

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

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.

Выпуск 17



КАЗАНЬ

2023

УДК 159.9
ББК 88.28
П86

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

Научные редакторы:

кандидат психологических наук, доцент **А.В. Чернов**;
кандидат психологических наук, доцент **М.Г. Юсупов**

Психология психических состояний: сборник материалов XVII
П86 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: Издательство Казанского университета, 2023. –
Вып. 17. – 404 с.

ISBN 978-5-00130-708-2

Сборник включает в себя статьи участников Всероссийской научно-практической конференции «Зимняя школа по психологии состояний». Тематика представленных работ охватывает различные аспекты психических состояний человека, а также связанные с этим вопросы психологии личности, возрастной, педагогической, клинической психологии и др.

Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны для аспирантов, научных работников, учителей и преподавателей вузов, а также для всех, кто интересуется проблемами психологии состояний человека.

УДК 159.9
ББК 88.28

ISBN 978-5-00130-708-2

© Издательство Казанского университета, 2023

Содержание

<i>Абдулина Р.Р., Абитов И.Р., Хайбуллина Г.Д., Разумова К.О., Новикова А.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СУЕВЕРНОСТИ ПОДРОСТКОВ С РОДИТЕЛЬСКИМ ОТНОШЕНИЕМ.....	9
<i>Абубакирова С.Г., Тишкова Ю.Ю.</i> МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ.....	13
<i>Авакян О.С., Волоскова Н.Н.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	22
<i>Алёхин А.Н., Неберекутина Э.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ АДАПТАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	25
<i>Алишев Б.С.</i> ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	29
<i>Апаликов А.И., Апаликов К.А.</i> СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СПОСОБЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МУЖЧИН.....	34
<i>Артищева Л.В.</i> ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ ОБЩЕНИЯ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ.....	38
<i>Ахметзянова А.И.</i> СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИЙ ДЕТЬМИ С ДЕФИЦИТАРНЫМ РАЗВИТИЕМ.....	42
<i>Балин В.Д.</i> ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ИЗМЕНЕННОГО СОСТОЯНИЯ.....	49
<i>Бескорвайная Е.В.</i> ВЛИЯНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ.....	52
<i>Блинова К.С.</i> ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ.....	56
<i>Валеева К.Р.</i> ПЕРЕЖИВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТАМИ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ.....	59
<i>Ванданова Э.Л., Турахонова Т.А.</i> ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОПИНГА В СИТУАЦИИ МЕЖЭТНИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ.....	63
<i>Вотякова О.А., Минуллина А.Ф.</i> АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	67
<i>Газиева А.Я.</i> ЖЕСТКИЕ ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ГЕНДЕРНