относились слова «напряжение», «беспокойство», «волнение», «озабоченность», «тревога». В данном случае они описывают отрицательную валентность возникающего аффекта, что подходит под описание негативных аффектов при взаимодействии с антропоморфными объектами. Методика ЭМОС–15 часто и эффективно используется при изучении эмоциональных состояний, поэтому при выборе инструментария исследования нами была выбрана именно она.

Результаты. Нами сравнивались показатели по шкале «Напряжение» между всеми группами. Однофакторный дисперсионный анализ не показал значимых различий между всеми тремя группами ($F(2, 27) = 2,063$, $p = 0,147$, $\eta^2 = 0,133$). Средние баллы каждой из групп не отличаются между собой. Дополнительно, мы сравнили группы по оставшимся шкалам опросника. По шка-

ле «Положительный аффект» были обнаружены значимые различия между группами ($F(2, 27) = 17,172, p < 0,001, \eta^2 = 0,56$): средний балл положительного аффекта в Аудиальной группе выше, чем в Визуальной ($U = 93,5, p = 0,001$), а также средний балл выше в Мультимодальной группе, чем Визуальной ($U = 95, p < 0,001$). Показатели Аудиальной и Мультимодальной группы не отличаются между собой. По шкале «Отрицательный аффект» не было обнаружено значимых различий между всеми группами ($F(2, 27) = 2,431, p = 0,107, \eta^2 = 0,153$).

Обсуждение и вывод. Основная гипотеза нашего исследования не подтвердилась: показатели по шкале «Напряжение» опросника ЭМОС–15 оказались нечувствительными к комбинированию модальностей для представления «зловещих» объектов. В целом, средние результаты каждой из шкал показывают крайне низкие значения (не более чем 2,1 балла), что может говорить о непригодности данной методики для изучения возникающего аффекта при восприятии объектов, попадающих в Зловещую Долину. Результаты работы А. Ferrey (Ferrey, 2015) показывают, что процессы когнитивного отторжения для разрешения категориальной неопределенности могут играть решающую роль для возникновения аффективной реакции. Можно предположить, что в нашем случае возникала меньшая неопределенность в категоризации объектов, которые определялись как исключительно искусственные, что приводит к сниженным показателям по всем трем измерениям. В дальнейших исследованиях будет проведен сравнительный анализ результатов различных опросников эмоциональных состояний для выявления более корректного инструмента фиксации. Дополнительная проверка результатов по шкале «Положительный аффект» показала значимые различия между группами. Это возможно по причине того, что индукция эффекта Зловещей Долины происходит сильнее через визуальную модальность, чем через аудиальную. В то же время, комбинирование модальностей между собой может не вызывать негативного аффекта за счет уменьшения уровня его человекоподобности до комфортного для восприятия уровня. В исследовании С. Bartneck (Bartneck, 2007) было выявлено, что даже объекты, не похожие на человека (роботы-игрушки), могут обладать более высокими показателями по «Симпатии к объекту» (в данном случае мы интерпретируем этот термин в рамках положительного аффекта), чем наиболее человекоподобные объекты (изображения людей и андроидов). В нашей дальнейшей работе планируется введение дополнительной процедуры для контроля уровня антропоморфности.

Благодарность. Исследование выполнено в рамках проекта МК-495.2022.2

Литература

Люсин Д.В. Эмос-15: самоотчётная методика для измерения ядерного аффекта / Д.В. Люсин // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40 – № 5. – С. 97–106.

Bartneck C. Is the uncanny valley an uncanny cliff? / C. Bartneck, T. Kanda, H. Ishiguro et al. // RO-MAN 2007-The 16th IEEE international symposium on robot and human interactive communication. – IEEE, 2007. – P. 368–373.

Ferrey A.E. Stimulus-category competition, inhibition, and affective devaluation: a novel account of the uncanny valley / A.E. Ferrey, T.J. Burleigh, M.J. Fenske // Frontiers in psychology. – 2015. – Vol. 6. – P. 249. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25821439/> (дата обращения: 15.10.2023).

Schreibelmayer S. Robot voices in daily life: Vocal human-likeness and application context as determinants of user acceptance / S. Schreibelmayer, M. Mara // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – P. 787499. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35645911/> (дата обращения: 15.10.2023).

Zhang J. A literature review of the research on the uncanny valley / J. Zhang, S. Li, J-Yu Zhang et al. // Cross-Cultural Design. User Experience of Products, Services, and Intelligent Environments: 12th International Conference, CCD 2020, Held as Part of the 22nd HCI International Conference, HCII 2020, Copenhagen, Denmark, July 19–24, 2020, Proceedings, Part I 22. – Springer International Publishing, 2020. – Pp. 255–268.

A STUDY OF NEGATIVE AFFECT DURING MULTIMODAL PERCEPTION OF ANTHROPOMORPHIC OBJECTS

Chistopolskaya A.V., Kuritsyn A.A.

P.G. Demidov Yaroslavl State University (Yaroslavl)

Abstract. The Uncanny Valley effect can be described as the induction of negative affect when a person interacts with an object that simultaneously possesses anthropomorphic and artificial features. There are difficulties in the conceptualizing of this affect, as well as how exactly this effect manifests itself in the auditory modality. We hypothesized that: a) the state of tension may be a leading descriptive characteristic for the resulting affect, and b) the interaction of modalities would lead to an enhanced Uncanny Valley effect. Three groups of subjects were asked to rate their emotional state after listening to audio, watching a video or picture of objects falling in the Uncanny Valley. It was shown that tension is not a reliable indicator to describe the resulting affect.

Keywords: Uncanny Valley effect, tension, negative affect, anthropomorphism, auditory stimuli.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПЕДАГОГА

Чукмарова Л.Ф.

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

УВО «Университет управления «ТИСБИ» (г. Казань)

lux61@yandex.ru

Аннотация. В статье освещена проблема адаптации молодых педагогов к профессиональной деятельности, рассмотрены виды, уровни, факторы психологической и профессиональной адаптации и трудности, с которыми сталкиваются молодые педагоги в начале своего профессионального пути. Освещена проблема наставничества, как способ профессиональной поддержки молодых специалистов системы образования.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, состояние, психическое здоровье, молодой специалист, молодой педагог, трудности профессиональной адаптации, виды, факторы профессиональной адаптации, наставничество.

С каждым годом сотни выпускников высших и средне специальных профессиональных учреждений начинают свой самостоятельный профессиональный путь и осваивают для себя новую социальную роль – специалиста. Самостоятельное вхождение в профессиональную сферу – это новое событие для «вчерашнего» студента, связанное с новой социальной ситуацией, новыми обстоятельствами, новыми людьми. Поэтому многие молодые специалисты в той или иной степени переживают профессиональную адаптацию, то есть приспосабливаются к новым условиям своей профессии.

Многочисленные исследования по вопросам психического здоровья населения, к сожалению, констатируют неутешительную динамику негативных проявлений во многих сферах жизнедеятельности. Вопросы профессионального здоровья все чаще становятся приоритетными в корпоративной политике многих организаций и учреждений. Психологическое благополучие часто идентифицируется со здоровьем физическим и психическим. Для начинающих специалистов педагогов актуальное психическое состояние во многом определяет его эффективную профессиональную адаптацию. Знание и использование основных регулятивных возможностей состояний психики детерминирует оптимальное функционирование на первых этапах профессионализации. Таким образом, взаимосвязь адаптации и психического состояния личности очевидна и подводит нас к детальному изучению ее компонентов.

Сегодня проблема профессиональной адаптации молодых специалистов довольно актуальна в современном российском обществе и особенно остро

стоит вопрос повышения адаптационных возможностей молодых специалистов, так как в трудовой деятельности перед работником стоит проблема не только овладения профессиональными знаниями и умениями, но и выработки определенных моделей поведения, изменения установок и взглядов.

На современном этапе развития общества с происходящими в нем изменениями, носящий инновационный характер, двойного внимания заслуживает проблема профессиональной адаптации молодого педагога, так как от эффективности педагогической деятельности работников системы образования зависит будущее нашей страны; именно педагог управляет механизмами всестороннего развития личности, от его мастерства зависит успех процесса формирования знаний, умений и навыков, основ нравственности и мировоззрения у обучающихся. Это обусловлено только условиями успешной адаптации педагогов к профессиональной деятельности, если же адаптация пройдет не совсем позитивно, то скорее всего педагог будет испытывать трудности в дальнейшем или может даже уволиться и передумать работать педагогом.

Проблема профессиональной адаптации начинающих педагогов получила широкое обозрение среди отечественных ученых, таких как: О.А. Абдуллина, Г.Д. Ивлиева, М.В. Игоница, И.В. Круглова, С.М. Редлих, Е.Г. Черникова, Н.А. Хамидулина и другие. Все авторы утверждают о важности профессиональной адаптации в педагогической деятельности и связывают ее с тремя основными факторами: профессиональные требования, условия труда и личность педагога (Прохорова, 2019).

Е.А. Попинако указывает на важность адаптационного процесса в профессии педагога, так как она имеет большую социальную значимость, поэтому автор утверждает, что педагог в начале своего профессионального пути должен достичь соответствия и совместимости с профессиональной средой и идентифицироваться с профессией.

Многие психологи понимают под профессиональной адаптацией педагогов процесс приспособления специалиста к условиям педагогической деятельности, а также овладения ими профессионально важными знаниями, умениями и навыками для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса (Попинако, 2022).

Т.Ю. Андрущенко выделяет два уровня профессиональной адаптации педагогов:

- профессиональный – охватывающий особенности организации педагогической деятельности;
- социально-психологический – охватывающий социальную среду, традиции и правила трудового коллектива, особенности межличностных

взаимоотношений педагогов, стиль руководящего состава (Т.Ю. Андрущенко, 2017).

А.И. Хаустова описывает четыре вида профессиональной адаптации молодых педагогов:

1. Социально-психологическая адаптация: направлена на налаживание контакта с коллективом, руководителями, включение в общественную деятельность, на выработку интереса к профессии, усвоение ценностей педагогической деятельности, понимание и принятие корпоративной культуры организации.

2. Социально-организационная адаптация: направлена на понимание и принятие общей организационной структуры, и своей роли и статуса в ней, механизма управления организацией.

3. Психофизиологическая адаптация: направлена на приспособление сотрудника к режиму, условиям труда.

4. Профессиональная адаптация: направлена на овладение знаниями, умениями, функциями и нормами профессиональной деятельности и представлена интеграцией в профессию педагога, овладением мастерством (Хаустова, 2017),

Исходя из этого выделяют две модели адаптации молодых специалистов:

«Я – Мы» – процесс идентификации себя с профессиональным обществом, организационная идентификация, формирование профессионального «Мы»;

«Я – Профессия» - процесс профессиональной самореализации и профессиональной идентификации (Полинако, 2022).

И.К. Прохорова отмечает, что у молодых специалистов в процессе адаптации к профессиональной деятельности возникают трудности с налаживанием отношений с тремя субъектами образовательного процесса: другие педагоги, ученики (воспитанники), родители обучающихся. Данный спектр проблем усложняется дополнительно затруднениями, связанными с нехваткой знаний и опыта работы в педагогической сфере, а также объективными факторами, к которым можно отнести: социально-психологический климат в коллективе, материальную базу, стиль руководства и другие социальные условия и субъективными факторами, к которым относят: профессиональная мотивация, осознание значимости своего труда и профессии, удовлетворенность работой, собственная активность в профессии (Прохорова, 2019).

По итогам исследования Т.Ю. Андрущенко установлено, что молодые педагоги на практике сталкиваются с такими трудностями: трудности в оформлении отчетной документации, в неумении применять индивидуальный подход, в неумении управлять вниманием детей, устанавливать контакт с родителями, организационные трудности, высокие требования к рабочей дисциплине (Андрущенко, 2017).

Е.А. Попинако описывает ряд трудностей профессиональной адаптации молодых педагогов, связанные, прежде всего, со сложностью и многозадачностью педагогической деятельности, с высокой эмоциональной напряженностью, с имеющимися трудностями в общении с обучающимися и их родителями, с недостатком наставнической помощи молодым специалистам (Попинако, 2022).

Поэтому сегодняшний день особую популярность приобретает наставничество, как способ профессиональной поддержки молодых специалистов системы образования. Введение института наставничества позволяет осуществлять процесс переработки и ускорения педагогического опыта. Вместе с педагогом-наставником выстраивается система работы с молодым педагогом в индивидуальном режиме, где молодой специалист усваивает не только нормы педагогической процессии, но инновационную практику. В задачи наставничества, как формы сопровождения молодых педагогов входят следующие:

- 1) ускорение процесса профессиональной идентификации;
- 2) развитие способности осуществлять самостоятельно педагогическую деятельность и свои должностные обязанности;
- 3) привитие интереса к профессии педагога;
- 4) адаптация к корпоративной культуре, усвоение правил, традиций педагогического коллектива.

Под руководством наставника молодой педагог проходит три этапа профессиональной адаптации:

1. Адаптационный этап – молодой специалист получает практические советы по ведению своей педагогической деятельности. На этом этапе осуществляется планирование профессионального становления педагога.

2. Основной проектировочный этап – разрабатывается адаптационная программа, корректируются профессиональные умения молодого специалиста, происходит построение собственной программы самосовершенствования; работа над темой самообразования.

3. Контрольно-оценочный этап – оценивается готовность педагога к самостоятельному ведению педагогической деятельности, молодой специалист проявляет свою творческую направленность, педагогическую рефлексивность.

Молодые специалисты в период адаптации могут изучать педагогический опыт через посещение занятий или уроков передовых педагогов, лекции и консультации, практические занятия, мастер-класс, семинары (Шалагина, 2022).

Таким образом, в условиях современности проблема профессиональной адаптации приобретает особую актуальность, так как к педагогу предъявляются высокие требования как к профессионалу, так и к личности. Адаптационный

период достаточно сложный процесс, в ходе которого молодой педагог переживает трудности межличностного взаимодействия с обучающимися, их родителями и другими педагогами, освоения профессиональных знаний и умений, внедрения новых педагогических технологий, усвоении организационной структуры управления и корпоративной культуры. Успешность профессиональной адаптации зависит от умелой организации и внедрения института наставничества, как способа профессиональной поддержки психического состояния молодых специалистов системы образования.

Литература

Андрущенко Т.Ю. Проблемы профессиональной адаптации молодых педагогов / Т.Ю. Андрущенко, Е.В. Аржаных, В.Л. Виноградов и др. // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 9. – № 2. – С. 1–16.

Попинако Е.А. Психологические факторы адаптации педагогов / Е.А. Попинако // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – Вып. 2. – С. 521–525

Прохорова И.К. Актуальные проблемы профессиональной адаптации молодых педагогов / И.К. Прохорова // Ped.Rev. – 2019. – № 1 (23). – С. 130–138.

Хаустова А.И. Виды и этапы адаптации педагогических работников к профессиональной деятельности / А.И. Хаустова // Молодой ученый. – 2017. – № 40 (174). – С. 81–83.

Шалагина Е.В. Проблемы профессиональной адаптации и интеграции молодых педагогов: способы поддержки / Е.В. Шалагина // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 1. – С. 111–119.

PROFESSIONAL ADAPTATION OF A NOVICE TEACHER

Chukmarova L.F.

Kazan Federal University (Kazan)

University of management TISBI (Kazan)

Abstract. The article highlights the problem of adaptation of young teachers to professional activity, considers the types, levels, factors of professional adaptation and difficulties faced by young teachers at the beginning of their professional path. The problem of mentoring as a way of professional support of young specialists of the education system is highlighted.

Keywords: professional adaptation, young specialist, young teacher, difficulties of professional adaptation, types of professional adaptation, factors of professional adaptation, mentoring.

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

^{1,2}Чукмарова Л.Ф., ¹Закирова Л.М.

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань),

²УВО «Университет управления ТИСБИ» (г. Казань)

lux61@yandex.ru, drzak@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается проблема эмоционального выгорания педагогов, рассматриваются факторы, вызывающие данное нежелательное явление. Дается краткий анализ научных подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания, его психосоматические, социально-психологические, поведенческие проявления.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание, педагогическая деятельность, стресс, дистресс, эмоциональное напряжение

В последнее время увеличился научный интерес к проблеме эмоционального выгорания работников системы образования. Несмотря на имеющиеся многочисленные научные работы и публикации в этом направлении, все так же актуальным остается вопрос о факторах возникновения и развития данного синдрома, об особенностях его протекания у педагогов и методах профилактики этого нежелательного явления. Феномен эмоционального выгорания в отечественной психологии активно изучается с 70-х годов прошлого столетия такими авторами, как О.И. Бабич, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, К. Маслач. Ведутся дискуссии относительно трактовки данного понятия, его генезиса, закономерностях развития, симптомов, факторов влияния на его возникновение и его влияния на профессиональную сферу.

Актуализация проблемы эмоционального выгорания работников сферы образования связана со спецификой педагогической деятельности и теми требованиями, которые предъявляются к профессиональным качествам современного педагога. С одной стороны, развитие системы образования, переход на новый образовательный стандарт и личностно-ориентированную модель образования требуют от педагога высокого профессионализма, компетентности, наличие определенных личностных качеств и неординарного критического и креативного мышления; с другой стороны, большая эмоциональная включенность, высокая ответственность и большое количество социальных контактов усиливают эмоциональное напряжение, порождают психологический дискомфорт с появлением чувства истощения собственных эмоциональных, физических и психических ресурсов. Несомненно, в такой стрессовой ситуации педагог мо-

жет «сорваться» на воспитаннике и серьезно навредить ему, а может удержать негатив в себе, вследствие чего у него могут развиться серьезные психосоматические нарушения вплоть до подрыва физического здоровья (Погорелов, 2018).

В целом видно, что профессия педагога связана с высоким числом факторов эмоционального характера. Вместе с тем ускоренный темп жизни, повышенные требования в профессиональной деятельности, каждодневные стрессы на работе все больше вызывают у них психоэмоциональные перегрузки. Не каждый педагог способен справиться с эмоциональными перегрузками, поэтому возникает хроническая усталость, развиваются неблагоприятные психические состояния, одним из которых является эмоциональное выгорание.

О.В. Соловьева отмечает, что синдром эмоционального выгорания в отечественной психологии изучается с трех подходов. В первом случае эмоциональное выгорание рассматривается как состояние физического, психического и прежде эмоционального истощения, вызванное эмоциональной перегрузкой в сфере общения. Во втором случае эмоциональное выгорание рассматривается как двухкомпонентная модель, состоящая из эмоционального истощения и деперсонализации, а именно, ухудшения отношения к другим и к себе. Третий подход рассматривает эмоциональное выгорание с позиции трех компонентов – эмоциональное истощение, деперсонализации и редукция собственных личностных достижений (Соловьева, 2019).

Л.А. Бутова отмечает, что синдром эмоционального выгорания развивается постепенно в течение длительного периода времени в результате внутреннего накопления негативных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. С точки зрения Г.Селье – это дистресс, являющийся негативной формой стресса, при которой человек не может полностью адаптироваться к стрессовым факторам, что приводит к дезадаптивному поведению (Бутова, 2019).

В отечественной психологии Б.Г. Ананьев был первым, кто впервые заговорил о феномене выгорания, однако он употреблял аналогичный термин «эмоциональное сгорание» и характеризовался его как отрицательное явление, возникающее у специалистов профессий «Человек – Человек». Он просто зафиксировал это явление, оно не было им изучено эмпирически. Первым отечественным психологом, который тщательно изучил феномен эмоционального выгорания был В.В. Бойко, рассматривавший данное явление как механизм психологической защиты, вырабатываемый в ситуациях стресса, и подразумевающий полное или частичное исключение эмоций в ответ на негативные стрессовые воздействия. Эмоциональное выгорание

приводит к профессиональной деформации личности, однако само выгорание он относит к конструктивному явлению, а деструктивными считает его последствия, связанные с выполнением своих профессиональных функций (Князев, 2017).

Э.Д. Хазиева указывает на то, что эмоциональное выгорание представляет собой синдром, состоящий из нескольких симптомокомплексов, так как деформация личности происходит на физическом, когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Поэтому необходимо правильно распознать эмоциональное выгорание у педагогов по признакам и симптомам на разных уровнях:

Группа психосоматических симптомов:

- хроническая усталость;
- ощущение физического истощения;
- сниженная реакция и восприимчивость на внешние факторы;
- общая астения, слабость, отсутствие энергии и активности;
- головные боли, расстройства ЖКТ;
- сонливость, заторможенность, бессонница;
- потеря или набор веса;
- снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности.

Группа социально-психологических симптомов:

- раздражительность, нервные срывы, вспышки гнева;
- чувство подавленности, безразличие, апатия, пассивность;
- сниженный эмоциональный тонус, переживание негативных эмоций;
- постоянное чувство необоснованной тревоги и беспокойства;
- чувство повышенной ответственности и страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- негативная установка на жизненные и профессиональные планы.

Группа поведенческих симптомов:

- пренебрежение важными профессиональными задачами;
- сокращение или увеличение рабочего режима;
- выполнение действий, не соответствующих служебным требованиям;
- ощущение трудности выполнения своих трудовых обязанностей;
- безразличие к результатам работы,
- дистанцирование от сотрудников, неадекватная критичность;
- злоупотребление алкоголем, курением, наркотических веществ (Хазиева, 2022).

В.Н. Князев выделяет также группу интеллектуальных симптомов:

- формально выполненная работа, чиновничество;
- утрата интереса к инновационным и творческим подходам в педагогической деятельности,
- снижение интереса к новым идеям в профессиональной деятельности;
- нежелание участвовать в творческих семинарах, обучающих курсах (Князев, 2017).

О.В. Соловьева выделяют следующие этапы и признаки эмоционального выгорания:

1. Предупреждающая фаза: появляется усталость, бессонница, ограничение социальных контактов, излишняя активность.

2. Снижение собственного участия по отношению к коллегам и обучающимся, выражающееся в переходе к контролю и надзору, обвинению других в своих неудачах; по отношению к профессиональной деятельности, выражающееся в небрежном отношении к своим профессиональным обязанностям.

3. Появление эмоциональных реакций: апатия, безразличие, агрессия, чувство вины, сниженная самооценка, подозрительность.

4. Фаза деструктивного поведения: в сфере интеллекта – ригидность мышления, снижение концентрации внимания и памяти; в мотивационной сфере – снижение эффективности профессиональной деятельности; в социально-психологической сфере – депрессия, избегание контактов для общения, тем, связанных с работой.

5. Фаза проявления психосоматических признаков; головные боли, снижения иммунитета.

6. Фаза разочарования – появление отрицательной установки на жизнь и на профессию, ощущение безысходности и беспомощности (Соловьева, 2019).

Относительно профессии педагога можно выделить крайне нежелательные последствия эмоционального выгорания, так как в большинстве случаев педагоги проявляют сухость, отстраненность по отношению к учащимся, игнорируют индивидуальные особенности детей. Наиболее часто, так называемый «педагогический кризис», встречается у педагогов со стажем 10–15 лет, что связано не только с профессиональными нагрузками, но с кризисом середины жизни.

Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания крайне нежелательное явление для педагогов, так как является серьезным препятствием на пути профессионального и личностного развития и приводит к деформации личности и многочисленным препятствиям. Поэтому образовательным организациям необходимо позаботиться о сохранении психологического здоровья педагогов и реализовывать ряд профилактических мер.

Сюда относят всевозможные индивидуальные и групповые методы: тренинги, психодраму, ролевые игры, приемы эмпатического слушания, невербальной коммуникации; когнитивно-поведенческую психотерапию, сеансы групповой психотерапии по методу Баллинта.

Х.М. Алиев, А.Г. Бояринцев, М.Ю. Исаев, А.И. Локотыш создали модель предупреждения эмоционального выгорания, которая предусматривает следующие направления: развитие коммуникативных умений; обучение эффективным стилям общения и разрешения конфликтов; стимуляция саморазвития, личностного и профессионального роста; повышение самооценки, уверенности в себе; развития навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости; просвещение педагогов о сущности профессиональной деформации; создание зоны психологической разгрузки; создание благоприятного психологического климата; организация психологических консультаций; обеспечение саморазвития и рефлексии эмоциональных состояний (Погорелов, 2018).

Таким образом, проблема формирования и развития эмоционального выгорания у педагогов важное направление в психологии, требующее проведения дополнительных исследований теоретического и эмпирического характера.

Литература

Бутова Л.А. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы / Л.А. Бутова, Е.С. Бычкова // Известия ВГПУ. – 2019. – № 3 (136). – С. 15–21.

Князев В.Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке / В.Н. Князев, К.А. Ремизова // Вестник ГУУ. – 2017. – № 5. – С. 181–189.

Погорелов Д.Н. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание педагогов в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Д.Н. Погорелов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2018. – № 2 (35). – С. 78–85.

Соловьева О.В. Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде / О.В. Соловьева, И.В. Ортман // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 318–320.

Хазиева Э.Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов / Э.Д. Хазиева // Academic research in educational sciences. – 2022. – № 2. – С. 848–856.

FORMATION AND DEVELOPMENT OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG TEACHERS

^{1,2}Chukmarova L.F., ¹Zakirova L.M.

¹ "Kazan (Volga Region) Federal University" (Kazan),

²UVO "University of Management "TISBI" (Kazan)

Abstract. The article reveals the relevance of the problem of emotional burnout of employees of the education system, examines the factors causing this undesirable phenomenon. A brief analysis of scientific approaches to the study of emotional burnout syndrome, its psychosomatic, socio-psychological, behavioral manifestations is given.

Keywords: burnout syndrome, burnout syndrome, emotional burnout, pedagogical activity, stress, distress, emotional stress,

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ

Чупракова Н.Н.

Московский государственный психолого-педагогический университет

(г. Москва)

chuprakovan@mail.ru

Аннотация. Данная работа посвящена рассмотрению вопросов о необходимости развития у дошкольников психологической устойчивости как основе их безопасного устойчивого развития. Психоэмоциональное благополучие детей и значимых для них взрослых, определяются как необходимые условия для развития психологической устойчивости – основе их безопасного устойчивого развития. В данной работе представлено исследование, подтверждающее гипотезу о том, что уровень тревожности и степень ожидаемой опасности у детей и значимых для них взрослых являются влияющими факторами на их психоэмоциональное благополучие как необходимое условие для развития психологической устойчивости.

Ключевые слова: психоэмоциональное благополучие, безопасное устойчивое развитие, психологическая устойчивость.

Когда мы говорим об устойчивом безопасном развитии ребенка, то прежде всего имеем ввиду его психологической устойчивости (Чупракова, 2020). Зрелая личность взрослого человека предполагает у него наличие психологической устойчивости и сформированности таких умений, свойств и качеств, которые способны обеспечить ему максимальную безопасность в условиях трудных и опасных ситуаций, а также устойчивость к стрессогенным факторам, которая

дает возможность выйти из таких ситуаций с минимальными физическими и психическими потерями (Чупракова, 2018).

Когда речь идет о маленьком ребенке, то конечно ни о каких умениях и сформированных качествах говорить не приходится, их просто еще нет, их необходимо формировать. Также необходимо формировать и устойчивость к стрессогенным факторам. Такую работу успешно можно осуществлять, используя игровые технологии (Валевич, Куприянова, Тюмина, Чернушевич, 2021). При постановке и реализации данных задач необходимо иметь ввиду множественные факторы, которые неблагоприятным образом могут влиять на формирование его психологической устойчивости. Это может быть невротическая привязанность к значимым взрослым, тревожность, страхи, небольшой социальный опыт, неуверенное поведение или стрессовые и травматические переживания, и многое другое. Все это можно трактовать как психоэмоциональное неблагополучие ребенка, что безусловно усложняет формирование у него психологической устойчивости и обучению его навыкам безопасного поведения.

Прежде чем начинать такую работу, важно определить, насколько психоэмоционально благополучен ребенок и окружающие его значимые взрослые. Это также не менее важно, так как мы уже говорили, что ребенок эмоционально привязан к значимым для него взрослым, зависим от них и их психоэмоциональное состояние передается детям и влияет на их психоэмоциональное состояние. (Кисляков, Шмелева, 2017). Как показали наши исследования (Чупракова, 2012), только при психоэмоциональном благополучии детей и значимых взрослых, возможно формировать у них психологическую устойчивость и навыки безопасного поведения. Особо хочется уделить внимание в этом вопросе детям и взрослым, проживающим в условиях СВО. Дети и взрослые в этих районах пребывают в ожидании постоянной опасности и психоэмоциональной травмированности, поэтому исследовать/определять их психоэмоциональное благополучие нет необходимости. И это совершенно не означает, что формировать у них психологическую устойчивость невозможно или нецелесообразно. Ведь условий, исходя из нашей гипотезы, как таковых для ее формирования нет. На самом деле, такая работа возможна, но она будет более длительной. На первоначальной стадии с такими детьми и значимыми для них взрослыми необходимо работать по отреагированию их травматического опыта и психоэмоциональных переживаний (игровая терапия, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия и т. д.) и только затем переходить к формированию у них психологической устойчивости как основе их безопасного устойчивого развития.

К. Рифф (1995) решая вопрос: «Что значит быть благополучным с психологической точки зрения?» – на основании интеграции различных теорий, связанных с благополучием, предлагает обобщенную модель психоэмоционального благополучия. Из шести составляющих данной модели, на наш взгляд, два аспекта психоэмоционального благополучия – позитивные отношения с другими и самопринятие – являются наиболее важными и определяющими для благополучного устойчивого развития ребенка и остаются постоянными в течение всего жизненного пути человека. То есть, когда мы говорим о безопасном устойчивом развитии ребенка и о его психологической устойчивости, то мы, безусловно, имеем в виду психоэмоциональное благополучие его, и значимых для него взрослых (родителей, педагогов). И конечно, учитываем факторы, которые могут благоприятным или неблагоприятным образом влиять на их психоэмоциональное благополучие. К их числу мы относим в первую очередь уровень тревожности и у детей, и у взрослых, степень ожидаемой опасности, стрессоустойчивость и оценка себя и глазами родителей. Только после того, как мы определим, какому уровню соответствуют выше перечисленные параметры, мы можем говорить о наличии у детей и взрослых психоэмоционального благополучия, как необходимого условия для развития у них психологической устойчивости и их безопасного устойчивого развития.

Для подтверждения данной гипотезы в 2012 году проводилось эмпирическое исследование на базе ДООУ № 922 ЦАО г. Москвы. В качестве испытуемых приняли участие 87 человек. Из них были сформированы 3 исследовательские группы: 1 группа – дети старшего дошкольного возраста; количество респондентов – 40 человек; возраст – 5 – 6,5 лет, 17 девочек и 23 мальчика; 2 группа – родители детей старшего дошкольного возраста; количество респондентов – 40 человек; возраст – 27 – 35 лет; 37 женщин и 3 мужчин; 3 группа – педагоги; количество респондентов – 7 человек; возраст – 30 – 40 лет; 7 женщин. Для нас важно было выявить, насколько психоэмоционально благополучен ребенок и окружающие для него значимые взрослые. Только при условии их психоэмоционального благополучия возможно было, на наш взгляд, формирование безопасного поведения у ребенка-дошкольника и развития у него психологической устойчивости. Другими словами, если у ребенка дошкольного возраста – 1) повышенный уровень тревожности, 2) страхи, 3) неадекватная самооценка (завышенная или заниженная), 4) недостаточный уровень стрессоустойчивости, а у значимых для ребенка взрослых – 5) повышенный уровень тревожности и психоэмоционального неблагополучия, то мы не можем ожидать результативности

от психолого-педагогической работы с детьми по развитию у них психологической устойчивости.

Используя опросники и проективные методики, мы исследовали у детей в нашей выборке уровень тревожности (методика Р. Тэмпла, В. Амена, М. Дорки «Выбери нужное лицо»), уровень самооценки (методика Дембо-Рубинштейн «Лесенка» (самооценка) Прихожан А.М.), уровень стрессоустойчивости (проективная методика «Человек под дождем»), у взрослых – уровень родительской и общей тревожности, и уровень их психоэмоционального благополучия (методика А.М. Прихожан «Диагностика профессиональной и родительской тревожности»).

На основании полученных данных мы провели количественный и качественный анализ и получили следующие результаты.

Тревожность, самооценка и стрессоустойчивость в данной выборке детей у более 60 % из них данные показатели соответствовали среднему уровню, что предполагало у них наличие защищенности и психоэмоционального благополучия, что являлось необходимым условием для развития у них психологической устойчивости.

В целом по выборке значимых взрослых (родители, педагоги) показатели уровня тревожности и психоэмоционального неблагополучия у большинства взрослых (более 80 %) были на среднем и низком уровне, что говорило скорее об их психоэмоциональном благополучии, чем о психоэмоциональном неблагополучии. При сравнении показателей тревожности и степени ожидаемой опасности и у детей, и у родителей прослеживалась прямая зависимость или взаимосвязь данных показателей. При сравнении индивидуальных показателей тревожности у детей и их родителей, получили значимую разницу уровня тревожности у детей и их родителей и сделали вывод, что чем выше уровень тревожности у родителей, тем выше уровень тревожности у детей.

В ходе исследования была подтверждена основная гипотеза о том, что уровень тревожности и степень ожидаемой опасности у детей и значимых для них взрослых являются влияющими факторами на их психоэмоциональное благополучие как необходимое условие для развития психологической устойчивости.

Литература

Валевич А.А. Исследование уровня социально-коммуникативного развития дошкольников (эффективность программы «Сила народной игры» (Folk-skills)) / А.А. Валевич, Е.А. Куприянова, Н.С. Тюмина и др. // Вестник практической психологии образования. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 18–30.

Кисляков П.А. Психологическое благополучие семьи, воспитывающей ребенка с интеллектуальной недостаточностью / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева // Образование и наука. – 2017. – Т. 19. – № 1. – С. 142–159.

Чупракова Н.Н. Психологическая готовность детей дошкольного возраста к преодолению опасной ситуации: дис. ... маг. психологии / Н.Н. Чупракова. – М.: МГППУ, 2012. – 98 с.

Чупракова Н.Н. Игровая технология преодоления как профилактика социальных рисков с целью обеспечения безопасного развития детей и подростков в современных условиях / Н.Н. Чупракова / Коченовские чтения «Психология и право в современной России»: сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. – М.: МГППУ, 2018. – 345 с.

Чупракова Н.Н. Тревожность у детей и подростков: пути решения проблемы / Н.Н. Чупракова // Sciences of Europe. – 2020. – № 60–4 (60). – С 51–55.

PSYCHOEMOTIONAL WELL-BEING OF PRESCHOOLERS AND SIGNIFICANT ADULTS

Chuprakova N.N.

Moscow State Psychological and Pedagogical University
(Moscow)

Abstract. This work is devoted to the consideration of the need for the development of psychological stability in preschoolers as the basis of their safe sustainable development. The psycho-emotional well-being of children and adults important to them are defined as necessary conditions for the development of psychological stability - the basis of their safe sustainable development. This paper presents a study confirming the hypothesis that the level of anxiety and the degree of expected danger in children and adults important to them are influencing factors on their psycho-emotional well-being as a necessary condition for the development of psychological stability.

Keywords: psycho-emotional well-being, safe sustainable development, psychological stability.

О КОГНИТИВНЫХ ФАКТОРАХ ИЛЛЮЗОРНОЙ «THEORY OF MIND» КАК МЕНТАЛЬНОГО ПОЛЯ СОСТОЯНИЙ СУБЪЕКТА

Шаповал И.А.

Воронежский государственный педагогический университет (г. Воронеж)

irinashapoval@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены доказательства связей характеристик «theory of mind» и ментальных репрезентаций состояний личности как функционирующей живой системы. Иллюзорная «theory of mind» и когнитивные факторы ее сохранения у субъекта рассмотрены в качестве фундамента негативно-го вектора ценностно-смысловой организации личности.

Ключевые слова: «theory of mind», репрезентации, состояния, ментальное поле, личность, система.

Современная психология рассматривает психическое состояние как субъективный феномен единства ситуации, переживания субъекта и его поведения, призванный обеспечивать уравнивание психики человека и его актуальных потребностей с условиями конкретной ситуации, требованиями среды и ресурсами личности (Прохоров, 2016). В философии экзистенциализма феномен психического состояния человека представляется основной конституцией его существования: человек не *имеет* состояние, но *является* им (О.Ф. Болльнов). Способность и соответствующая деятельность сознания по созданию психического поля содержаний с их значимостями и их репрезентациями объединяют субъективные феномены ментализации, образующие «theory of mind», или «модель психического».

Исследования трансформаций личности относятся, прежде всего, к исходно целостному и непротиворечивому Я и его состояний. Работы, посвященные изучению «theory of mind», напротив, подчеркивают характеристики ее дезорганизации и стремление к стабильности. В настоящей работе мы попытаемся объяснить роль «theory of mind» и ментальных репрезентаций состояний в жизни личности как живой системы. Содержание исследуемой проблемы опирается на междисциплинарный анализ и синтез теорий и концептов феноменологии, когнитивной психологии, когнитивно-ориентированной психотерапии.

Появление в состоянии личности дисбаланса ее составляющих делает систему неравновесной, что на аффективно-когнитивном уровне ментальных репрезентаций переживается как состояние неравновесия и угрозы «слома» или «растворения» границ Я и неопределенных перспектив и рисков перехода в иное состояние (Шаповал, 2018). Осознав локализацию причин неравновесно-

сти, неопределенности и самодезорганизации не во внешнем мире, а в самом себе, субъект встречается с чувством вины, состояниями разочарования в себе, ретрофлексии. В этом сложном ментальном «мире на границе» для восстановления и поддержания целостности Я-концепции необходимо соединить прежние и вновь возникающие плоскости значимостей и создать новые ценностные ориентации и смыслы, используя ментальное поле своей «theory of mind».

Распространение в современном обществе негативной и нестабильной аффективности, отчужденности и самоотчужденности, антагонизма, ангедонии, экспансии, утраты эмпатии указывает на движение субъекта из состояния неравновесия к негативному вектору ценностно-смысловой организации системы: к «нулевой ценностной границе», «онтологическому слому», «разрыву» смысла. Можно предположить, что негативный векторы организации системы личности определяет иллюзорность ее «theory of mind».

Выступая репрезентативной системой сознания человека, «theory of mind» («модель психического») интегрирует в качестве подсистем (Сергиенко с соавт., 2018):

1. состояния – объединенные во внутреннем опыте ощущения, аффекты, когниции, потребности, мотивы, цели;
2. репрезентации – способы представления результатов познания, опосредованные символами, прежде всего языковыми;
3. способности: гибко активировать ментальные репрезентации в ответ на социальный вызов; воспринимать и понимать эмоции; чувствовать и проявлять эмпатию и эмоциональный резонанс; контролировать, модулировать и регулировать аффекты; символизировать свои психические состояния;
4. умения: воспринимать, интерпретировать и репрезентировать состояния свое и других, видеть себя их глазами, понимать их и себя (хотя и не полностью), конструировать гипотезы и автобиографию, прогнозировать поведение (свое и чужое).

Помимо интеграции «theory of mind» операционализирует все когнитивно-аффективные продукты ментализации – знания и чувствования человеком своего Я и других людей, отношений с ними и к ним, а также к себе. Будучи всегда субъективными, уникальными и динамичными, эти продукты могут быть в разной степени личностными или ситуативными, сознательными или интуитивными, эго-синтонными или эго-дистонными, аналитическими или холистическими (С. Харт, О. Кернберг, Х. Кохут, М. Малер, Ч. Фэйрберн и др.).

В движении системы личности к ее организации субъект реализует свой потенциал в познании и самопознании путем репрезентаций своих состояний и

их включения в общую «theory of mind». Продукты ментализации выступают и полем, и средствами реализации этих процессов. Как показано, степень согласованности и непротиворечивости структуры ментального поля состояний зависит от их знака (модальности) и уровня психической активности. И хотя в целом образ состояния стабилен и устойчиво репродуцируется в разных ситуациях, репрезентации положительно окрашенных состояний наименее организованы. С другой стороны, в ассоциативном единстве жизненных ситуаций субъекта с его репрезентациями своих состояний выраженность их связей определяется полярностью модальностей этих состояний и различиями в их длительности и психической активности (Прохоров, 2016).

Отметим, что смена состояний личностной организации и дезорганизации закономерна в жизни субъекта и демонстрирует циклическую природу жизни живой системы. Основной «скелет» ментального поля субъекта складывается уже в детстве, последовательно включая умения (Сергиенко с соавт., 2018): дифференцировать «знать», «думать» и «помнить»; думать о несуществующем (прошлом, возможном и т. д.) и строить причинные гипотезы; представлять, что кто-то представляет что-то (метарепрезентации). Как показывает анализ формирования эмоциональных и личностных расстройств и пограничной личностной организации (Д. Винникот, М. Кляйн, Г. Салливан и др.), уже с детства их структуру и характер начинают определять дефициты и/или дисбаланс продуктов ментализации своих состояний и реальности. При этом каждый новый формат организации личности соответственно возрастным этапам ее развития модифицирует и пополняет прежний арсенал ментальных репрезентаций, сохраняя его общую модальность.

В случаях негативного вектора ценностно-смысловой организации личности ее индивидуальная «theory of mind», как правило, искажена и закрыта в отношении смены состояний, установок, ценностей и нередко их интеграции в ментальном поле. Типичные для такого субъекта ментальные репрезентации демонстрируют устойчивые тенденции изоляции (вытеснения) отдельных состояний, компенсируемые с помощью самообмана, «бегства от себя», агрессивной защиты иллюзий, аутосуггестии, отказа от дальних целей (Шаповал, 2018). В результате ментальное поле и внутренний опыт субъекта бедны и фрагментированы, их импульсивные аффективно-чувственные и рационально-рефлексивные составляющие разбалансированы так же, как и составляющие состояния – ситуация, ее переживание и поведение субъекта.

За ошибочными, неадекватными восприятием и символизацией своих состояний закономерно следует замена реального и подлинного единства ситуа-

ции, переживания и поведения фикцией – имитацией, схемой, в которой акцентируются одни и игнорируются другие, даже более значимые аффекты, представления, образы, элементы поведения.

В интегративной диалектико-поведенческой психотерапии близкие характеристики ментализации описывают как «диалектический сбой», делающий субъекта неспособным, во-первых, генерализовать характеристики настроения, ситуации, времени; во-вторых, самоопределиться, самоконцептуализироваться и не искать образцы чувствования и думания в окружении; в-третьих, демонстрировать в дискурсе адекватные сигналы эмоционального состояния (Лайнен, 2007).

В исследованиях пограничной личностной организации на первый план в деформациях ментализации и опыта переживаний выдвигают защитный механизм расщепления Я (Э. Бейтман и П. Фонаги, 2014). Вследствие такого расщепления «хорошие» и «плохие» когнитивно-аффективные Я и объект-репрезентации достаточно дифференцированы, но не интегрированы в целое и диффузны, поэтому остаются «диадными» (М. Кляйн), взаимно противоречат друг другу и нереалистичны. Сохранению иллюзорной «theory of mind» могут способствовать такие факторы, как имеющиеся у субъекта:

- нарушения процессов переработки информации о своих переживаниях и состояниях на фоне деформаций собственно когнитивных механизмов ментализации и концептуализации своего Я и реальности (Д. Мейхенбаум, А. Бек);
- искажения когнитивно-символической составляющей репрезентаций, определяющие их иррациональность и ригидность, ложность интерпретаций, «мифологическое мышление», «мышление по желанию» и т. д. (А. Эллис и др.);
- сочетание когнитивной полезависимости, низкой («когнитивная простота») или сверхвысокой и «ложной» когнитивной дифференцированности, замыкающее ментализацию в пределах конкретной ситуации, с дефицитами способностей к воображению и символизации (Е.Т. Соколова); и т.п.

Представленные выше условия и факторы формирования, закрепления и сохранения иллюзорной «theory of mind» в целом и ментальных репрезентаций субъекта своих состояний в частности позволяют сделать вывод о его низких возможностях трансгрессии за рамки власти сложившихся ментальных схем (М. Фуко) и в потребности в психологической помощи. Основными направлениями такой помощи можно назвать освобождение или дистанцирование от аффектов и дезадаптивных когниций, коррекцию субъективной запутанности и селективности репрезентаций своих состояний, трансформацию своего ментального поля и внутреннего опыта.

Литература

Бейтман Э. Лечение пограничного расстройства личности с опорой на ментализацию. Практическое пособие. / Э. Бейтман, П. Фонаги. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 248 с.

Лайнен М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. / М. Лайнен. – М.: Вильямс, 2007. – 1040 с.

Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9. – № 2. – С. 23–37. doi: 10.17759/expsy.2016090203.

Сергиенко Е.А. Модель психического – способность понимания мира людей. / Е.А. Сергиенко, Е.И. Лебедева, А.Ю. Уланова // Разработка понятий современной психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2018. – С. 269–342.

Шаповал И.А. Специфика дискурса, ментализации и концептуализации реальности в становлении пограничной личности / И.А. Шаповал // Психология и Психотехника. – 2022. – № 4. – С. 89–100. doi: 10.7256/2454-0722.2022.4.37862.

ON THE COGNITIVE FACTORS OF THE ILLUSORY "THEORY OF MIND" AS A MENTAL FIELD OF THE SUBJECT'S STATES

Shapoval I.A.

Voronezh State Pedagogical University

(Voronezh)

Abstract. The article presents evidence of the relationship between the characteristics of "theory of mind" and mental representations of personality states as a functioning living system. The illusory "theory of mind" and cognitive factors of its preservation in the subject are considered as the foundation of the negative vector of the value-semantic organization of personality.

Keywords: "theory of mind", representations, states, mental field, personality, system.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛИЗМОМ, НАХОДЯЩИХСЯ В БРАКЕ СО ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИМИ АЛКОГОЛЕМ МУЖЧИНАМИ

Шарипова Р.Р.

Казанский государственный медицинский университет (г. Казань)

railya2591@yandex.ru

Аннотация. В статье проанализированы социально – психологические характеристики злоупотребляющих алкоголем женщин, находящихся на стационарном лечении, проживающих с мужчинами, зависимыми от алкоголя. Были выявлены и описаны основные факторы: социально-обусловленные, наследственно-обусловленные, личностно-обусловленные, аддиктивно-обусловленные, ситуационно-обусловленные.

Ключевые слова: женский алкоголизм, супружеский алкоголизм, расстройства поведения при алкоголизме, психические состояния.

Женский алкоголизм является распространенным заболеванием, склонным к росту и расширению в популяции с вовлечением лиц различных возрастных и профессиональных категорий (Шайдукова, 2006). По данным эпидемиологических исследований от 3 до 10 % населения старше восемнадцати лет подвержены хроническому злоупотреблению алкоголем (Kehayes и др, 2019) и (Reczek и др., 2016), однако, если раньше соотношение мужчин и женщин составляло 1:10, то в настоящее время в России оно изменилось – 1:4. Известно, что формирование, течение и исход женского алкоголизма имеют отличия, характеризующиеся своеобразием, обусловленным гендерной спецификой (Шайдукова, 2006).

Лица с алкогольной зависимостью демонстрируют значительно высокий невротизм, экстраверсию, тревогу, депрессию, психопатические отклонения. Причиной злоупотребления алкоголем могут быть стрессовые жизненные события или значительно низкая самооценка по сравнению с людьми не употребляющих алкоголь (Kehayes и др, 2019). Одна характеристика, которая кажется общей для большинства людей, страдающих алкоголизмом, – это личная непригодность, однако не все непригодные люди становятся зависимыми. Хотя значение факторов личности, с алкогольной зависимостью, остается неясным, можно отметить, что личность лица, злоупотребляющего алкоголем, значительно влияет на исход лечения.

Актуальным остается вопрос супружеских форм злоупотребления алкоголем, когда индивидуально-психологическая проблема становится парно-групповой (Ке-

hayes и др, 2019) и (Шайдукова, 2006). Женщины из подобных семей характеризуются специфическими социально-психологическими особенностями.

В структуре психической патологии отмечается своеобразие состояний, с чем связано учащение госпитализаций и регоспитализации данных пациенток. Расстройства поведения при алкогольной зависимости ухудшают прогноз и эффективность терапии, ухудшают комплаентность, снижают уровень социальной адаптации и качества жизни, обуславливают серьезные экономические проблемы в семье из-за нарастания нетрудоспособности и способствуют неблагоприятным последствиям медицинского и социального характера (Wiersma и др., 2014) и (Шайдукова, 2006).

Негативное воздействие супруга-алкоголика нередко является условием реализации алкогольных предпосылок у женщин, а именно проявляется в выраженных нарушениях поведения, таких как агрессивность; оппозиционность поступков; нарушения общественных норм и законов; совершение поступков, наносящих вред окружающим; прогулы на работе, неспособность справиться с воспитанием детей; ведение асоциального быта (Rodriguez и др., 2014). Совместное проживание с зависимым от алкоголя человеком является значимым феноменом, способствующим определенным психоповеденческим нарушениям (Шайдукова, 2006), что имеет значимые последствия для всей семьи, такие как лишение родительских прав, судимость. С течением времени сходство психических процессов у обоих супругов конкордируются (Reczek и др., 2016). В парно-супружеских формах употребления формируются специфические системные отношения с взаимоотягощением расстройств поведения у каждого из супругов. В последующем подобные отношения в семье создают хроническую атмосферу межличностного конфликта, возникает так называемый «порочный круг» (Шайдукова, 2006). Вне употребления отношения характеризуются низким уровнем сплочённости, эмоциональной разобщенностью; преобладает хаотичный уровень адаптации, недостатком лидерства в семейной системе (Reczek и др., 2016). Создаются новые поведенческие стереотипы и модели поведения, отягощающие синдром зависимости каждого индивида (Rodriguez и др., 2014). Разногласия, вызванные перераспределением ролей трудовыми и бытовыми обязанностями, усугубляют зависимость супругов, выстраивая довольно крепкие патологически зависимые отношения, поддерживаемые злоупотреблением алкоголя (Reczek и др., 2016). Компенсаторный механизм такого поведения заключается в том, что алкоголь восполняет дефицит общения, взаимопонимания, взаимоуважения. На фоне злоупотребления семейные ценности игнорируются, порождая спе-

цифическое поведение, обуславливающее продолжение передачи следующему поколению алкоголь-обусловленного поведения (Шайдукова, 2006).

Цель исследования: структурировать группы социально-психологических аспектов, оказывающих влияние на женщин, страдающих алкоголизмом, проживающих со злоупотребляющими алкоголем мужчинами.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе ГАУЗ РКНД МЗ РТ г.Казани. Согласно цели определена выборка больных. Было обследовано 150 женщин больных алкоголизмом, проживающих со злоупотребляющими алкоголь мужчинами, находящихся на момент обследования на стационарном лечении. Данные пациенты имеют диагноз хронического алкоголизма, у них выявлялись нарушения поведения, что соответствовало критериям выборки.

В работе применялся клинико-психопатологический (анкетирование и интервьюирование), экспериментально-психологический и статистические методы. Применялся опросник СМОЛ (Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности), (сокращенный вариант опросника ММПИ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory). Методика ориентирована на выявление наиболее распространенных личностных расстройств. Для выявления удовлетворенности браком использовался тест-опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П.Бутенко). Для выявления акцентуаций характера использовался тест Леонгарда - Шмишека.

Результаты и обсуждение. При исследовании социальных характеристик были выявлены следующие составляющие: социально-обусловленные факторы, наследственно-обусловленные факторы, личностно-обусловленные факторы, аддиктивно-обусловленные факторы и ситуационно-обусловленные факторы.

В группе социально-обусловленных факторов, рассматривался ряд параметров. Возраст больных распределился следующим образом: до 30 лет – 20 чел. (13 %), от 31 года до 40 лет – 40 чел. (27 %), от 41 года до 50 лет – 58 чел. (39 %), 51 года – 60 лет 21 чел. (14 %), старше 61 года 11 чел. (7 %). Средний возраст $39,7 \pm 2,7$. Уровень образования: неполное среднее – 14 чел. (9 %), среднее специальное – 75 чел. (50 %), неоконченное высшее – 40 чел. (27 %), высшее – 21 чел. (14 %). Трудовая деятельность: работа по специальности у 11 чел. (7 %), со снижением квалификации у 83 чел. (55 %), безработные 57 чел. (38 %). Жилищно-бытовые условия: 90 чел. (60 %) проживали в квартире (чаще с большим количеством людей, на маленькой территории), 29 чел. (19 %) – в частном доме (чаще без удобств: без водоотведения, горячей воды, с частыми отключениями электричества за неуплату), 23 человека (15 %) в об-

щежитии, 9 чел. (6 %) в коммунальной квартире (чаще со всей семьей на крайне малой территории, чаще с аналогичным контингентом соседей).

Таким образом, можем сделать выводы, что возраст пациенток, в большинстве случаев, приходится на период от 31 до 50 лет, испытуемые имели средний образовательный уровень, низкоквалифицированную работу или отсутствие таковой, большая часть проживала в неблагоустроенных квартирах или частных домах.

Среди наследственно-обусловленных факторов было выявлено: отец страдал алкоголизмом у 62 чел. (41 %), мать – у 43 чел. (29 %), родные братья и сестры у 29 чел. (19 %), у 27 чел. (18 %) алкоголем злоупотребляли одновременно оба родителя.

При изучении личностно-обусловленных факторов отмечалось увеличение оценочной шкалы Pd – шкала антисоциальной психопатии ($83,36 \pm 3,05$), Ну – шкала конверсионной истерии ($82,98 \pm 3,56$), и низкие показатели по шкале шизоидности (Sc), депрессии (D), паранойи (Pa), психоастении (Pt). По оценке экстра- и интровертивности было примерно равное количество ответов.

С помощью теста Леонгарда-Шмишека выявлялась выраженная акцентуация характера. Выявлено: гипертимных (23 %), циклотимных (33 %), демонстративных (28 %), экзальтированных (13 %) типов.

Аддиктивно-обусловленные факторы можно представить следующими параметрами. Первое употребление алкоголя: в 13–17 лет – у 47 чел. (31 %), в 18–25 лет – у 70 чел. (46 %), в 26–35 лет – у 23 чел. (15 %), в возрасте больше 35 лет – у 12 чел. (8 %). Совместное употребление алкоголя: с родителями у 6 чел. (4 %), с приятелями по работе у 11 чел. (7,3 %), с друзьями у 41 чел. (27,3 %), с родственниками у 12 чел. (8 %), в одиночестве у 27 чел. (18 %). с мужем у 52 чел. (34,7 %).

Таким образом, первое употребление алкоголя приходится преимущественно в период с 18–25 лет. А большее число случаев употребления происходило с друзьями или с супругом.

Ситуационно-обусловленные факторы включают в себя психотравмирующие события в жизни и их вклад в алкоголизацию. Наличие таких потрясений в жизни как физическое насилие наблюдалось у 14 чел. (9 %), сексуальное насилие у 11 чел. (7 %), смерть близкого человека у 47 чел. (31 %), потеря имущества у 11 чел. (7 %), несчастная любовь у 11 чел. (7 %), тяжелая болезнь (инвалидизация) у 2 чел. (1 %), болезнь близкого у 11 чел. (7 %), не было потрясений в жизни у 5 чел. (3 %). 111 чел. (74 %) отнесли к факторам психической травматизации измену супруга, побои, нестабильность семейных отношений. На вопрос, имели ли эти события значение в употреблении алкоголя, «несомненно» ответили 43 %, «в какой-то степени» – 47 %, «не имели» – 10 %. Таким образом, среди основных психотравмиру-

ющих факторов можно выделить смерть близкого человека, измены мужа, побои, нестабильность семейных отношений.

При изучении удовлетворенности браком среди опрошенных женщин, страдающих алкоголизмом, не удовлетворены своим браком 38 чел. (25 %), не могут ответить 4 человека (3 %), остальные 108 чел. (72 %) полностью удовлетворены браком. При этом имеется корреляционная связь между совместным употреблением и удовлетворенностью браком.

Выводы. Таким образом, изучив социально-психологические характеристики женщин, страдающих алкоголизмом с расстройствами поведения, находящихся в браке со злоупотребляющими алкоголем мужчинами, можно выделить 5 факторов: социально-обусловленные, наследственно-обусловленные, личностно-обусловленные, аддиктивно-обусловленные, ситуационно-обусловленные. Полученные данные могут быть применены при составлении лечебно-реабилитационных программ и разработке профилактических мероприятий.

Литература

Шайдукова Л.К. Женский и супружеский алкоголизм. Актуальные проблемы наркологии. / Л.К. Шайдукова. – Казань: Мир без границ. – 2006. – 176 с.

Kehayes I.L. Drinking motives and drinking behaviors in romantic couples: A longitudinal actor-partner interdependence model / I.L. Kehayes, S.P. Mackinnon, S.B. Sherry et al. // Psychol. Addict. Behav. – 2019. – Vol. 33. – Pp. 208–220.

Reczek C. Marital Histories and Heavy Alcohol Use among Older Adults / C. Reczek, T. Pudrovska, D. Carr et al. // J. Health. Soc. Behav. – 2016. – Vol. 57. – Pp. 77–96.

Rodriguez L.M. A dyadic approach to attachment anxiety and avoidance, marital conflict, and drinking / L.M. Rodriguez, B.K. Gius, J.L. Derrick et al. // J. Soc. Pers. Relat. – 2020. – Vol. 37 – Pp. 2386–2408.

Wiersma J.D. Young adult drinking partnerships: alcohol-related consequences and relationship problems six years later / J.D. Wiersma, J.L. Fischer // J. Stud. Alcohol. Drugs. – 2014. – Vol. 75. – Pp. 704–712.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WOMEN SUFFERING FROM ALCOHOLISM WHO ARE LIVING WITH AN ALCOHOLIC PARTNER

Sharipova R.R.

Kazan State Medical University (Kazan)

Abstract. The article analyzes the socio-psychological characteristics of women who abuse alcohol, are on inpatient treatment, and live with men who are addicted

to alcohol. The main factors were identified and described: socially conditioned, hereditary conditioned, personality conditioned, addictive conditioned, situationally conditioned.

Keywords: female alcoholism, marital alcoholism, behavior disorders in alcoholism, psychic condition.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ О СПОСОБАХ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПОДРОСТКОВ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКОВ

Шаталова Н.Е.

ФГБУН «Институт психологии РАН» (г. Москва)

shatalovane@ipran.ru

Аннотация. В работе анализируются представления взрослых респондентов, не имеющих детей, а также имеющих опыт воспитания от одного до двух и более детей о способности подростков справляться со стрессовыми ситуациями. Полученные данные подтверждают гипотезу о различиях в представлениях взрослых респондентов, воспитывающих разное количество детей о копинг-стратегиях, используемых подростками в стрессовой/трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: стресс, копинг-стратегии, представления взрослых о способах совладания со стрессом у подростков.

Взрослые не знают, что это такое – быть ребенком,
Даже когда утверждают обратное.

Корнелия Функе

Неотъемлемой частью всех сфер жизни современного человека являются стрессовые события – тяжелые заболевания, катастрофы, потеря близких, специфика профессиональной деятельности и др. К теме осознанного поведения в стрессовой ситуации и совладания со стрессом, обращаются многие исследователи. Работы российских и зарубежных ученых показывают, что совладающее поведение может быть обусловлено личностными характеристиками, сложившимся образом мира, социокультурными традициями. Исследования, посвященные эмпирическому изучению совладающего поведения, охватывают широкий спектр проблем: формирование копинг-стратегий у представителей разных возрастных, социальных, профессиональных групп; особенности совладающего поведения у лиц с

различными заболеваниями и членов их семей; факторы, влияющие на выбор копинг-стратегий.

Несмотря на всестороннюю разработку проблемы совладающего поведения, все еще недостаточно работ, посвященных изучению представлений взрослых о копинг-стратегиях детей и подростков. Подобные исследования имеют большую практическую значимость в области психологического консультирования по проблемам воспитания, помощи подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Согласно *гипотезе*, представления взрослых, воспитывающих двоих и более детей, имеют большее соответствие с предпочитаемыми подростками копинг-стратегиями, а наименьшее сходство имеют представления бездетных респондентов.

В исследовании приняли участие 192 *респондента*: 82 взрослых и 110 подростков.

Взрослые респонденты (17 мужчин и 65 женщин) в возрасте от 23 до 72 лет участвовали в исследовании заочно, заполнив форму интернет-опроса. В соответствии с данными о наличии и количестве детей у респондентов, группа была разделена на подгруппы: НД-В – бездетные респонденты, 21 чел., 1Р-В – воспитывающие одного ребенка, 26 чел., 2Р-В – воспитывающие двоих детей, 29 чел., 3Р-В – воспитывающие троих и более детей, 6 чел.

Подростки 11–14 лет, учащиеся 6–7 классов одной из школ Московской области, заполняли опросник ЮКШ в присутствии исследователя. В зависимости от наличия/отсутствия сиблингов, выделены подгруппы: 1Р-П – единственный ребенок в семье, 27 чел., 2Р-П – имеющие одного брата / сестру, 59 чел., 3Р-П – имеющие от 2 до 5 сиблингов, 24 чел.

Методы

Анкета для взрослых, создана научным коллективом (Н.Е. Харламенковой, Д.А. Никитиной, Е.Н. Дымовой, Н.Е. Шаталовой) для целей настоящего исследования, содержит ряд вопросов, для статистической обработки (пол, возраст, количество детей), и вопрос, касающийся представлений о том, как подростки 12–14 лет справляются со стрессом. Ответы на последний вопрос были обработаны и категоризированы в соответствии со шкалами опросника ЮКШ, что позволило получить картину, демонстрирующую, какие способы совладания приписывают подросткам взрослые респонденты с разным опытом воспитания детей.

Опросник ЮКШ (Юношеская копинг-шкала) Э. Фрайденберга и Р. Льюиса в адаптации Т.Л. Крюковой, применялся для обследования

выборки подростков, обработка проводилась согласно стандартной процедуре. Статистическая обработка проводилась с использованием программы Statistica 10.0.

Результаты

Никто из *взрослых респондентов* не привел примеры, соответствующие шкалам Беспокойство, Чудо, Самообвинение, Духовная поддержка и Позитивный фокус. В единичных случаях встречаются ответы, категоризированные как Работа и достижения, Игнорирование, Принадлежность, Общественные действия.

Наиболее частыми в подгруппе НД-В являются ответы, отнесенные к шкале Разрядка; в подгруппах 1Р-В и 2Р-В Социальная поддержка, Друзья, Отвлечение; в подгруппе 3Р-В Друзья. Сравнение по угловому критерию Фишера выявило отличие подгруппы 3Р-В от подгрупп НД-В, 1Р-В и 2Р-В по шкале Друзья (соответственно $\phi = 1.927$, $\phi = 2.005$ и $\phi = 1.795$ при $p < 0,01$).

Группировка ответов по стилю совладания (Крюкова, 2005) и сравнение по угловому критерию Фишера показало, что бездетные респонденты, значимо чаще дают ответы, относящиеся к непродуктивному стилю, чем те, кто воспитывает одного или двоих детей (соответственно $\phi = 2.71$, $\phi = 2.412$, при $p < 0,01$). Различия с подгруппой 3Р-В подтверждены на уровне тенденции ($\phi = 1.717$ при $p < 0,05$).

В *подростковой выборке* предпочитаемые и отвергаемые копинг-стратегии определялись в каждой подгруппе по значениям верхнего и нижнего квартилей. Во всех подгруппах наименее предпочитаемыми копинг-стратегиями оказались Друзья, Разрядка, Общественные действия, Игнорирование, Профессиональная помощь, а наиболее предпочитаемыми: Решение проблем и Активный отдых. Последнее объясняется участием в спортивных секциях, разнообразными увлечениями, о которых подростки рассказывали в предварительной беседе. Подростки из подгрупп 1Р-П и 2Р-П, часто выбирают стратегию Работа и достижения. Специфическими для каждой подгруппы, вошедшими в верхний квартиль, стали: Чудо (подгруппа 1Р-П), Отвлечение (подгруппа 2Р-П), Позитивный фокус и Беспокойство (подгруппа 3Р-П)

Обсуждение

Усилия по блокировке мыслей о проблеме не всегда успешны по причине нереализованности у подростков в полной мере контроля поведения, а организовать людей для поиска выхода из трудной ситуации представляет определенные трудности, и взрослые респонденты это хорошо понимают. По этой причине данные копинг-стратегии отвергаются и в подростковой, и во взрослой выборках.

Поведение, направленное на получение одобрения других людей, взрослые респонденты, по-видимому, не оценивают как способ совладания со стрессом, характерный для подростков, а Самообвинение и Духовную поддержку не считают ресурсным применительно к подростковому возрасту.

Взрослые респонденты не привели примеров, соответствующих шкале Работа и достижения, видимо, предполагая, что в возрасте 12–14 лет нет стремления к достижению высоких результатов с целью уменьшения негативных переживаний. Успешное участие подростков из подгрупп 1Р-П и 2Р-П в спортивных соревнованиях, объясняет, почему данная копинг-стратегия входит в число предпочитаемых ими.

Взрослые из подгрупп 1Р-В и 2Р-В, считают Отвлечение лучшим способом снизить уровень стресса у подростка. Эта копинг-стратегия оказалось в числе предпочитаемых у подростков из подгруппы 2Р-П. У многих из них есть младший брат/сестра, игры с которыми, могут служить ресурсом совладания со стрессом. Подростки из подгруппы 3Р-П, также имеющие младших сиблингов, предпочитают другие копинг-стратегии, что может быть связано как с различными стилями воспитания в разных по количеству детей семьях, так и с недостатком времени, которое подростки из многодетных семей могут посвящать играм или иным способам отвлечения от стрессовой ситуации.

Для подростков профессиональная помощь не является ресурсной, в силу невозможности самостоятельного обращения к психологу. Ответы взрослых о «помощи специалистов» подразумевают, видимо, обращение родителей за консультацией.

Единственные дети в семье, предпочитающие копинг-стратегию Чудо, скорее всего, скрывают от окружающих надежду на «чудесное» решение проблем из-за боязни осуждения, высмеивания, возможно, из-за суеверного страха, что «не сбудется». По этой причине, а также потому, что вера в чудеса считается «детской», наивной и поэтому не свойственной подростковому возрасту, в ответах взрослых респондентов не встречаются примеры, соответствующие шкале Чудо.

Вероятно, подростки из подгруппы 3Р-П используют оптимистичный взгляд на проблему в качестве ресурса совладания со стрессом, ориентируясь на старших членов семьи, которые стараются сохранять оптимизм несмотря на трудности, переживаемые многодетными семьями. Взрослые респонденты, вероятнее всего, считают поддержание оптимизма подростка задачей родителей, об этом говорит отсутствие ответов, соответствующих копинг-стратегии Позитивный фокус.

Поддержание оптимизма предполагает самостоятельность, что противоречит взглядам на подростка, как нуждающегося в помощи и защите. Этим можно

объяснить то, что взрослые, придавая большое значение Социальной поддержке, отрицают в качестве способа совладания со стрессом у подростков Беспокойство.

Для респондентов-подростков Социальная поддержка, в отличие от копинг-стратегии Решение проблем, не является приоритетной, видимо, из-за стремления к самостоятельности. С большой долей вероятности можно предположить, что отсутствие тревоги о будущем справедливо по отношению к единственному ребенку в семье. В многодетных семьях беспокойство родителей часто передается детям. По этой причине Беспокойство наряду с Позитивным фокусом входит в число предпочитаемых подростками из подгруппы ЗР-П.

О поддержке друзей чаще упоминают многодетные родители, имеющие более богатый опыт воспитания детей и понимающие значение общения со сверстниками в жизни подростка. Подростки Помощь друзей отвергают, вероятно, в связи с ограничением социальных контактов и сужением круга общения в стрессовой ситуации из-за нежелания делиться трудностями, боязни насмешек и пр.

Бездетные респонденты, часто дают ответы, которые могут быть категоризированы как Разрядка. Большинство респондентов-школьников активно занимаются спортом, поэтому такой способ преодолеть стресс, как употребление алкоголя и ПАВ, равно как и слишком сильное проявление негативных эмоций непопулярно в подростковой среде в школе, на базе которой проведено исследование.

Заключение

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась частично. Наибольшее сходство обнаружено в представлениях взрослых респондентов, имеющих одного и двух детей с подгруппой подростков, имеющих одного брата/сестру. Менее всего соответствуют данным, полученным на подростковой выборке, ответы бездетных респондентов.

Взрослые респонденты, не имеющие опыта воспитания собственного ребенка, не всегда понимают, что переживает подросток, какими ресурсами для преодоления стресса он может пользоваться. В многодетных семьях часто складывается практика, когда родители поручают старшим детям заботу о младших в то время, как в семьях с одним или двумя детьми родители, как правило, больше времени посвящают общению с ребенком/детьми. Поэтому, как показали результаты, наиболее адекватными представлениями о копинг-стратегиях подростков обладают респонденты, воспитывающие не более двух детей.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 22-28-00972.

Литература

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2005. – 473 с.

ADULT REPRESENTATIONS, ON WAYS TO COPE WITH STRESS IN ADOLESCENTS AND COPING STRATEGIES OF TEENAGERS

Shatalova N.E.

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

(Moscow)

Abstract. The paper analyzes the views of adult respondents who do not have children, as well as those who have experience of raising from one to two or more children about the ability of adolescents to cope with stressful situations. The data obtained confirm the hypothesis of differences in the perceptions of adult respondents raising different numbers of children about coping strategies used by adolescents in a stressful/difficult life situation.

Keywords: stress, coping strategies, adult perceptions of ways to cope with stress in adolescents

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ВОСПРИЯТИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА

Шаяхметова Л.А.

Казанский федеральный университет (г Казань)

lesh_07_@mail.ru

Аннотация. В статье описаны результаты исследований особенностей эмоциональных состояний при восприятии произведений искусства. Данные особенности рассматриваются с точки зрения регуляторного потенциала искусства, который заключается в амбивалентных оценках эмоциональных состояний с отрицательной валентностью. Проанализированы комплексы переходных эмоций, сопутствующих изменению валентности состояний тоски и тревоги при восприятии художественных и фактуальных нарративов. Результаты исследования показывают, что наиболее распространёнными переходными эмоциями при состоянии тревоги являются заинтересованность и надежда. Эмоцией, способствующей изменению валентности состояния тоски является вдумчивость.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональные состояния, когнитивная переоценка, художественный нарратив, фактуальный нарратив

Проблема отрицательных эмоций, возникающих при восприятии произведений искусства, является одной из наиболее дискуссионных. С одной стороны, отрицательные эмоции являются признаком неудовлетворенных потребностей, вызывают дискомфорт и желание принять меры для их редукции. С другой, многие авторы подчёркивают важную роль отрицательных эмоций, являющихся ценным ресурсом для искусства и его восприятия. В частности, В. Миннингхаус описывает модель наслаждения отрицательными эмоциями при восприятии произведения искусства, в которой отвечает на вопрос, как искусство может использовать преимущества отрицательных эмоций без ущерба для своей конечной цели (Menninghaus, 2017).

В соответствии с концепцией саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова саморегуляция представляет собой цепь последовательных переходов от исходного состояния к желаемого достижение. Количество переходных состояний может быть разным, но как правило, это несколько состояний – достижение целевого состояния без промежуточных переходов случается крайне редко (Прохоров, 2020). В этой связи интерес представляет рассмотрение механизмов восприятия искусства, задействованных в изменении модальности эмоций. Так, например, в исследованиях Surchik изучен феномен «эстетической дистанции», которая может снижать интенсивность эмоциональных переживаний, обусловленных проживанием сюжета, но сохранять высокий уровень эмоциональной вовлечённости (Surchik, 2013). Существует множество работ в области психологии искусства, рассматривающих различные аспекты взаимодействия художественного материала и эмоциональной сферы человека. Однако механизмы искусства с точки зрения их прикладного применения в саморегуляции эмоциональных состояний в данный момент изучены недостаточно полно.

Цель исследования: выявить, какие комплексы переходных эмоций, способствующие изменению валентности состояния, характерны для негативных эмоциональных состояний в контексте художественных произведений.

Исследование проводилось в два этапа. В ходе первого этапа испытуемым было предложено посмотреть отрывок из мультфильма «Отец и дочь» (2000), индуцирующий эмоцию грусти. Для выявления изменений эмоциональных состояний использовались следующие методики:

- Методика «Рельеф эмоционального состояния» А.О. Прохорова
- Анкета, направленная на выявление особенностей эмоциональных состояний.

На втором этапе исследования участникам было предложено вспомнить и ретроспективно проанализировать две ситуации, в которых они испытывали

тревогу и тоску. Участники были разделены на две группы: первой было дано задание вспомнить указанные выше состояния, актуализированные при восприятии художественных нарративов, а второй – вспомнить те же состояния в контексте фактуальных нарративов. Затем обеим группам было необходимо ответить на вопросы, касающиеся особенностей вспоминаемых состояний.

В исследовании приняли участие 190 человек от 18 до 35 лет различных профессий и уровня образования. В качестве методов статистического анализа данных были использованы непараметрические критерии U-Манна-Уитни, χ^2 Пирсона, частотный анализ и критерий Краскалла-Уоллеса. В качестве метода статистической обработки данных был использован пакет статистического анализа SPSS 21.

С помощью анализа частот были выделены наиболее распространённые эмоции, сопутствующие отрицательным эмоциональным состояниям в контексте художественных и невымышленных нарративов. Для состояния тревоги, вызванной художественным произведением наиболее характерны такие сопутствующие эмоции, как взволнованность (68 %), напряжённость (52 %), грусть (43 %), бессилие (41 %). При восприятии фактуальных нарративов наиболее распространённым состоянием было бессилие (64 %), также часто встречались эмоции взволнованности (56 %), напряжённости (49 %), злости (44 %). В результате анализа соотношения частот эмоций с помощью критерия χ^2 Пирсона были обнаружены значимые отличия для эмоций бессилия ($p = 0,002$), возмущения ($p < 0,001$), злости ($p < 0,001$) – они проявлялись чаще у респондентов, вспоминавших ситуацию тревоги в контексте нарратива реальных событий, а также эмоции внимания ($p < 0,001$) и опустошённости ($p = 0,032$), которые проявлялись чаще в контексте художественных произведений.

Для состояния тоски было характерно преобладание грусти (64 %), бессилия (60 %) и боли (51 %) в контексте художественных нарративов. Невымышленные нарративы, связанные с состоянием тоски, сопровождалось воспоминанием таких состояний как грусть (56 %), бессилие (47 %), опустошённость (36 %), жалость (36 %). Статистический анализ показал значимые отличия между эмоциями, проявившимися в группах респондентов с различными заданиями. Так, в группе, где участники вспоминали состояние тоски, вызванное сюжетом художественного произведения, чаще отмечалось состояние боли ($p = 0,007$) и вдумчивости ($p = 0,014$).

Одной из основных задач исследования было выявление эмоций, смежных с отрицательными состояниями, и, как следствие, способствующих переходу из одного состояния в другое, то есть обладающих регуляторным потенциалом. Для это-

го были проанализированы связи оценок состояний грусти, тревоги и тоски и смежных с ними эмоций. Сравнение результатов по группам, вспомиравшим состояния в контексте художественных или фактуальных нарративов, дало отличие в частоте положительных эмоций для состояния тревоги: у испытуемых в группе художественных нарративов было больше позитивно оцениваемых эмоций по сравнению с группой, вспомиравшей реальные истории. ($p < 0,001$) Обратную зависимость можно наблюдать для частоты появлений отрицательных эмоций для тревоги – эмоции, смежные с состоянием тревоги в контексте художественных сюжетов реже отмечались как отрицательные ($p = 0,023$).

При анализе актуализации эмоций, смежных с состоянием тоски также наблюдалась закономерность: частота положительных эмоций была выше в группе, вспомиравшей художественные произведения по сравнению группой вспомиравшей реальные истории ($p < 0,001$). При этом наиболее распространёнными положительными эмоциями, переживаемыми в состоянии тревоги при высоких оценках комфортности состояния для художественных произведений являются заинтересованность ($\chi^2 = 6.635, p < 0.001$) и надежда ($\chi^2 = 6.635, p = 0.002$). Наиболее часто актуализируемой переходной эмоцией, переживаемой в состоянии тоски является вдумчивость ($\chi^2 = 6.635, p = 0.002$).

В результате исследования были сделаны следующие выводы:

– Искусство и рассматриваемые вымышленные нарративы имеют регуляторный потенциал благодаря более высоким оценкам комфортности психических состояний по сравнению с невымышленными нарративами.

– Существует комплексы переходных эмоций, которые обуславливают Отрицательные эмоциональные состояния сопровождают положительные такие эмоции, как надежда, рефлексия, ностальгия, вдумчивость.

– При положительно оцениваемой комфортности состояния чаще проявляются такие эмоции, как надежда, рефлексия, а при отрицательных состояниях чаще проявляются такие эмоции, как бессилие, грусть.

Таким образом, были выявлены отличия в эмоциональных проявлениях между художественными и невымышленными нарративами. Состояния бессилия и возмущения значимо чаще проявлялись в ситуациях, связанных с невымышленными нарративами в состоянии тревоги. Данные состояния демонстрируют полярные реакции на фрустрирующее событие – стеническую и астеническую. Более высокая частота данных состояний в контексте реальных историй говорит о большей вовлечённости и личностной значимости реальных событий. Результаты дают основу для практических разработок методов саморегуляции с использованием художественных произведений.

Литература

Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – Т. 41. – №1. – 2020. – С .5–18.

Cupchik G.C. Suspense and disorientation: Two poles of emotionally charged literary uncertainty / G.C. Cupchik //Suspense. Routledge. – 2013. – Pp. 199–208.

Gross J.J. Handbook of Emotion Regulation. – 2nd Edn. / J.J. Gross. – New York, NY: Guilford, 2014. – 669 p.

Menninghaus W. The Distancing-Embracing model of the enjoyment of negative emotions in art reception. / W. Menninghaus, V. Wagner, J. Hanich et al. // Behavioral and Brain Sciences. – 2017. – Vol. 40. – E347. doi: 10.1017/S0140525X17000309.

SELF-REGULATION OF EMOTIONAL STATES AND ART PERCEPTION

Shayakhmetova L.A.

Kazan (Volga region) Federal University

(Kazan)

Abstract. The article describes the results of studies of the characteristics of emotional states during the perception of works of art. These features are considered from the point of view of the regulatory potential of art, which lies in ambivalent assessments of emotional states with a negative valence. Complexes of transitional emotions accompanying changes in the valence of states of melancholy and anxiety during the perception of artistic and factual narratives are analyzed. Research results show that the most common transitional emotions during anxiety are interest and hope. An emotion that contributes to changing the valence of the state of melancholy is thoughtfulness.

Keywords: self-regulation, emotional states, cognitive revaluation, artistic narrative, factual narrative

СОСТОЯНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ БЕЛОРУСОВ И РОССИЯН И ЕГО СВЯЗИ С ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

Шейнов В.П.¹, Низовских Н.А.², Девицын А.С.³

¹ Республиканский институт высшей школы (г. Минск, Беларусь)

² Вятский государственный университет (г. Киров, Российская Федерация)

³ Белорусский государственный университет (г. Минск, Беларусь)

sheinov1@mail.ru, nina.nizovskikh@gmail.com,

devitsin@gmail.com

Аннотация. В ходе исследования на выборке белорусов и россиян (N = 1448) было выявлено, что состояние зависимости от соцсетей: отрицательно связано с уверенностью в себе и социальной смелостью у россиян и белорусов; не коррелирует с инициативой в социальных контактах белорусов и россиян; у российских и белорусских мужчин негативно связано с эмоциональным интеллектом. Имеют место значительные различия в корреляциях у женщин и мужчин. Обнаружена положительная корреляция состояния зависимости от социальных сетей со стратегией соперничества у российских женщин, а также отрицательные корреляции состояния зависимости от социальных сетей со стратегией сотрудничества у российских женщин и компромисса у белорусских мужчин.

Ключевые слова: состояние зависимости от социальных сетей, эмоциональный интеллект, уверенность в себе, стили поведения в конфликтах, белорусы, россияне, мужчины, женщины

Психологическое состояние лиц, зависимых от социальных сетей, вызывает беспокойство специалистов, поскольку связано с рядом неблагоприятных психических состояний. Зависимость от социальных сетей положительно коррелирует со стрессом, незащищенностью от кибербуллинга, интернет-зависимостью, прокрастинацией и отрицательно связана с самоуважением (Шейнов, Девицын, 2021в, с. 566). Прямые связи зависимости от социальных сетей с неудовлетворенностью жизнью, низкой самооценкой, депрессивными симптомами, тревожностью, высоким уровнем нейротизма и низким уровнем самоконтроля с большой вероятностью предсказывают виктимизацию пользователей (Шейнов, 2019б, с. 154). Зависимое поведение и низкая самоэффективность, присущие зависимым от социальных сетей пользователям, также приводят к виктимизации (Шейнов, 2019а, с. 150).

Поддержание и развитие отношений в социальных сетях затрагивает различные аспекты психических состояний пользователей. Особый интерес исследовате-

лей привлекают связи зависимости от социальных сетей с теми личностными качествами пользователей, которые могут «пролить свет» на сущность и механизмы проблемы сетевой зависимости, а также определить пути профилактики и преодоления такой зависимости. К числу таких качеств исследователи, в частности, относят эмоциональный интеллект, уверенность в себе, поведение в конфликтах.

Соответствующие результаты получены в зарубежных исследованиях. Закономерен вопрос, будут ли подобные связи иметь место для белорусов и россиян? Важность этих связей определяет актуальность исследования.

Цель настоящего исследования – выявление у россиян и белорусов предполагаемых связей состояния зависимости от социальных сетей с уверенностью в себе, эмоциональным интеллектом и стилями поведения в конфликте.

Было протестировано 1448 респондентов, в том числе 960 женщин и 488 мужчин. Выборка белорусских респондентов составила 726 человек, из них женщин 59,6 %. Выборка российских респондентов – 722 респондента, из них женщин 72,9 %. Средний возраст белорусских испытуемых – 22,8 лет ($SD = 7,18$), российских – 21,8 ($SD = 7,78$). Зависимость от социальных сетей оценивалась опросником ЗСС-15 (Шейнов, Девицын, 2021а). Использована факторная модель этой зависимости (Шейнов, Девицын 2021б, с. 145). Эмоциональный интеллект диагностировался тестом Н. Холла, уверенность в себе – опросником В.Г. Ромека, стиль поведения в конфликтах – по методике Томаса – Килманна.

Распределение всех изучаемых выборок оказалось отличным от нормального. Поэтому были применены непараметрические корреляции Кендалла.

Состояние зависимости от социальных сетей, как показало исследование, статистически значимо отрицательно коррелирует с интегральным показателем эмоционального интеллекта в подвыборках белорусских ($r = -0,118$, $p < 0,01$) и российских мужчин ($r = -0,208$, $p < 0,01$) и статистически незначимо у белорусских и российских женщин. Отрицательная, но более слабая корреляция зависимости от социальных сетей с интегральным показателем ЭИ в общей российской выборке ($r = -0,094$, $p < 0,01$) объясняется влиянием сильной корреляции в мужской части выборки.

Наиболее выражена связь зависимости от социальных сетей с эмоциональным интеллектом у российских мужчин: с повышением выраженности каждой из составляющих эмоционального интеллекта зависимость от социальных сетей у российских мужчин снижается. Числовые значения корреляций зависимости от социальных сетей с компонентами ЭИ у российских мужчин выглядят следующим образом: с эмоциональной осведомленностью ($r = -0,102$, $p < 0,05$), с управлением собственными эмоциями ($r = -0,254$, $p < 0,01$), с само-

мотивацией ($r = -0,188, p < 0,01$), с эмпатией ($r = -0,102, p < 0,01$), с распознаванием эмоций других людей ($r = -0,161, p < 0,01$). Мы видим, что наиболее тесно состояние зависимости от социальных сетей у российских мужчин связано с управлением собственными эмоциями.

Управление собственными эмоциями отрицательно коррелирует с выраженностью зависимости от социальных сетей в белорусской ($r = -0,109, p < 0,01$) и российской ($r = -0,188, p < 0,01$) выборках, а также в подвыборке белорусских мужчин ($r = -0,167, p < 0,01$), а также российских мужчин ($r = -0,254, p < 0,01$) и женщин ($r = -0,121, p < 0,01$). Самомотивация в эмоциональной сфере отрицательно коррелирует с зависимостью от социальных сетей белорусов ($r = -0,080, p < 0,01$) и россиян ($r = -0,109, p < 0,01$) и в подвыборках белорусских ($r = -0,145, p < 0,01$) и российских мужчин ($r = -0,188, p < 0,01$). Эмоциональная осведомленность, эмпатия и распознавание эмоций других людей статистически значимо отрицательно коррелируют с зависимостью от социальных сетей только у российских мужчин. Заслуживает внимания положительная корреляция зависимости от социальных сетей с эмпатией ($r = 0,091, p < 0,01$) и распознаванием эмоций других людей ($r = 0,081, p < 0,01$) у белорусских женщин.

Анализ результатов показывает, что состояние зависимости от социальных сетей отрицательно коррелирует с общей уверенностью в себе в выборках белорусов ($r = -0,110, p < 0,01$) и россиян ($r = -0,192, p < 0,01$), а также в подвыборках белорусских мужчин ($r = -0,110, p < 0,01$) и женщин ($r = -0,093, p < 0,01$) и российских мужчин ($r = -0,287, p < 0,01$) и женщин ($r = -0,142, p < 0,01$), причем числовые значения данных корреляций в российской выборке несколько выше, чем в белорусской. Инициатива в социальных контактах не связана с зависимостью от социальных сетей ни в белорусской, ни в российской выборках. Социальная смелость, напротив, статистически значимо отрицательно коррелирует с зависимостью от социальных сетей в выборках белорусов ($r = -0,161, p < 0,01$) и россиян ($r = -0,162, p < 0,01$), а также в подвыборках белорусских мужчин ($r = -0,213, p < 0,01$) и женщин ($r = -0,111, p < 0,01$) и российских мужчин ($r = -0,214, p < 0,01$) и женщин ($r = -0,108, p < 0,01$), при этом числовые значения корреляций у белорусов и россиян почти не различаются. Данные свидетельствуют о том, что связи состояния зависимости от социальных сетей с уверенностью в себе и ее компонентами у белорусов и россиян идентичны.

Состояние зависимости от социальных сетей не коррелирует со стилями поведения белорусов и россиян в конфликтах за исключением трех случаев: в выборке российских женщин зависимость от социальных сетей положительно коррелирует со стратегией «соперничество» ($r = 0,080, p < 0,05$) и отрицательно

со стратегией «сотрудничество» ($r = -0,075$, $p < 0,05$); у белорусских мужчин зависимость от социальных сетей отрицательно коррелирует со стремлением к компромиссу ($r = -0,094$, $p < 0,05$).

Таким образом, состояние зависимости от соцсетей: 1) у российских и белорусских мужчин отрицательно связано с эмоциональным интеллектом; 2) отрицательно коррелирует с уверенностью в себе и социальной смелостью у россиян и белорусов; 3) не коррелирует с инициативой в социальных контактах белорусов и россиян. Имеют место значительные различия в корреляциях у женщин и мужчин. Обнаружена положительная корреляция состояния зависимости от социальных сетей со стратегией соперничества у российских женщин и отрицательные корреляции зависимости от социальных сетей со стратегией сотрудничества у российских женщин и компромисса у белорусских мужчин. Перспективы связаны с проведением исследований в других регионах.

Литература

Шейнов В.П. Взаимосвязи виктимизации с самоэффективностью и стилями поведения / В.П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2019а. – Т. 4. – № 3. – С. 150–169.

Шейнов В.П. Внутриличностные предикторы виктимизации / В.П. Шейнов // Институт психологии Российской академии наук // Организационная психология и психология труда. – 2019б. – Т. 4. – № 1. – С. 154–182.

Шейнов В.П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девыцын // Системная психология и социология. – 2021а. – № 2(38). – С. 41–55. doi: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04.

Шейнов В.П. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девыцын // Российский психологический журнал. – 2021б. – № 3. – С. 145–158.

Шейнов В.П. Взаимосвязи зависимости от социальных сетей с психическими состояниями и свойствами ее жертв / В.П. Шейнов, А.С. Девыцын // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021в. – № 4. – С. 566–573. doi: 10.33910/herzenpsyconf-2021-4-71.

STATE OF DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS OF BELARUSIANS AND RUSSIANS AND ITS RELATIONSHIP WITH THEIR PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Sheinov V.P.¹, Nizovskikh N.A.², Dziavitsyn A.S.³

¹ Republican Institute of Higher Education (Minsk, Belarus)

² Vyatka State University (Kirov, Russian Federation)

³ Belarusian State University (Minsk, Belarus)

Abstract. In the course of the study on a sample of Belarusians and Russians (N = 1448), it was revealed that the state of dependence on social networks: 1) is negatively associated with self-confidence and social courage among Russians and Belarusians; 2) does not correlate with the initiative in social contacts of Belarusians and Russians; 3) in Russian and Belarusian men, it is negatively associated with emotional intelligence. There are significant differences in correlations between women and men. A positive correlation was found between the state of dependence on social networks and the strategy of rivalry among Russian women, as well as negative correlations between the state of dependence on social networks and the strategy of cooperation among Russian women and compromise among Belarusian men.

Keywords: state of dependence on social networks, emotional intelligence, self-confidence, styles of behavior in conflicts, Belarusians, Russians, men, women.

СОСТОЯНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА РОССИЯН И БЕЛОРУСОВ, И ЕГО СВЯЗИ С ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

Шейнов В.П.¹, Низовских Н.А.², Девыцын А.С.³

¹ Республиканский институт высшей школы (г. Минск, Беларусь)

² Вятский государственный университет (г. Киров, Российская Федерация)

³ Белорусский государственный университет (г. Минск, Беларусь)

sheinov1@mail.ru, nina.nizovskikh@gmail.com,

devitsin@gmail.com

Аннотация. Показано, что: 1) зависимость от смартфона отрицательно связана с эмоциональным интеллектом и уверенностью в себе белорусских и российских респондентов; 2) стратегии поведения в конфликте слабо связаны с зависимостью от смартфона (на уровень статистически значимых выходят только отрицательная связь проблемного использования смартфона с сотрудничеством у российских женщин, и положительная связь со стратегией избегания в белорусской выборке в целом и у белорусских мужчин); 3) у белорусов и

у россиян выявлены статистически значимые корреляции между всеми факторами зависимости от смартфона и всеми факторами зависимости от социальных сетей.

Ключевые слова: зависимость от смартфона; эмоциональный интеллект; уверенность в себе; поведение в конфликте; зависимость от социальных сетей; белорусы, россияне, мужчины, женщины.

Смартфоны стали одним из самых значимых в жизни современного человека цифровых устройств. Это связано с тем, что данные устройства могут выполнять множество функций, обеспечивая своим владельцам постоянный доступ в Интернет, поддержание социальных связей, быстрое получение любой информации.

Установлено, что зависимость от смартфона положительно связана с депрессией, тревожностью, стрессом, неудовлетворенностью жизнью, и отрицательно – с самоконтролем (Шейнов, 2021, с. 97). Наряду с этим, как показало еще одно исследование, «зависимость от смартфона женщин и мужчин отрицательно связана с самоуважением и положительно – с импульсивностью, нейротизмом, интернет-зависимостью» (Шейнов, Девицын, 2021г, с. 313).

В зарубежных исследованиях выявлены связи зависимости от смартфона с эмоциональным интеллектом, уверенностью в себе, типами поведения в конфликтах. Естественен вопрос: будут ли подобные связи иметь место, а также совпадать или различаться у белорусов и россиян? Важность перечисленных связей определяет актуальность подобного исследования. Цель нового исследования, предпринятого нами, состояла в том, чтобы выявить у белорусских и российских респондентов возможные связи зависимости от смартфона с эмоциональным интеллектом, низкой уверенностью в себе, типами поведения в конфликтах и зависимостью от социальных сетей, а также обнаружить общее и различия в этих связях для белорусской и российской выборок.

В онлайн-опросе приняли участие 1448 респондентов, из них 66,3% женщин. Выборка белорусских респондентов составила 726 человек, из них женщин 59,6%. Выборка российских респондентов – 722 респондента, из них женщин 72,9%. Средний возраст белорусских респондентов – 22,8 лет (min = 15, max = 63. SD = 7,18); средний возраст российских респондентов – 21,8 (min = 15, max = 69. SD = 7,78).

Зависимость от смартфона оценивалась короткой версией опросника зависимости от смартфона (Шейнов, 2021). В исследовании использована *факторная модель* зависимости от смартфона, включающая три фактора: «страх отказа» использовать смартфон, «потеря контроля» над собой, «эйфория» от

использования смартфона (Шейнов, Девыцын 2021в, 174). *Зависимость от социальных сетей* диагностировалась опросником ЗСС-15 (Шейнов, Девыцын 2021а). В исследовании использована *трехфакторная модель зависимости от социальных сетей*. Модель включает три фактора: «коммуникация» пользователя сети, его «психологическое состояние» и «информация» (получение информации) (Шейнов, Девыцын 2021б). *Уверенность в себе* оценивалась методикой В.Г. Ромека, включающей следующие компоненты уверенности в себе: общую уверенность, социальную смелость, инициативу в социальных контактах. Диагностика *эмоционального интеллекта* осуществлялась по методике Н. Холла. Тест К. Томаса – Р. Килманна определяет стили поведения в конфликтах.

Проверка показала, что эмпирическое распределение всех выборок, представляющих изучаемые качества, отлично от нормального. В связи с этим корреляции были вычислены по непараметрическому критерию Кендалла. Выбор корреляций по Кендаллу удобен тем, что он фиксирует как линейные, так и нелинейные связи.

Полученные в ходе анализа данные свидетельствуют, что состояние зависимости от смартфона значимо коррелирует с зависимостью от социальных сетей в общих выборках белорусских ($r = 0,480, p < 0,01$) и российских ($r = 0,494, p < 0,01$) респондентов; в подвыборках белорусских мужчин ($r = 0,448, p < 0,01$) и белорусских женщин ($r = 0,491, p < 0,01$), а также в подвыборках российских мужчин ($r = 0,517, p < 0,01$) и российских женщин ($r = 0,466, p < 0,01$).

Заметим, что как у белорусов, так и у россиян выявлены тесные статистически значимые связи между всеми факторами проблемного использования смартфона («страх отказа» использовать смартфон, «потеря контроля» над собой, «эйфория» от использования смартфона) и всеми факторами зависимости от социальных сетей («коммуникация» пользователя сети, его «психологическое состояние», «получение информации»).

Связь состояния зависимости от смартфона с интегральным показателем уверенности в себе является отрицательной в общих выборках как белорусских ($r = -0,194, p < 0,01$), так и российских ($r = -0,252, p < 0,01$) респондентов; у белорусских мужчин ($r = -0,220, p < 0,01$) и белорусских женщин ($r = -0,180, p < 0,01$), а также у российских мужчин ($r = -0,335, p < 0,01$) и российских женщин ($r = -0,208, p < 0,01$). Социальная смелость, как составляющая уверенности в себе, статистически значимо отрицательно коррелирует с состоянием зависимости от смартфона у белорусов и россиян, мужчин и женщин ($p < 0,01$), тогда как инициатива в социальных контактах имеет статистически значимую отри-

цательную связь с состоянием зависимости от смартфона ($p < 0,05$) только у белорусских мужчин, а также в общей выборке россиян и у российских мужчин.

Стратегии поведения в конфликте мало связаны с проблемным использованием смартфона. На уровень статистически значимых выходит только отрицательная связь с сотрудничеством у российских женщин ($r = -0,064$, $p < 0,05$), и положительная – со стратегией избегания в белорусской выборке в целом ($r = 0,065$, $p < 0,05$) и у белорусских мужчин ($r = 0,100$, $p < 0,05$).

Состояние зависимости от смартфона, как свидетельствуют результаты, отрицательно связано с интегральным показателем эмоционального интеллекта как в белорусской ($r = -0,148$, $p < 0,01$), так и в российской ($r = -0,144$, $p < 0,01$) выборках, равно как и в подвыборках белорусских мужчин ($r = -0,196$, $p < 0,01$) и белорусских женщин ($r = -0,098$, $p < 0,01$), а также российских мужчин ($r = -0,235$, $p < 0,01$) и российских женщин ($r = -0,106$, $p < 0,01$). Наибольший вклад в снижение зависимости от смартфона белорусов и россиян (и мужчин, и женщин), вносят такие составляющие эмоционального интеллекта как управление собственными эмоциями и самомотивация. Также статистически значимо с зависимостью от смартфона и у белорусов, и у россиян отрицательно коррелируют распознавание эмоций (за исключением подвыборки белорусских женщин, у которых такой корреляции нет) и эмпатия (за исключением подвыборок белорусских и российских женщин). Слабее состояние зависимости от смартфона коррелирует со шкалой эмоциональной осведомленности, достигая статистической достоверности только в общей выборке белорусов ($r = -0,058$, $p < 0,05$) и в подвыборке белорусских мужчин ($r = -0,117$, $p < 0,01$).

Таким образом, исследование выявило наличие корреляций состояния зависимости от смартфона с зависимостью от социальных сетей и такими личностными характеристиками как уверенность в себе и эмоциональный интеллект. Обнаружено значительное сходство и небольшие различия в связях состояния зависимости от смартфона с личностными характеристиками белорусских и российских мужчин и женщин, а именно:

- состояние зависимости от смартфона отрицательно коррелирует с уверенностью в себе в выборках как белорусских, так и российских респондентов; социальная смелость в большей степени, чем инициатива в социальных контактах, отрицательно связана с зависимостью от смартфона;

- состояние зависимости от смартфона отрицательно коррелирует с эмоциональным интеллектом и следующими его компонентами: самомотивацией, управлением собственными эмоциями, эмпатией, распознаванием эмоций других людей; слабее состояние зависимости от смартфона отрицательно коррелирует со шкалой

эмоциональной осведомленности, достигая статистической достоверности только в общей выборке белорусов и в подвыборке белорусских мужчин;

– стратегии поведения в конфликте белорусов и россиян мало связаны с зависимостью от смартфона; на уровень статистически значимых выходят только отрицательная связь зависимости от смартфона с сотрудничеством у российских женщин, и положительная связь зависимости от смартфона со стратегией избегания конфликта в белорусской выборке в целом и у белорусских мужчин.

Результаты исследования могут быть полезны в работе по предотвращению проблемного использования смартфона в молодежной среде белорусов и россиян.

Литература

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. doi: 10.38098/ipran.opwr.2021.18.1.005.

Шейнов В.П. Разработка надежного и валидного опросника зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девичын // Системная психология и социология. – 2021а. – № 2 (38). – С. 41–55. doi: 10.25688/2223-6872.2021.38.2.04.

Шейнов В.П. Трехфакторная модель зависимости от социальных сетей / В.П. Шейнов, А.С. Девичын // Российский психологический журнал. – 2021б. – № 3. – С. 145–158.

Шейнов В.П. Факторная структура модели зависимости от смартфона / В.П. Шейнов, А.С. Девичын // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2021в. – Т. 6. № 3 (23). – С. 174–197. doi: 10.38098/ipran.sep_2021_23_3_07.

Шейнов В.П. Личностные корреляты зависимости от смартфона женщин и мужчин / В.П. Шейнов, А.С. Девичын // Психология человека в образовании. – 2021г. – Т.3 (3). – С. 313–328.

THE STATE OF SMARTPHONE DEPENDENCE OF RUSSIANS AND BELARUSIANS AND ITS RELATIONSHIP WITH THEIR PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Sheinov V.P.¹, Nizovskikh N.A.², Dziavitsyn A.S.³

¹ Republican Institute of Higher Education (Minsk, Belarus)

² Vyatka State University (Kirov, Russian Federation)

³ Belarusian State University (Minsk, Belarus)

Abstract. It is shown that: 1) dependence on a smartphone is negatively associated with emotional intelligence and self-confidence of Belarusian and Russian respondents; 2) strategies of behavior in conflict are weakly associated with dependence on a smartphone (only a negative relationship between problematic smartphone use and cooperation among Russian women, and a positive relationship with the avoidance strategy in the Belarusian sample as a whole and in Belarusian men reach the level of statistically significant); 3) Belarusians and Russians showed statistically significant correlations between all smartphone addiction factors and all social network addiction factors.

Keywords: smartphone addiction; emotional intellect; self-confidence; behavior in conflict; dependence on social networks; Belarusians, Russians, men, women.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕМАНТИЧЕСКИХ ПРОСТРАНСТВ СОСТОЯНИЙ ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Шимрова Л.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

lshimrova@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию качественных признаков разных уровней психической активности, отраженных в психосемантике состояний. Выявлены состав, размерность и категориальная принадлежность лексических единиц (оперантов) семантических полей состояний высокой и низкой психической активности. Сделаны выводы о главенствующей позиции поведенческих характеристик в семантическом пространстве состояний разных энергетических уровней и меньшей представленности в нем показателей продуктивности психических состояний и интенсивности переживаний.

Ключевые слова: психическая активность, психические состояния, энергия, пассивность, активность.

Изучение особенностей семантических пространств состояний высокой и низкой психической активности позволяет определить качественные особенности состояний, отражающихся в лексических пластах языкового сознания. Построение семантических пространств предоставляет возможность дать понятийное описание состояниям, классифицируемым по выраженности их энергетического компонента, в графической форме в виде семантического поля значений. Семантические отношения, устанавливающие взаимосвязь через описываемый объект по семантическому сходству (по выраженности и степени близости языковых единиц друг другу) признаков описываемого явления, в отличие от текстовой формы, устанавливающей логическую иерархическую связь понятий, могут быть многомерными и содержать не рядоположенные понятия (Шимрова, 2018). Важно не потерять ни одного, даже единичного признака объекта, на этапе построения теоретического конструкта (Шимрова, 2020). В данном случае значения семантического поля являются характеристиками, наиболее полно и четко описывающими такое психологическое явление, как состояния высокой и низкой психической активности. Состояния, градуированные по уровню психической активности субъекта, как высокого, так и низкого уровней активности, классифицируются А.О. Прохоровым (Прохоров, 1998) как неравновесные (неустойчивые). Они обладают специфическими качествами, отражающимися в составе семантического поля, его размерности, количестве лексических единиц, их связанности и интегрированности, ведущих составляющих.

В целях исследования феноменологических особенностей семантических полей состояний высокого и низкого уровней психической активности были проанализированы 800 определений состояний, данных в глоссарии психических состояний (Прохоров, 2004), и определены признаки высокой и низкой психической активности субъекта в состояниях различной модальности. На следующем этапе, исходя из номенклатуры состояний высокой и низкой психической активности, выявленной А.О. Прохоровым (Прохоров, 1998), было выбрано по 10 наиболее распространенных состояний высокого (эйфория, радость, азарт, вдохновение, ярость, испуг, тревога, стресс, влюбленность, паника) и низкого (печаль, апатия, депрессия, беспомощность, тоска, грезы, обреченность, бессилие, равнодушие, одиночество) энергетических уровней. Материалом исследования послужили определения 20 выбранных состояний, данные в психологических словарях.

По результатам семантического анализа было установлено, что семантическое пространство состояния высокой психической активности состоит из 30 оперантов, а низкой – из 32.

Частотный анализ семантического пространства состояния высокой психической активности выявил наличие в семантическом поле значений ядра высокой плотности, пяти поясов разной степени плотности значений и периферии (единичные значения). В ядерное образование входит возбуждение (7,5 %). Первый из двух околоядерных поясов включает ряд таких оперантов, как перенапряжение (6,5 %), потеря чувства меры (6,5 %). Второй пояс – импульсивность (5,5 %), сильное душевное волнение (5,5 %), необычайная сила (5,5 %), крайность (5,5 %), активность (5 %), антиципация (5 %), быстрая смена мыслей (5 %), общее двигательное беспокойство (5 %), аффективность (5 %). Третий пояс включает в себя наполненность (4,5 %), неукротимость (4 %), напористость (4 %).

Дальнейшее снижение плотности происходит к четвертому поясу: резкость (3,5 %), смятение (3,5 %), деятельная сила (3 %), оживление (3 %), крайняя увлеченность (3 %), говорливость (3 %), и к пятому: ощущение действия (2,5 %), высшая степень воодушевления (1,5 %).

На периферии (единичная представленность) остаются лихорадка, решительность в поступках, разнузданность, иступленность, поспешность, всепоглощенность, неконтролируемость.

Состав семантического поля состояния низкой психической активности включает в себя ядро высокой плотности значений, пять поясов различной степени плотности и периферию. Ядро поля образует заторможенность, имеющую наибольшее количество совпадений (6,9 %). Первый околоядерный пояс составляют пассивность (5,9 %), низкая интенсивность состояния (5,6 %). Второй – инертность (полная расслабленность) (5,4 %), бездействие (5,4 %), утрата живости (5,4 %), молчаливость (5,4 %), вялость (5,4 %). Третий – рассеянность (3,9 %), ведóмость (3,9 %), внутренняя пустота (3,9 %), снижение мотивации (3,9 %), ощущение бездействия (3,9 %), утрата сил (3,9 %). В четвертый входят утрата остроты (3,4 %), погруженность в себя (3,4 %), вязкость мышления (3,4 %), эмоциональное обеднение (3,4 %), отсутствие сосредоточенности (3,4 %), безразличие (3,4 %). К пятому происходит значительное снижение плотности: подавленность (2,9 %), ригидность (2,9 %). На периферии остаются погруженность в себя, отсутствие ясных мыслей, медлительность, внушаемость, протрация, упадок духа, утрата способности чувствовать, нерешительность, утомляемость.

Семантические поля состояний высокой и низкой психической активности состоят из значений, являющихся антонимами по отношению друг к другу. Так, ядро полей составляют возбуждение/заторможенность, соответственно. Автономичность отношений сохраняется и для всех последующих слоев значений.

Анализ результатов изучения семантических пространств состояний разного уровня психической активности показывает в целом, что наибольший вес имеют поведенческие характеристики состояния, затем следуют переживания и продуктивность психических процессов, и в меньшей степени — соматические показатели и интенсивность состояния. Выявленный состав полей значений хорошо согласуется с пониманием психического состояния как «отражения личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающего в динамике психической деятельности и выражающего единство поведения и переживания» (Прохоров, 2011, с. 61), поскольку данное определение содержит все системные признаки состояния, в том числе и его энергетический аспект – в единстве поведения и переживания. Так, семантическое поле состояния высокой психической активности на 40,5 % заполнено оперантами поведенческих характеристик, на 22,1 % – оперантами психических процессов, на 13,9 % – оперантами переживания, на 11 % – оперантами физиологических характеристик, на 7 % – оперантами мотивационных характеристик, и на 5,5 % – оперантами интенсивности. Все эти характеристики свидетельствуют о высоком уровне энергии и психической активности.

Для семантического поля состояния низкой психической картины соотношение плотности значений сохраняется: 40,9 % – операнты поведенческих характеристик, 23 % – операнты психических процессов, 10,9 % – операнты переживания, по 7,4 % составляют операнты мотивационных и физиологических характеристик, и 5,6 % – операнты интенсивности. Данные характеристики свидетельствуют о низком уровне энергии и психической активности.

Психосемантика состояний демонстрирует, что отраженные в ней качественные особенности состояний разной психической активности (энергетического уровня) в основном реализованы сдвигами поведенческих проявлений в плоскостях возбуждения / торможения, активности / пассивности, напряжения / расслабления. В меньшей степени вариативность энергетического уровня состояний определяется продуктивностью эмоционально-волевых и когнитивных процессов и подъемом/падением переживания, а показатели силы / слабости физиологических реакций занимают совсем малую часть семантического пространства.

Литература

Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под. ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 152 с.

Шимрова Л.А. Операционализация понятия при разработке методики исследования эмоционального состояния / Л.А. Шимрова // Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 2-4 октября 2020 г.). – Казань: Центр социально-гуманитарного образования, 2020. – С.120–123

Шимрова Л.А. Семантическое пространство эйфории как понятийное описание / Л.А. Шимрова, А.О. Прохоров // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: Материалы 3-й междунар. науч. конф. Казань, 8–10 ноября, 2018 г. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 578–580.

PHENOMENOLOGICAL FEATURES OF SEMANTIC SPACES OF STATES OF HIGH AND LOW MENTAL ACTIVITY

Shimrova L.A.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract: The article is devoted to the qualitative signs study of different mental activity levels, reflected in the psychosemantics of mental states. The lexical units (operants) composition, dimension and categorical affiliation of semantic fields of mental states of high and low mental activity are revealed. Conclusions are drawn about the dominant position of behavioral characteristics in the semantic space of mental states of different energy levels and the lesser representation in it of indicators of the productivity of mental states and the intensity of experiences.

Keywords: mental activity, mental states, energy, passivity, activity.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ О РОДИТЕЛЬСКОМ СТРЕССЕ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛЕНИЯ РЕБЕНКА

Шипова Н.С.

Костромской государственной университет (г. Кострома)

ns.shipova@yandex.ru

Аннотация. Представления о родительстве и связанном с ним стрессе у лиц, не имеющих детей, могут быть важными для принятия ими решения о рождении детей в будущем, поэтому изучение данного вопроса является актуальным. Целью исследования является определение представлений о родительском стрессе в разные периоды взросления ребенка, сложившихся у потенциальных родителей. Вы-

явлены значимые различия в уровне выраженности, сложности и тяжести стресса исполнения родительской роли в представлениях молодых людей. Наиболее стрессогенным для родителей признается подростковый период ребенка.

Ключевые слова: родительство, представления о родительстве, родительский стресс, возраст, молодежь

Представления о детстве как о счастливой поре традиционно транслируются обществом и СМИ, при этом родителям отводится роль обеспечения ребенка всем необходимым при практически полном игнорировании вопроса сложности ее выполнения. Современная наука рассматривает вопрос взаимодействия «родители-дети» несколько иначе и в связи с этим ставит вопрос о родительском стрессе. Родительство как источник стресса, причина разочарования все чаще рассматривается российской и зарубежной наукой (Тихонова, 2022; Kohler, Mencarini, 2016). Затраты, неудобства как материального, так и психологического плана могут отягощать сложившуюся в жизни родителей ситуацию (Musick, Meier, Flood, 2016). Однако мы не можем предполагать неизменность состояния родительского стресса, а потому, вслед за Nelson et al., Nomaguchi and Milkie, мы выделяем особенности воспитания детей и, как следствие, факторов стрессогенности родительской роли, в зависимости от стадии развития ребенка (Nelson et al., 2014; Nomaguchi and Milkie, 2020).

Целью исследования является определение представлений о родительском стрессе в разные периоды взросления ребенка, сложившихся у потенциальных родителей (студенческой молодежи, не имеющей детей в настоящий момент).

Выборка состояла из 364 лиц молодого возраста, не имеющих детей. Из них 218 девушек (59,9 % выборки) и 146 юношей (40,1 % выборки). Средний возраст составил 19,43 (SD = 1,87).

В исследовании были использован экспресс-вариант полуструктурированного интервью, изучающего представления молодых людей о стрессовых событиях родительской жизни в разные периоды развития ребенка, включающее использование приема «стресс-термометра», шкалирования, оценивающий такие показатели как выраженность родительского стресса, субъективная эмоциональная трудность родительских стрессоров («тяжесть»), субъективная когнитивная сложность стрессовой ситуации («сложность») и субъективные представления о возможностях ее потенциального решения («разрешимость»).

Использовались следующие статистические процедуры пакета SPSS Statistics 22: дескриптивная статистика, сравнение независимых выборок по критерию Краскелла-Уоллиса.

При помощи описательных статистик нами были проанализированы выделенные показатели в разные возрастные периоды ребенка. Выраженность родительского стресса оказалась самой высокой в подростковый период ($M = 6,39$; $SD = 2,49$) и раннее детство ($M = 6,16$; $SD = 2,57$), а самой низкой – в период юности ($M = 4,89$; $SD = 2,64$). Дошкольному и школьному возрастам соответствует средняя степень выраженности родительского стресса ($M = 5,12$; $SD = 2,07$ и $M = 5,42$; $SD = 2,17$ соответственно). Субъективная трудность стрессоров, с которыми сталкивается родитель в процессе выполнения своей функции и сложность текущей ситуации получили схожие оценки в разные периоды взросления ребенка: максимальную выраженность данные показатели имеют в подростковый период (тяжесть $M = 6,70$; $SD = 2,31$; сложность $M = 6,51$; $SD = 2,35$) и период раннего детского возраста (тяжесть $M = 6,60$; $SD = 2,21$; сложность $M = 6,37$; $SD = 2,26$). Остальные временные периоды имеют среднюю степень выраженности изучаемых показателей: в дошкольном возрасте тяжесть $M = 5,98$; $SD = 2,16$; сложность $M = 5,79$; $SD = 2,15$; в младшем школьном – тяжесть $M = 5,77$; $SD = 2,22$; сложность $M = 5,67$; $SD = 2,20$; в юношеском – тяжесть $M = 5,62$; $SD = 2,54$; сложность $M = 5,57$; $SD = 2,56$. Потенциальные родители, составившие нашу выборку, примерно одинаково оценивают разрешимость трудностей, связанных с выполнением родительской роли, в разные возрастные периоды: $M = 6,72$; $SD = 2,45$ в раннем возрасте; $M = 6,78$; $SD = 2,54$ в дошкольном; $M = 6,74$; $SD = 2,48$ в младшем школьном; $M = 6,64$; $SD = 2,54$ в подростковом и $M = 6,64$; $SD = 3,03$ в юношеском.

Статистический анализ данных по критерию Краскелла-Уоллиса показала различия по параметру выраженности родительского стресса ($H = 102,3952$; $p = 0,000$) с преобладанием показателя в период подросткового (суммарный ранг 1046,53) и раннего (992,79) возрастов по сравнению с дошкольным, младшим школьным и юношеским (суммарные ранги 769,59; 835,02; 740,23 соответственно).

Также наблюдаются различия по параметру тяжести ($H = 68,24$; $p = 0,0000$) и сложности ($H = 51,53$; $p = 0,0000$) с сохранением обозначенной тенденции: преобладание показателей в подростковом и раннем возрастах (суммарные ранги для тяжести 996,10 и 961,68; сложности 983,55 и 946,04) по сравнению с дошкольным (ранги 817,85 и 811,71), младшим школьным (776,51 и 788,67) и юношеским (757,19 и 780,41) соответственно.

Анализ стрессоров в соответствии с возрастными периодами показал, что большее количество выборов стресс-факторов оказалось в подростковом возрасте (суммарно 2265 упоминаний). Наименьшее количество выборов стрессогенных факторов отмечено в раннем и юношеском возрастах (суммарно 1793 и

1741). Дошкольный и младший школьный возраста имеют среднее количество выборов стресс-факторов: 2043 и 2202 соответственно.

Подсчет усредненных значений по каждому из рассмотренных нами факторов показал, что наиболее стрессогенны для потенциальных родителей сложности с поведением ребенка (194,6 единиц), отношения ребенка со сверстниками (178 единиц), развитие ребенка и возможное отставание от возрастных норм (166,33 единицы), проблемы с учебой и успеваемостью (162,25 единиц), общение с ребенком (159,8) и его физическое здоровье (158,2). Потенциальные родители ожидают согласованности во мнениях с супругом (55,6 единиц) и родителями (62,4) в сфере воспитания, поскольку данные факторы имеют меньшее количество выборов во все возрастные периоды. Отмечены специфичные для возрастного периода трудности и стрессы, связанные с решением возрастных задач (проблемы с противоположным полом для родителей ребенка 16–20 лет (214 единиц); проблемы ухода и режима в раннем возрасте (212 единиц); общение с ребенком в подростковом возрасте (238 единиц) и т.д.).

Таким образом, нами выявлены значимые различия в уровне выраженности, когнитивной сложности и эмоциональной «тяжести» стресса исполнения родительской роли в представлениях молодых людей – потенциальных родителей. Наиболее стрессогенным для родителей признается подростковый период ребенка. Обнаружены общие и специфичные для разных возрастных периодов стресс-факторы.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-00678, <https://rscf.ru/project/22-28-00678>

Литература

Тихонова И.В. Родительские состояния, связанные со стрессом: понятийный дискурс и дифференциация / И.В. Тихонова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – Т. 28. – № 2. – С. 84–92. doi: 10.34216/2073-1426-2022-28-2-84-92.

Kohler H.P. The parenthood happiness puzzle: An introduction to special issue. / H.P. Kohler, L. Mencarini // European Journal of Population. – 2016. – 32. – Pp. 327–338. doi: 10.1007/s10680-016-9392-2.

Musick K. How parents fare: Mothers' and fathers' subjective well-being in time with children. / K. Musick, A. Meier, S. Flood // American Sociological Review. – 2016. – 81 (5). – Pp. 1069–1095. doi: 10.1177/0003122416663917.

Nelson S.K. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? / S.K. Nelson, K. Kushlev, S. Lyubomirsky // Psychological bulletin. – 2014. – Vol. 140 (3). – Pp. 846–895. doi:10.1037/a0035444.

Nomaguchi K. Parenthood and well-being: A decade in review. / K. Nomaguchi, MA. Milkie // Journal of Marriage and Family. – 2020. – 82 (1). – Pp. 198–223. doi: 10.1111/jomf.12646.

YOUTH REPRESENTATIONS OF PARENTAL STRESS DURING DIFFERENT PERIODS OF A CHILD GROWING

Shipova N. S.

Kostroma State University (Kostroma)

Abstract. Ideas about parenthood and the stress associated with it in people who do not have children may be important for their decision to have children in the future, so the study of this issue is relevant. The purpose of the study is to determine the ideas about parental stress in different periods of the child's growing up, which have developed among potential parents. Significant differences were revealed in the level of severity, complexity and severity of the stress of fulfilling the parental role in the views of young people. The most stressful for parents is the teenage period of the child.

Keywords: parenthood, ideas about parenthood, parental stress, age, youth

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАЙМ- СИНДРОМА И ПЕРСОНАЛЬНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Широкая М.Ю., Кобзева Д.М.

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (г. Москва)

shirokaya.msu.psy@gmail.com,

dar.kobzeva.95@mail.ru

Аннотация. Наше исследование посвящено выявлению особенностей переживания тайм-синдрома и персонального тайм-менеджмента при разных ведущих когнитивных стилях у опытных менеджеров по продажам. Выборка: опытные менеджеры по продажам (131 чел., стаж более 2-х лет). Были использованы методики: тайм-синдром менеджера (Водопьянова, 2018); система эффективного самоуправления временем (персональный тайм-менеджмент) (Широкая, 2022). Было показано, что для достижения высокой эффективности труда, сохранения профессионального здоровья и долголетия наиболее оптимальным для менеджера по продажам является целостный (интуитивный) тип личности.

Ключевые слова: тип личности, тайм-синдром, тайм-менеджмент, тайм-менеджмент

Профессиональная пригодность как залог эффективного труда обеспечивается наличием профессионально-важных качеств у профессионала, а также изменением самой деятельности под влиянием индивидуально-личностных особенностей профессионала (Бодров, 2006). Устойчивые индивидуально-типологические особенности личности профессионала задают стратегии реагирования на сложные условия труда. Так, для того чтобы быть эффективными, менеджеры должны обладать высокой стрессоустойчивостью, быстротой реагирования на стресс, способностью быстро принимать решения и т.п. (Водопьянова, 2019; Маслач, 2006 и др.).

Тема дефицита времени как стресс-фактор менеджера изучается многими психологами. Н.Е. Водопьянова для описания совокупности компонентов, составляющих переживания дефицита времени в профессиональном труде, вводит понятие «тайм-синдром». Он описывается с помощью базовых координат пространства переживания времени, таких как: континуальность-дискретность, напряженность времени, эмоциональность отношения ко времени. Выраженность тайм-синдрома у менеджеров является результатом интенсивного воздействия информационного стресса (Водопьянова, 2019, с. 60).

Опытные профессионалы вырабатывают персональную систему управления своим рабочим временем, так как организация и управление временем для менеджеров входит в число самых актуальных и стрессообразующих факторов выполнения профессиональных задач. Переживание дефицита времени – тайм-синдром менеджера – становится предиктором развития хронической стресса (Широкая, 2022).

Теория ведущих тенденций предлагает рассматривать индивидуально-типологические особенности – экстраверсию, спонтанность, агрессивность – в качестве значимых личностных особенностей для эффективного менеджера. Данное сочетание характеризуется выраженной коммуникативностью, стремлением к лидерству, отстаиванием своей позиции, а также формирует целостный, интуитивный стиль обработки информации, что позволяет говорить о профессиональной пригодности человека к управленческой деятельности (Собчик, 2010).

Мы предполагаем, что опытный менеджер по продажам обладает определенными профессионально-специфическими и индивидуально-личностными особенностями, а также выработанным персональным тайм-менеджментом как эффективной индивидуальной системой самоуправления рабочим временем.

Цель исследования: выявление особенностей переживания тайм-синдрома и персонального тайм-менеджмента при разных ведущих когнитивных типах у опытных менеджеров по продажам.

Выборка: опытные менеджеры по продажам со стажем работы в должности более 2-х лет (возраст – 33,8, $\sigma = 7,3$; стаж – 7,15, 4,3), работающие в крупнооптовой торговой (61 человек) и нескольких дилерских (70 чел.) компаниях.

Методики. 1. Тайм-синдром менеджера (Водопьянова, 2019). 2. Система самоуправления временем (Широкая, 2022).

Обработка результатов проводилась при помощи статистического пакета SPSS, 22 версия. Были проведены описательная статистика и параметрический корреляционный анализ Пирсона.

Результаты. Нами были рассмотрены четыре паттерна индивидуально-типологических особенностей (ИТО), формирующих четыре когнитивных стиля обработки информации. 1-ый стиль – интуитивный или целостный – сочетает такие ИТО как экстраверсию, спонтанность и агрессивность; 2-ой – рациональный или формально-логический – агрессивность, ригидность и интроверсию; 3-ий – вербальный или абстрактно-аналитический – интроверсию, сензитивность и тревожность; 4-ый – чувственный или наглядно-образный – тревожность, лабильность и эмотивность.

При выраженности 1-ого типа выявлены обратные корреляционные связи этого стиля со следующими проявлениями тайм-синдрома (ТС): интегральным показателем ТС ($R = -0,32$; $p = 0,01$); продуктивностью использования времени ($R = -0,23$; $p = 0,008$); агрессией при переживании дефицита времени ($R = -0,27$; $p = 0,002$). Была обнаружена прямая корреляция этого стиля с показателем персонального тайм-менеджмента ($R = 0,236$; $p = 0,007$).

При выраженности 2-ого типа корреляций с показателями ТС и персонального тайм-менеджмента не выявлено.

При выраженности 3-его типа выявлены многочисленные корреляционные связи. Так, обнаружена прямые взаимосвязи с интегральным показателем ТС ($R = 0,22$; $p = 0,01$), переживанием напряженности времени ($R = 0,2$; $p = 0,01$), продуктивностью использования времени ($R = 0,22$; $p = 0,01$), зависимостью от работы ($R = 0,19$; $p = 0,03$). С показателем системы эффективности самоуправления временем этот когнитивный стиль имеет обратную корреляцию – $R = -0,26$; $p = 0,003$.

При выраженности 4-ого типа корреляций с показателями ТС и персонального тайм-менеджмента не выявлено.

Обсуждение результатов. Результаты изучения особенностей реагирования на дефицит времени и персонального тайм-менеджмента в работе менеджера по продажам при двывраженности разных стратегий обработки информации (когнитивных стилей), на наш взгляд, представляются интересными и непредвиденными.

Во-первых, при возрастании выраженности формально-логического, а также наглядно-образного типа, профессионалы не продемонстрировали какого-либо субъективного отношения к дефициту времени на работе. Также у них нет осознания необходимости иметь систему самоуправления временем при выполнении трудовых задач. Таким образом, напряженное время на работе (дедлайны, цейтноты, дефицит времени) не переживается ими как стресс-фактор и не приводит к негативным последствиям. Отметим, что по теории ведущих тенденций эти два стиля являются противоположными друг другу.

Во-вторых, при возрастании выраженности целостного (интуитивного), а также вербального (абстрактно-аналитического) когнитивного типа обнаружены многочисленные корреляции с показателями ТС и показателем персонального тайм-менеджмента. Их основное отличие друг от друга в том, что все выявленные взаимосвязи с противоположными знаками: у целостного они положительные, у вербального – отрицательные.

Увеличение значения комплексного показателя целостного (интуитивного) когнитивного типа сопровождается уменьшением негативных переживаний ТС. Так, субъективно возрастает продуктивность использования времени, уменьшается агрессия от дефицита времени, падает интегральный показатель ТС. Также у данного типа повышается эффективность персонального тайм-менеджмента. При возрастании показателя абстрактно-аналитического типа усугубляется субъективное отношение к дефициту времени: чем более выражен этот тип, тем более выражено непродуктивное использование время на работе, сильнее переживается нехватка времени, растет зависимость от работы (нарушается баланс между рабочим и нерабочим временем), возрастает интегральный показатель ТМ. Кроме этого, показатель эффективности системы самоуправления временем становится хуже.

Выводы. Принимая дефицит времени на работе как неотъемлемую часть труда менеджера по продажам, мы считаем, что важно учитывать личностную предрасположенность к реагированию на данный стресс-фактор и его особенности. Наше исследование показало, что для достижения высокой эффективности труда, сохранения профессионального здоровья и долголетия наиболее оптимальным для менеджера по продажам является целостный (интуитивный) тип личности. Наименее предпочтительный – доминирующий абстрактно-аналитический (вербальный) тип личности.

Литература

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 525 с.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2013. – 191 с.

Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Практикум по социальной психологии. – СПб. Питер, 2001. – 285 с.

Собчик Л.Н. Управление персоналом и психодиагностика. / Л.Н. Собчик. – М.: Боргес, 2010. – 186 с.

Широкая М.Ю. Хронический стресс и временная саморегуляция у менеджеров по продажам / М.Ю. Широкая, М.В. Горбатовых // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 4 (48). – С. 80–90.

PROFESSIONAL AND PERSONAL FEATURES OF TIME SYNDROME AND PERSONAL TIME MANAGEMENT

Shirokaya M. Yu., Kobzeva D.M.

Moscow State University named after M.V. Lomonosov (Moscow)

Abstract. Our research focuses on identifying time syndrome experiences and personal time management under different leading cognitive styles in experienced sales managers. Sample: experienced sales managers (131 people, experience more than 2 years). Methods were used: time-syndrome manager (Vodyapjanova, 2018); System of effective self-management time (personal time management) (Shirokaya, 2022). Our research has shown that for the implementation of the tasks of organizational psychology – the achievement of high efficiency, preservation of professional health and longevity – the most optimal for a sales manager is a holistic (intuitive) type of personality.

Keywords: type of personality, time syndrome, self-organization of the activities, time management.

ПРЕДИКТОРЫ САМООЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ У ТУВИНЦЕВ

Шляпников В.Н.

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (г. Москва)

shlyapnikov.vladimir@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследования предикторов самооценки волевых качеств личности у тувинцев. Для исследования самооценки использовалась формализованная методика самооценки Дембо-Рубинштейн. В качестве предикторов выступали показатели методик «Шкала контроля за действием», тест СЖО, PEN, выраженность эмоционального, пове-

денческого и социального самоконтроля. Результаты исследования показали, что предикторы самооценки волевых качеств личности у тувинцев по сравнению с русскими обладают своеобразием. Наибольший вклад в самооценку вносят показатели теста СЖО. Наблюдается связь самооценки отдельных качеств с волевыми диспозициями и особенностями темперамента. Самооценка качеств, связанных с управлением эмоций, у тувинцев связана с фактором социальной желательности.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, волевые качества личности, самооценка, психология личности, тувинцы.

Введение. Воля играет большую роль в жизни человека: она требуется в учебной деятельности, труде и спорте, поскольку она помогает человеку преодолевать внешние и внутренние препятствия на пути к достижению желаемой цели. Согласно современным представлениям, волевая регуляция может осуществляться как за счет волевого усилия, так и благодаря устойчивым способам волевой регуляции или волевым качествам личности (Иванников и др., 2014).

Поскольку волевые процессы сопровождаются выраженным переживанием чувства субъектности или агентности, представления человека о себе, как о субъекте деятельности, могут выступать важным средством волевой регуляции. Данное утверждение хорошо согласуется с данными исследований, показавших наличие связей между самооценкой волевых качеств и результатами других методик, экспертных оценок, уровнем достижений в реальных видах деятельности (Иванников и др., 2020).

В.А. Иванниковым и его коллегами, было показано, что основными предикторами волевой самооценки выступают показатели методик «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (далее по тексту – ШКД) и теста СЖО (далее по тексту – СЖО), причем, показатели СЖО выступают медиатором эффекта ШКД (Иванников и др., 2020). Однако исследования свидетельствуют, что волевая регуляция имеет определенную этнокультурную специфику (Иванников, Шляпников, 2019). В связи с этим встает вопрос, распространяется ли эта специфика на предикторы самооценки волевых качеств личности?

Методы. Чтобы дать ответ на этот вопрос, исследовались предикторы волевой самооценки у тувинцев, проживающих в городах и сельских районах Республики Тыва. Всего было опрошено 727 человека в возрасте от 18 до 79 лет, 466 женщин и 261 мужчин, средний возраст 36,48 лет.

Самооценка волевых качеств личности измерялась с помощью формализованной модификации методики самооценки Дембо-Рубинштейн (В.А. Иванников,

Е.В. Эйдман). По результатам методики определялись четыре показателя, соответствующие четырем группам волевых качеств: «Управление эмоциями» (терпеливый), «Управление действиями» (ответственный), «Управление мотивацией» (инициативный), «Управление энергией» (энергичный) (Иванников и др., 2020).

В качестве предикторов, как и в исследовании В.А. Иванникова и соавторов, выступали показатели методики ШКД (субшкала при планировании) и СЖО (Иванников и др., 2020).

Помимо этого, в качестве предикторов самооценки волевых качеств личности рассматривались выраженность к эмоциональному, поведенческому и социальному самоконтролю (далее по тексту – ЭСК, ПСК, ССК), измеренная с помощью методики «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев и С.В. Фирсова), а также психодинамические свойства личности: экстраверсия, нейротизм, психотизм, измеренные с помощью опросника «PEN» Г. Айзенка.

Результаты

Для определения предикторов СО ВКЛ использовался метод множественной линейной регрессии (пошаговый).

Для группы качеств «Управление эмоциями» была получена четырехфакторная регрессионная модель ($R^2 = 0,074$, $F(4) = 9,208$, $p < 0,01$). Значимое влияние было показано для переменных: ЭСК (0,162), экстраверсия (-0,158), СЖО (0,107), а также шкалы лжи из опросника Г. Айзенка (0,169).

Для группы качеств «Управление действиями» была получена трехфакторная регрессионная модель ($R^2 = 0,075$, $F(4) = 13,532$, $p < 0,01$). Значимое влияние было показано для переменных: СЖО (0,155), ШКД (0,120), ПСК (0,105).

Для группы качеств «Управление мотивацией» была получена трехфакторная регрессионная модель ($R^2 = 0,040$, $F(4) = 7,477$, $p < 0,01$). Значимое влияние было показано для переменных: СЖО (0,139), психотизм (0,128), ПСК (0,114).

Для группы качеств «Управление энергией» была получена двухфакторная регрессионная модель ($R^2 = 0,048$, $F(4) = 12,606$, $p < 0,01$). Значимое влияние было показано для переменных: ЭСК (-0,236), ПСК (0,120).

Обсуждение результатов

Как видно, из представленных результатов, закономерность, обнаруженная В.А. Иванниковым на русской выборке по всем качествам, у тувинцев наблюдается только по качествам, связанным с управлением действиями. Качества, связанные с управлением эмоциями и мотивацией, связаны только с показателями СЖО. Качества, связанные с управлением энергией, вообще не связаны с СЖО и ШКД (Иванников и др., 2020).

Рассмотрим обнаруженные закономерности более подробно. Самооценка качеств, связанных с управлением эмоциями, в первую очередь, связана с показателями эмоционального самоконтроля, что соответствует содержанию этих качеств: терпеливый, спокойный, выдержанный, организованный и т.д. Также была обнаружена связь данной группы качеств со шкалой лжи, то есть с тенденцией давать социально желательные ответы. Это может быть связано с высокой социальной желательностью данной группы качеств в тувинской культуре, о чем свидетельствуют результаты этнологических исследований (Ламажаа, 2011). Связь данной группы качеств со шкалой экстраверсии может свидетельствовать о том, что самооценка также отражает особенности темперамента респондентов, в частности, сниженный уровень общей активности. Помимо этого, самооценка этих качеств связана с показателя СЖО, что может обусловлено избирательным характером волевого управления эмоциональными состояниями. Например, терпение проявляется не во всех ситуациях, а только в лично значимых.

Предикторами самооценки качеств, связанных с управлением действиями, являются показатели ШКД и поведенческий самоконтроль, что соответствует содержанию этих качеств: ответственный, обязательный, дисциплинированный, целеустремленный и т.д. Однако, наиболее заметный вклад в самооценку этих качеств вносит СЖО, что также может быть обусловлено избирательным характером волевой регуляции действий. Эти качества, в первую очередь, проявляются в лично значимых ситуациях.

Самооценка качеств, связанных с управлением мотивацией, как и предыдущие две группы качеств, связана с показателями СЖО и, в первую очередь, отражает состояние мотивационно-смысловой сферы личности. Чем выше осмысленность жизни респондентов, тем выше самооценки таких качеств, как волевой, инициативный, настойчивый, принципиальный. Помимо этого, самооценка этих качеств положительно связана со шкалой психотизма, что может указывать на определенный вклад импульсивности в самооценку по данному фактору. Также определенный вклад в самооценку вносят показатели поведенческого самоконтроля.

Предикторы самооценки качеств, связанных с управлением энергией, сильно отличаются от предикторов самооценки других качеств. С одной стороны, она не связана с показателями СЖО, ШКД и опросника Г. Айзенка. С другой стороны, она отрицательно связана с эмоциональным самоконтролем и положительно с поведенческим самоконтролем, что выглядит довольно противоречиво. В связи с этим, можно предположить, что данная группа качеств, у тувинцев напрямую не связана с волевой регуляцией.

В целом, наибольший вклад в самооценку волевых качеств личности вносят показатели СЖО, что свидетельствует о том, что волевая и смысловая сферы личности тесно связаны. С одной стороны, как уже отмечалось, эта связь может отражать избирательный характер волевой регуляции, которая проявляется только в личностно значимых ситуациях. С другой стороны, согласно В.А. Иванникову смысловые образования личности, например, ценности, могут выступать средствами волевой регуляции (Иванников и др., 2014). Чем более развита смысловая сфера личности, тем выше волевая самооценка.

Также волевая самооценка связана с различными устойчивыми особенностями саморегуляции личности: волевыми диспозициями Ю. Куля и выраженностью эмоционального и поведенческого самоконтроля. В случае с качествами, связанными с управлением эмоциями, эта связь наиболее выражена. Для других качеств вклад этих диспозиций в волевую самооценку у тувинцев не так высок, как можно было бы ожидать.

Как и предполагалось, была обнаружена значимая связь между волевой самооценкой и психодинамическими свойствами личности. По всей видимости, особенности темперамента отражаются на самооценке волевых качеств личности. Однако эта связь проявляется не для всех качеств, и выглядит скорее случайной, чем закономерной. Например, можно было бы ожидать связи управления эмоциями с нейротизмом, но наблюдается связь с экстраверсией.

Заключение. Таким образом, предикторы самооценки волевых качеств у тувинцев обладают определенным своеобразием и отличаются от таковых у русских (Иванников и др., 2020). У тувинцев, как и у русских, волевая самооценка, в первую очередь, связана с особенностями смысловой сферы личности. Однако, у тувинцев не прослеживается такая тесная связь с волевыми диспозициями по Ю. Кулю. Также, по всей видимости, у тувинцев на самооценку качеств, связанных с управлением эмоциями, оказывает значимое влияние фактор социальной желательности, что отражает особенности этнической культуры. Безусловно данные выводы нуждаются в проверке на представителях других этнических групп.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 21-18-00597, <https://rscf.ru/project/21-18-00597/>.

Литература

Иванников В.А. Место понятия «воля» в современной психологии / В.А. Иванников, Д.Д. Барабанов, А.В. Монроз и др. // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 15–23.

Иванников В.А. Осмысленность жизни и ориентация на действие как предикторы самооценок волевых качеств / В.А. Иванников, А.Н. Гусев, Д.Д. Бара-

банов и др.// Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2020. – № 2. – С. 3–25. doi: 10.11621/vsp.2020.02.01.

Иванников В.А. Особенности волевой регуляции у представителей разных этнокультурных групп / В.А. Иванников, В.Н. Шляпников // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 1. – С. 70–84. doi: 10.17759/exppsy.2019120106.

Ламажаа Ч.К. Тува между прошлым и будущим. / Ч.К. Ламажаа. – 2-е изд. – СПб.: Алтейя, 2011. – 368 с.

PREDICTORS OF SELF-ESTEEM OF VOLITIONAL PERSONAL QUALITIES IN TUVANIANS

Shlyapnikov V.N.

Moscow Institute of Psychoanalysis (Moscow)

Abstract. The article presents the results of a study of predictors of self-esteem of volitional traits among Tuvans. To study self-esteem, the formalized Dembo-Rubinstein self-assessment technique was used. The predictors were indicators of the “Action Control Scale” methods, PIL, PEN, emotional, behavioral, and social self-control. The results of the study showed that predictors of self-esteem of volitional personality traits among Tuvans, compared to Russians, are specific. The greatest contribution to self-esteem is made by the indicators of PIL. There is a connection between self-esteem of some qualities and volitional dispositions and temperamental characteristics. Self-esteem of qualities related to managing emotions among Tuvans is associated with the factor of social desirability.

Keywords: will, volitional regulation, volitional traits, self-esteem, personality psychology, Tuvans.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ЛИЦ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ РАБОТЫ

Шмелева С.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

Shmeleva-sa@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема безработицы. Выявлены типичные психические состояния у лиц, состоящих на учете в центре занятости населения. Представлены этапы и результаты экспериментального исследования по гармонизации психических состояний, обосновывается идея значимости данного процесса для эффективности поиска работы и трудоустройства, как одного из этапов психологической помощи.

Ключевые слова: безработица, психические состояния, гармонизация, работа, эффективность, поиск.

В настоящее время одним из актуальных вопросов является проблема потери работы, безработица. Лишение трудоспособных людей возможности нормально работать и зарабатывать, ведет к резкому падению жизненного уровня, как самого безработного, так и членов его семьи (Исаева, 2022). Основным стимулом при поиске работы является приобретение постоянного источника доходов в целях удовлетворения потребностей, но в то же время, реализация своих задатков, способностей и занятие тем видом деятельности, который приносит удовольствие, является немаловажным фактором в эффективности жизнедеятельности в целом.

Из этого следует, не стоит выбирать профессию, место работы, без тщательного анализа своих возможностей, предпочтений, причин потери работы и проблем в трудоустройстве.

Для реализации вышесказанного, при оказании психологической помощи лицам, оставшимся без работы, в первую очередь, следует обратить внимание на переживаемые ими психические состояния, которые актуализировались и стали типичными в связи с возникшей ситуацией, умение их дифференцировать и гармонизировать. Так как известно, что протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье, в существенной степени детерминируют переживаемые психические состояния. Кроме того, являются одним из существенных оснований поведения субъекта в деятельности и в различных системах взаимодействия с окружающими (Прохоров, 2011).

Гармонизацию психических состояний следует рассматривать в качестве способа обозначения любых позитивных психологических характеристик. Следовательно, гармонизация психических состояний – это процесс оптимизации мыслей и действий человека, ориентированных на достижение конструктивных взаимодействий с собой и внешним миром (Берсенева, 2009).

На основании вышеизложенного было проведено экспериментальное исследование. Реализовывалось в рамках государственной услуги по психологической поддержке безработным гражданам и лицам особой категории, таким как: многодетные родители, имеющие 3-х и более детей; лица, освободившиеся из мест лишения свободы; лица с ограниченными возможностями здоровья, находящиеся на учете в центре занятости в поисках работы.

Испытуемые и процедура экспериментального исследования. В проекте приняли участие 79 человек оставшиеся без работы, состоящие на учете

более полугода в ГКУ «Центр занятости населения г. Лениногорска» в возрасте 25 – 52 лет. Для эффективности взаимодействия участники были разделены на три группы. Экспериментальное исследование включало в себя два блока. Первый – выявление и гармонизация психических состояний. Второй – выявление характерологических особенностей, способностей, типа личности, направленности предпочтения в профессиональной деятельности. Обсуждение вариантов успешного поиска работы, возможности, принципы, составление резюме, прохождение собеседования.

В данной статье описаны результаты первого блока исследования, который включал в себя пять этапов. *1 этап* – знакомство и обсуждение плана взаимодействия, первичное выявление психических состояний в процессе наблюдения и беседы. *2 этап* – исследование психических состояний, выявление типичных (респондентам было предложено, описать состояния, которые они испытывают, последнее время чаще всего оставшись без работы). *3 этап* – теоретический (лекция-беседа) знакомство с природой психических состояний их влияние на жизнедеятельность и здоровье, обсуждение понятия зрелой личности. *4 этап* – практическая регуляция психических состояний (тренинг). *5 этап* – обратная связь в виде эссе «Мои новообразования». Для обработки эссе использовался контент анализ (новообразования были сгруппированы в познавательный, поведенческий и эмоциональный компонент).

Результаты и обсуждение. На начальном этапе исследования, несмотря на то что в эксперименте участвовали все желающие, состоящие на учете в центре занятости, состояние заинтересованности можно было наблюдать у незначительной части участников, у большей части это вызвало недовольство. Это проявлялось в виде высказываний, о том, что они считают совершенно не нужным гармонизировать психические состояния, так как им нужна работа и деньги, и это никак не связано, согласно их мнению, с психическими состояниями. Такая реакция, как выяснилось в процессе взаимодействия, обусловлена отсутствием знаний о психических состояниях и их влияния на жизнедеятельность в целом, т.е. в ментальной репрезентации психических состояний у участников эксперимента присутствует только понятие настроение, эмоции, комфортно–дискомфортно, плохо–хорошо, опасно–безопасно. Меняющееся настроение детерминировано другими людьми и обстоятельствами, а все происходящее с ними приписывалось внешним факторам, обстоятельствам, другим людям, начальству, работникам службы занятости. Здесь ярко выражен экстернальный локус контроля, нежелание брать на себя ответственность за происходящее, что

свидетельствует о недостаточной зрелости, хотя и обуславливает, в некоторой степени, психологическую устойчивость к потерям и поражениям.

Следующий этап исследования позволил выявить типичные психические состояния для лиц, оставшихся без работы: *неуверенность, тревожность, раздражительность, гнев, злость, обида, безразличие, страх, оптимистичность, бодрость (активация), удовольствие, радость, счастье, вдохновение*. Респонденты испытывают как негативно окрашенные, так и положительные состояния, но выбор данных состояний является единичным, несмотря на то что они являются эффективными в поиске работы и трудоустройстве. Так в состояниях *оптимистичности, активации* легче устанавливать и поддерживать дружеские отношения, а наличие социальной поддержки – является ресурсом для человека. Состояния *вдохновения* и *радости* могут казаться неуместными в ситуации потери работы, но могут быть благоприятными в ее поиске. Так в состоянии *радости*, все системы организма функционируют легко и свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии и этот относительно физиологический покой позволяет восстанавливать затраченную энергию. Но в тоже время состояние *радости* может приводить к снижению продуктивности мышления. Так как подбор и поиск работы все-таки требует умственных усилий и упорного труда. Переживание *радости* может, затормозить деятельность, снизить мотивацию. Однако этот парадокс вполне разрешим, если интерес и возбуждение вызывают чрезмерное «ускорение», «форсирование» интеллектуальной деятельности, тогда эффект замедления, вызываемый состоянием *радости*, может повысить продуктивность деятельности (Шмелева, Прохоров, 2012).

Наиболее высокий уровень выбора имеют, такие психические состояния как *тревожность* (77 %), *обида* (68 %), *раздражительность* (57 %), *неуверенность* (53 %), *гнев, злость* (52 %). Данные состояния негативно окрашены и малоэффективны в поисках работы, трудоустройства (прохождения собеседования).

Чувствовать себя неуверенно время от времени нормально, но, когда *тревога* и *неуверенность* становятся постоянными спутниками, это чревато ухудшением не только качества жизни в целом, но и состояния здоровья. Состояние *обиды*, свидетельствует о том, что ожидания не совпадают с реальностью. Что может проявляться в агрессии, что подтверждает высокий уровень выборов состояния *злости* и *гнева*, так же протесте, обвинениях, страданиях, появлению нездоровых взглядов на жизнь (о чем свидетельствует выявленное в процессе беседы нежелание брать на себя ответственность за происходящее), снижая самооценку и лишая энергии. *Раздражительность*, так же не лучшее состояния

для поиска работы, оно возникает как результат сочетания физиологических, психологических и ситуационных факторов, может проявляться *злостью, гневом, агрессией* (Шмелева, 2016).

Далее, в рамках следующего этапа исследования для понимания и гармонизации психических состояний в доступной форме в виде лекции-беседы были рассмотрены общие представления о психических состояниях (понятие, структура, функции, соотношение понятий: психические процессы – состояния – психические свойства). По результатам можно отметить заинтересованность и отмеченную слушателями новизну материала.

Для закрепления теоретических знаний с респондентами был проведен тренинг. Основная цель – гармонизация психических состояний, формирование навыка саморегуляции, психической устойчивости. Основная задача – сформировать умения дифференцировать и гармонизировать психические состояния с помощью телесных, дыхательных практик и когнитивной регуляции.

В завершении первого блока исследования испытуемым было предложено описать свои состояния и новообразования. Участники эксперимента в познавательном компоненте отметили следующее, возник интерес к психологии (89 %), получили знания о себе, узнали о своих возможностях (74 %), увидели себя глазами других (52 %). В поведенческом плане отметили, появление убежденности в скором преодолении жизненных трудностей (84%), новые знакомства (67 %), стали более открытыми (45 %). В эмоциональной сфере отметили, улучшение настроения (98 %), получили эмоциональную разрядку (73 %), оптимистичность (74 %), спокойствие (69 %) и появление уверенности в себе (64 %). Данные новообразования явились благоприятным фоном для реализации второго блока экспериментального исследования.

Заключение. Ситуация потери работы оказывает влияние на человека и как правило актуализирует негативно окрашенные психические состояния и это неизбежно сопровождается изменениями в поведении человека, что не лучшим образом сказывается на поиске работы, о чем свидетельствуют результаты исследования, типичность состояний и длительное пребывание на учете в центре занятости.

Таким образом, необходимо, проводить мероприятия, которые были бы направлены на познание себя, самоопределения в трудовой среде. Но в первую очередь на гармонизацию психических состояний у лиц, оставшихся без работы, так как это одно из обязательных условий не только для эффективности в поиске работы, но обретения полноценной и счастливой жизни.

Благодарность. Проект «Оказание психологической помощи безработным гражданам» г.Лениногорск. Услуги оказаны в соответствии с контрактом ГКУ «Центр занятости населения города Лениногорска» заключенного по результатам открытого конкурса.

Литература

Берсенева Т.П. Гармония как субъективный феномен / Т.П. Берсенева // Аналитика культурологии. – 2009. – №. 15. – С. 80–87.

Исаева А.А. Безработица в современной России / А.А.Исаева // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 534–536.

Прохоров А.О. Психология состояний: учеб. пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева и др. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

Шмелева С.А. Психические состояния студентов педагогических специальностей и их взаимосвязь с профессионально важными качествами в процессе обучения в вузе. / С.А. Шмелева, А.О. Прохоров // Материалы конференции – 2. / под.ред. Е.И. Горбачева. – Обнинск: Исследовательская группа «Социальные науки». – 2012. – С.78–82.

Шмелева С.А. Психические состояния человека исторически философский аспект. / С.А. Шмелева// Психология состояний: юбилейный сборник международной школы / под ред. А.О. Прохорова, А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. Ун-та, 2016. – Вып. 10. – 136 с. – С. 96–121.

HARMONIZATION OF THE MENTAL STATE OF PERSONS LEFT WITHOUT WORK

Shmeleva S.A.

Kazan Federal University (Kazan)

Abstract. The article addresses the problem of unemployment. Typical mental states have been identified in persons registered at the employment center. The stages and results of the experimental study on the harmonization of mental states are presented, the idea of the significance of this process for the effectiveness of job search and employment as one of the stages of psychological assistance is justified.

Keywords: Unemployment, mental states, harmonization, work, efficiency, search.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РАБОТАЮЩИХ И НЕ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

¹Эллер Е.Г., ²Койфман А.Я.

¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы
(г. Москва)

²Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (г. Москва)
katerina.eller01@gmail.com,
skoymfan@gmail.com

Аннотация. В данном исследовании рассматривается синдром эмоционального выгорания у студентов российских ВУЗов в зависимости от того, имеют ли студенты работу в дополнение к учебе или нет. Предполагалось, что студенты, совмещающие учебную деятельность и работу, будут иметь выраженное эмоциональное выгорание ввиду сложности совмещения двух деятельностей. Прямое сравнение работающих и не работающих студентов по шкалам выгорания не дало значимых различий.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, работа, работающие студенты, эмоциональное истощение, учебная деятельность.

Термин эмоционального выгорания (англ. burnout) был впервые введен Г. Фрейденбергом в 1974 году (Freudenberger, 1974). Под данным понятием автор подразумевал, что это состояние является эмоциональным истощением, которое влечет за собой серьезные индивидуальные изменения в коммуникативной сфере. На данный момент нет общепринятой терминологии относительно академического выгорания, его характеризуют как психологическое состояние, которое сопровождается продолжительными негативными эмоциями и падением учебной мотивации (Yang, 2004).

С недавних пор эмоциональное выгорание все чаще замечается у студентов. Большинство студентов не является трудоустроенными, такую основную деятельность как учеба можно рассматривать в качестве их “работы” (посещение занятий в ВУЗе, выполнение работ, сдача экзаменов) (Bresó et al., 2007). Таким образом, студенты, будучи связанными с учебной, могут обнаружить у себя синдром выгорания. Академическое (учебное) эмоциональное выгорание сопровождается тремя симптомами: эмоциональное истощение, академический цинизм (безучастность к учебному процессу) и снижение академической эффективности.

Также не стоит оставлять без внимания тот факт, что нынешние студенты не только учатся, но и совмещают учебу с работой. И при этом большинство студентов сталкиваются с проблемой совмещения двух этих деятельностей. Отсутствие

грамотного распределения сил, ресурсов на учебную и рабочую занятости может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания (Коропец, Баландина, 2020). Целью данного исследования является сравнение выраженности выгорания, связанного с учебой, у работающих и не работающих студентов.

В работе был использован перевод на русский язык опросника выгорания у студентов МБИ-SS К.Маслак, выполненный А.Э. Гаузер (Гаузер, 2022). Выборку составили 179 студентов специалитета и бакалавриата московских вузов (22 мужчин, 157 женщин), из них работают 45 студента (29 %).

Прямое сравнение работающих и не работающих студентов по шкалам выгорания не дало значимых различий (эмоциональное истощение $t(177) = -1.82$, $p = 0.070$, цинизм $t(177) = -1.04$, $p = 0.299$, эффективность $t(177) = 0.91$, $p = 0.363$). Соответственно, наличие работы напрямую не влияет на проявление эмоционального выгорания у студентов.

Для более объемного сравнения двух групп мы постарались учесть ответы студентов на дополнительные вопросы, такие как «Мешается работа учебе?», «Мешает ли учеба работе?» (ответы «Да» – «Нет», задавались только работающим студентам) и «Насколько для Вас приоритетна учеба?» (шкала от 0 до 10, где 10 – максимальный приоритет), кроме того, было решено рассмотреть наличие хобби как аналога работы с той точки зрения, что это дополнительная к учебе активность, требующая распределения ресурсов.

Выяснилось, что работа и учеба скорее зеркалят друг друга, то есть либо одно другому не мешает (53 % ответов), либо оба мешают (18 %), а если мешает что-то одно, то это учеба мешает работе (20 %), $\chi^2(1) = 5.277$, $p = 0.022$. При этом эмоциональное истощение и цинизм по отношению к учебе сильнее выражены именно в этом случае ($t(39) = 2.342$, $p = 0.024$, $d = 0.75$ для эмоционального истощения и $t(39) = 2.680$, $p = 0.011$, $d = 0.858$ для цинизма), по оценке эффективности различий нет.

Закономерно, что приоритет учебы негативно связан с проявлениями выгорания ($r = -0.322$ для эмоционального истощения, $r = -0.531$ для цинизма и $r = 0.496$ для эффективности, значимости < 0.001). При контроле приоритетности учебы различия, связанные с наличием работы, остаются незначимыми, а связанные с хобби, проявляются в оценке студентами своей академической эффективности как более высокой при условии наличия хобби, впрочем, эффект можно считать слабым ($F(1,174) = 9.077$, $p = 0.003$, $\eta^2 = 0.05$).

Полученные результаты указывают на то, что для исследования академического выгорания важны не столько формальные критерии вроде наличия работы, сколько факторы, отражающие расстановку приоритетов (конфликт уче-

бы-работы, в особенности в ситуации, когда учеба мешает работе) и ценность дополнительных занятий (хобби, в отличие от работы, не может быть вынужденным занятием).

Отметим, что в выборке преобладают девушки, а также представлены в основном специальности социальной направленности. В дальнейшем стоит сбалансировать выборку и скорректировать получившиеся выводы.

Литература

Коропец О.А. Педагогическое сопровождение работающих студентов с синдромом эмоционального выгорания / О.А. Коропец, Т.Ю. Баландина, Т.Р. Гафурова // Глобальный научный потенциал. – 2020. – №. 1. – С. 86–90.

Bresó E. In Search of the “Third Dimension” of Burnout: Efficacy or Inefficacy? / E. Bresó, M. Salanova, W.B. Schaufeli // Applied Psychology. – Vol. 56 (3). – 2007. – Pp. 460–478.

Freudenberger H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of social issues. – 1974. – Vol. 30. (1). – Pp. 159–165.

Yang H.J. Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical–vocational colleges / H.J. Yang // International Journal of Educational Development. – 2004. – Vol. 24. (3). – С. 283–301.

EMOTIONAL BURNOUT IN WORKING AND NON-WORKING STUDENTS

¹Eller E.G., ²Koyfman. A.J.

¹Russian Academy of National Economy and Public Administration (Moscow),

²Lomonosov Moscow State University
(Moscow)

Abstract. This study examines the emotional burnout syndrome in Russian university students depending on whether students have a job in addition to their studies or not. It was assumed that students combining study and work would have a pronounced emotional burnout due to the difficulty of combining the two activities. Direct comparison of working and non-working students on burnout scales did not give significant differences.

Keywords: emotional burnout, work, working students, emotional exhaustion, studies.

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юсупов М.Г.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

yusmark@yandex.ru

Аннотация. В статье показаны различия в структуре жизненных ценностей студентов с различным уровнем саморегуляции. Выявлены взаимосвязи ведущих ценностей с регуляторными показателями. Установлены доминирующие категории в системе жизненных смыслов у лиц с высокой и низкой эффективностью саморегуляции. По результатам исследования продемонстрирована структурообразующая роль показателей осмысленности жизни в организации регуляторного процесса.

Ключевые слова: сознание, смыслы, ценности, психические состояния, саморегуляция, учебная деятельность.

Нами разрабатывается модель психологических механизмов ментальной регуляции психических состояний субъекта. Модель включает в себя смысловые структуры, рефлексии, переживание, образ состояния, ментальные репрезентации, систему «Я». Со стороны психических состояний: феноменологию (модальность, интенсивность, сложность, длительность и др.), а также качественные особенности. Центральным интегрирующим образованием в модели является субъективный (ментальный) опыт человека, в структуре которого осуществляется объединение составляющих сознания, направленное на достижение цели – регуляцию состояния субъекта. Каждая составляющая структуры характеризуется особым влиянием на психические состояния и спецификой взаимоотношений с другими структурами сознания в регуляторном процессе (Прохоров, 2020).

Изменяя свое психическое состояние и, соответственно, восприятие ситуации/события, субъект изменяет и внешний, предметный и социальный мир, тесно связанный с собственным субъективным миром. Каждая структура сознания и каждый уровень ментальной организации включены в процесс регуляции, отражая и опосредуя различные влияния внешней, предметной, социальной среды, объективируются в функциональной структуре регуляторного процесса, обуславливающего изменение психического состояния.

Согласно данной модели, особое значение в изучении изменения состояний имеют исследования центральных психологических механизмов их регуля-

ции: включенности структур сознания в процессы актуализации, динамики, устойчивости, интенсивности, эффективности и др. проявлений состояний в деятельности субъекта. В связи с этим основное содержание данного исследования заключается в выяснения взаимосвязи смысловых характеристик сознания и саморегуляции психических состояний студентов в условиях учебно-познавательной деятельности.

Эмпирическую базу исследования составили 158 студентов с 1-й по 4-й курсы обучения, средний возраст 19,8 лет. Для исследования взаимосвязи смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний студентов применялись следующие методики: «Ценностные ориентации» (М. Рокич); «Смысло-жизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев); методика исследования системы жизненных смыслов (В.Ю. Котляков); тест «Способность к самоуправлению» (Н.М. Пейсахов); методика измерения психических состояний в учебной деятельности студентов (М.Г. Юсупов); методика исследования эффективности саморегуляции психических состояний (А.О. Прохоров, А.Н. Назаров).

Статистические методы включали U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ (по Пирсону). Для анализа ведущих показателей применялся метод статистических весов. Расчеты проводились в программе статистической обработки данных SPSS.20.

В первой части исследования был проведен сравнительный анализ значимости ценностей для студентов с низкой и высокой эффективностью саморегуляции. На данном этапе использовались методика «Ценностные ориентации» М. Рокича и методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний (А.Н. Назарова, А.О. Прохоров).

Полученные данные показали, что структура терминальных ценностей студентов обеих групп довольно схожа. Наиболее значимыми ценностями являются *любовь, здоровье, свобода и уверенность в себе*. Наиболее значимые инструментальные ценности группы с низкой эффективностью саморегуляции – *жизнерадостность, ответственность, независимость*; для второй группы – *жизнерадостность, независимость, образованность, честность*.

Есть некоторые различия в значимости таких ценностей как терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать других), воспитанность, образованность, рационализм. Однако, статистически значимыми являются различия среди ценностей *интересная работа, семейное счастье, жизненная мудрость* (терминальные), *аккуратность, образованность, рационализм, терпимость* (инструментальные).

Конкретизируем различия в ценностях – для студентов с низким уровнем саморегуляции наиболее значимы ценности *терпимость, рационализм*. Для студентов с высоким ее уровнем – *счастливая семейная жизнь, интересная работа, жизненная мудрость, образованность, аккуратность*.

Рассмотрим далее представленность категорий жизненных смыслов у студентов с высоким и низким уровнем саморегуляции психических состояний. Для этого воспользуемся методикой исследования системы жизненных смыслов (В.Ю. Котляков), которая позволяет проанализировать жизненные смыслы по восьми категориям: альтруистические, экзистенциальные, гедонистические, статусные, самореализации, коммуникативные, семейные, когнитивные.

Доминирующими категориями в системе жизненных смыслов группы с высокой эффективностью саморегуляции являются: *экзистенциальные, самореализации, гедонистические*. Для группы с низкой эффективностью саморегуляции доминирующая категория – *гедонистические* жизненные смыслы.

С помощью U-критерия Манна-Уитни различия обнаружены только в одной категории – *самореализация* ($p \leq 0.05$). Представленность данной категории у студентов с высокой эффективностью саморегуляции сильнее.

Перейдем к результатам исследования особенностей взаимосвязи личностных ценностей и саморегуляции психических состояний студентов.

Ведущими во взаимодействии с регуляторными методиками являются такие личностные ценности как: *образованность, жизнерадостность, терпимость, материально обеспеченная жизнь*. Отметим, что выявленные ведущие ценности в основном относятся к группе *инструментальных ценностей*.

Между жизнерадостностью, образованностью и методами регуляции сильная обратная связь, следовательно, чем выше уровень этих ценностей, тем меньше студенты склонны прибегать к регуляции своего состояния. Напротив, между терпимостью, материально-обеспеченной жизнью и регулятивными методами в основном прямая связь, т.е. студенты, для которых эти ценности значимы, склонны к использованию регуляторных средств. Также можно предположить, что существует зависимость использования способов регуляции от величины значимости для студента той или иной ценности.

Показатели методики смысложизненных ориентаций (СЖО) тесно взаимодействуют с показателями регуляторных методик, что свидетельствует об их высокой значимости в регуляторном процесс. По сравнению с показателями личностных ценностей, они показывают массивное взаимодействие с регуляторными характеристиками, на этом основании их можно рассматривать как

структурообразующие в системе взаимосвязей между структурами сознания и показателями саморегуляции психических состояний студентов.

Кроме того, характеристики смысложизненных ориентаций значимо коррелируют с такой важной характеристикой психических состояний как интенсивность. Рассмотрим эти корреляции на примере познавательных состояний, которые являются типичными для студентов (Юсупов, 2020).

Состояние *заинтересованность* имеет связи с такими показателями, как «цель жизни» ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$), «процесс жизни» ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$), «результативность жизни», локус контроля «Я» ($r=0,41$; $p \leq 0,01$) и локус контроля «жизнь» ($r = 0,33$; $p \leq 0,01$), общая осмысленность жизни ($r= 0,51$; $p \leq 0,01$).

Отрицательное состояние *скука* имеет обратную связь с показателями «цель жизни» ($r = -0,46$; $p \leq 0,01$), «процесс жизни» ($r = -0,51$; $p \leq 0,01$), «результативность жизни» ($r = -0,51$; $p \leq 0,01$), локус контроля «Я» ($r = -0,49$; $p \leq 0,01$), локус контроля «жизнь» ($r = -0,39$; $p \leq 0,01$) и общая осмысленность жизни ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$).

Состояние *удивление* имеет связи с показателями «цель жизни» ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$), «процесс жизни» ($r = 0,27$; $p \leq 0,01$), локус контроля «Я» ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$) и общая осмысленность жизни ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$). Связь между данными показателями отражает известные представления об удивлении как «двигателе познания».

Таким образом, существуют различия в значимости ценностей для студентов с высокой и низкой эффективностью саморегуляции. Структура терминальных ценностей студентов обеих групп носит сходный характер. Различия в группах обнаружены в значимости таких ценностей как: интересная работа, счастливая семейная жизнь, аккуратность, образованность, рационализм, терпимость. Для студентов с низким уровнем саморегуляции наиболее значимы ценности терпимости и рационализма. Для студентов с высоким уровнем – интересная работа, счастливая семейная жизнь, жизненная мудрость аккуратность, образованность.

Выявлены доминирующие категории в системе жизненных смыслов: у лиц с высокой эффективностью саморегуляции – экзистенциальные, самореализации, гедонистические, у группы с низкой эффективностью саморегуляции – доминирующая категория гедонистические жизненные смыслы. Статистические различия обнаружены только в одной категории – *самореализация*. Представленность данной категории у студентов с высокой эффективностью саморегуляции сильнее.

Ведущими ценностями во взаимосвязи с регуляторными показателями являются образованность, жизнерадостность, терпимость, материально обеспеченная жизнь. Эти ценности относятся в основном к группе инструментальных

ценностей (ценность-средство). Отметим сильную обратную связь между жизнерадостностью, образованностью и методами регуляции, что свидетельствует о том, что чем выше значимость этих ценностей, тем меньше студенты склонны прибегать к регуляции своих состояний.

Наибольшую включенность в процесс регуляции состояний демонстрируют показатели осмысленности жизни, они являются структурообразующими в организации регуляторного процесса, что проявляется в активизации регуляторных способностей, специфике выбора способов и приемов регуляции психических состояний.

Полученные результаты расширяют видение смысловой обусловленности саморегуляции состояний студентов в различных ситуациях жизнедеятельности.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

Литература

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

Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности / М.Г. Юсупов. – Казань: Изд-во Академии наук РТ. – 2020. – 211 с.

FEATURES OF MEANING REGULATION OF STUDENTS' MENTAL STATES DURING ACADEMIC ACTIVITIES

Yusupov M.G.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article shows the differences in the structure of life values of students with different levels of self-regulation. The relationships between leading values and regulatory indicators have been identified. The dominant categories in the system of life meanings have been established for individuals with high and low efficiency of self-regulation. Based on the results of the study, the structure-forming role of indicators of meaningfulness of life in the organization of the regulatory process was demonstrated.

Keywords: consciousness, meanings, values, mental states, self-regulation, educational activities

К ВОПРОСУ О ТВОРЧЕСТВЕ КАК ИЗМЕНЕННОМ СОСТОЯНИИ СОЗНАНИЯ

Якунин А.П.

ООО «Центр делового сотрудничества «Потенциал» (г. Санкт-Петербург)

a.yakunin-a.p.psi@yandex.ru

Аннотация. Целью статьи является теоретический анализ проблемы процесса творчества в свете положений принципов единства сознания и деятельности, принципа субъекта, принципа трансформации, принципа системности, принципа целостности, принципа детерминации и принципа развития. В свете ранее представленной гипотезы о смысловой сфере как формы отражения развиваются теоретические взгляды В.П. Зинченко на творчество как состояния сознания. Предлагается теоретическая схема психологии решения творческих задач индивидуальным субъектом как диалектическое единство его качеств субъекта интерпретации и субъекта объяснения. Обосновывается положение о психологии решения творческих задач исключительно как о рациональном сознательном акте познавательной деятельности индивидуального субъекта.

Ключевые слова: индивидуальный субъект, творчество, смысловая сфера, сознание, состояния сознания.

Проблема творческого процесса как измененного состояния сознания была предметом исследования в многочисленных работах В.П. Зинченко, обобщенно собранных и представленных в его работе «Сознание и творческий акт» (Зинченко, 2010). В.П. Зинченко приходит к однозначному выводу о том, что творческий акт есть деятельность сознания человека, а не его бессознательного (Зинченко, 2010). Примат сознания в порождении и реализации творческого акта, по мнению автора, означает рациональный характер природы данного акта, исключающий иррациональность и интуитивизм природы психологии творческого акта (Зинченко, 2010). Аналогичную позицию по вопросу природы творческого акта занимает Н.Н. Нечаев, обосновывая свой подход положениями принципа единства сознания и деятельности, которые не дают оснований включать интуицию в процесс творческого познания как вида деятельности (Нечаев, 2006). Безусловно, подходы обоих авторов, не исключают явление инсайта в процессе творческого акта, который есть мгновенный акт понимания сущности задачи, её условий и так далее. Но в том и сущность инсайта, что он есть акт понимания, а не познания, каким и является творческий акт. Именно смешение двух процессов (понимания и познания) приводит многих исследователей к теоретическому конструкту о иррациональной природе творческого акта. Не

менее важным является вопрос о метафоре (метаформе) как результате творческого акта, так как данный результат получает объяснение как проявление интуитивного мышления, что служит доказательством иррациональной сущности творчества. Метафоризация результата творческого акта не может выступать доказательством его иррациональности, поскольку сущность результата не отображает сущность самого процесса, порождающего этот результат. Сущность метафоры есть «перевернутость» общепринятого значения, что и создает образ необычности нового предмета, интерпретируемого в качестве проявления неизвестных сверхпсихических явлений психологии человека. На самом деле метафоризация результата творческого акта является проявлением сенсорной депривации общепринятых значений, накопленных в индивидуальном опыте конкретного человека, в процессе объективации данным человеком результата своего творческого акта. Процесс объективации психического акта – это отдельная, отличная от творческого акта, системная переменная психологии человека, которая оказывает свою обусловленность на результат творческого акта. Мало найти гениальное решение, надо гениально его выразить. Именно затруднение с выражением решения приводит к обращению к метафоре, что на мой взгляд, и является проявлением сенсорной депривации общепринятых значений. Таким образом, творческий акт есть рациональный процесс измененного состояния сознания в познавательной деятельности индивидуального субъекта.

Вопрос о самом измененном состоянии сознания, порождающем творческий акт, необходимо рассматривать как деятельность смысловой сферы индивидуального субъекта, отображающей объективную реальность. Смысловая сфера как форма отражения диалектически объединяет сознание и бессознательное, регулируя их состояния и функционирование (Якунин, 2013). Данная гипотеза о смысловой сфере как форме отражения должна дать новые пути в объяснении сущности сознания и бессознательного, изучение которых в отдельности, изолированно друг от друга, не приводит к решению данной проблемы. Любое состояние сознания (галлюцинации, озарение и т.д.) нельзя объяснить из самого сознания как такового, надо рассматривать человека целостно, что приводит к пониманию сознания как одного из системных качеств человека. Л.А. Китаев-Смык выделил три этапа напряженности творческого процесса человека, а именно: 1) душевные муки, 2) пустота и 3) эустресс (приятное психологическое напряжение) (Китаев-Смык, 2007). Как видно общее психическое напряжение имеет три фазы энергетических затрат человек. Первая обладает максимально затратным качеством, часто негативно определяющая поведение

человека, что и приводит к опустошению и задержке поведения (этап пустоты), что получает накопление обратно энергетического запаса человека в случае нахождения решения (этап эустресса). Исходя из такого влияния эмоционального состояния человека в процессе творчества, возникают следующие вопросы: 1) так ли единообразно измененное состояние сознания человека, реализующего творческий акт? 2) возможно ли предполагать три независимых друг от друга этапа (или фазы)? 3) существует ли единый механизм, поддерживающий единство возможных этапов, что, в конечном счете, и рассматривать как измененное состояние сознания? Теоретическая модель В.П. Зинченко о сознании не дает возможности ответить на данные вопросы, так как сам автор во второй части своей монографии пишет об измененном состоянии человека в творческом акте как единообразном (Зинченко, 2010). Тогда, возвращаясь к гипотезе об смысловой сфере как форме отражения, диалектически объединяющей сознание и бессознательное (Якунин, 2013), необходимо говорить о данном механизме, регулирующем единое состояние сознания, порождающее и регулирующее творческий акт у конкретного человека. При чем, важное подчеркнуть, имеющее рациональный характер. Важно отметить, сам В.П. Зинченко, теоретически и пытался показать, что смысл, творческом акте, приобретает первостепенное значение (по сравнению с бытийным слоем сознания), поскольку смысл конечной цели творческого акта определяет поддержание состояние сознания в реализации этого акта (Зинченко, 2010). Но именно смысловая сфера и является тем механизмом, который и определяет данное состояние сознания на временном отрезке протекания творческого акта в жизнедеятельности человека. Длительность временного аспекта творческого акта может быть различен (день и более). Осуществления самого творческого акта может связана и с развитием самой личности человека, что также говорит в пользу выдвигаемой гипотезы о смысловой сфере как форме отражения.

Вопрос о сущности творческого процесса предлагается рассматривать с позиции представленной мной теоретической схемы познания человека (Якунин, 2018). Было предложено понимать процесс отражения в двух категориях, а именно: созерцания и познания, что решает проблему непрерывности психического как положения принципа субъекта (Якунин, 2018). Поскольку созерцание и познание принадлежат человеку, постольку он и выступает в трех качествах; субъекта созерцания и субъекта познания, которые различаются на качества субъекта созерцания и субъекта объяснения (Якунин, 2018). Именно качества человека как субъекта интерпретации и субъекта объяснения выступают теми

двумя качествами, в рамках которых реализуется творческий процесс у конкретного человека. Познание проблемы осуществляется человеком либо на основе социальных представлений (субъект интерпретации), либо конкретной теоретической схемы (субъект объяснения). Выбор человеком одной из двух альтернатив (социальное представление или теоретическая модель) определяет решение возникшей перед ним проблемы, что, свою очередь, определяет мру новизны полученного результата, оцениваемого либо общепринятым обыденным явлением или гениальным решением. На понимать, что мера новизны продукта творческого процесса, выражается на континууме психического «индивидуальное-социальное». К какому из двух полюсов будет располагаться продукт творческого процесса, тем понятнее становится сущность продукта творческого процесса: обыденности или гениальности. Безусловно, такая оценка носит как индивидуальный характер, так и социально-психологический. То, что для самого индивидуального субъекта будет казаться гениальным, в групповом оценивании будет оцениваться как обыденным. Помимо оценивания, существенно другое, познание как посредством социального представления, так и посредством теоретической схемы, контролируется сознанием, и является рациональным актом. Познание вид деятельности, который осуществляется сознанием. В противном случае, нарушаются положения принципа сознания и деятельности об сознательной регуляции деятельности человеком в сравнении с другими формами объективации (поступками, поведением, речью, телесными движениями и так далее). Безусловно, в данном докладе, учитывая требования к объему, изложены общее понимание сущности творческого акта как рационального процесса измененного состояния сознания индивидуального субъекта, что, конечно требует дальнейшей теоретической конкретизации.

Литература

Зинченко В.П. Сознание и творческий акт / В.П. Зинченко. – М.: Языки славянских культур, 2010. – 588 с.

Китаев-Смык Л.А. Факторы напряженности творческого процесса / Л.А. Китаев-Смык // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 69–82.

Нечаев Н.Н. Очеловечивание творчества: проблемы и перспективы / Н.Н. Нечаев // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 3–26.

Якунин А.П. Субъектность и субъективность смысловой сферы // Человек, субъект, личность в современной психологии / А.П. Якунин / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергеенко. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – Т. 2. – С. 224–230.

Якунин А.П. Категория «индивидуальный субъект» и теория социального познания / А.П. Якунин // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2018. – С. 185–191.

ON THE QUESTION OF CREATIVITY AS AN ALTERED STATE OF CONSCIOUSNESS

Yakunin A.P.

Limited Liability Company "Center for Business Cooperation "Potential"
(St. Petersburg)

Abstract. The purpose of the article is a theoretical analysis of the problem of the creative process in the light of the principles of unity of consciousness and activity, the principle of the subject, the principle of transformation, the principle of consistency, the principle of integrity, the principle of determination and the principle of development. In the light of the previously presented hypothesis about the semantic sphere as a form of reflection, V.P. Zinchenko's theoretical views on creativity as a state of consciousness are being developed. A theoretical scheme of the psychology of solving creative tasks by an individual subject is proposed as a dialectical unity of his qualities of the subject of interpretation and the subject of explanation. The article substantiates the position on the psychology of solving creative tasks exclusively as a rational conscious act of cognitive activity of an individual subject.

Keywords: individual subject, creativity, semantic sphere, consciousness, states of consciousness.

*Научное издание
сетевого распространения*

**ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА:
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Сборник материалов
IV Всероссийской научной конференции
с международным участием**

Казань, 8–10 ноября 2023 г.

Редактор
Н.И. Андропова

Компьютерная верстка
А.А. Аксенова

Дизайн обложки
М.А. Ахметов

Подписано к использованию 07.11.2023.
Гарнитура «Times New Roman».
Заказ 72/9

Издательство Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужи́на, 1/37
тел. (843) 206-52-14 (1704), 206-52-14 (1705)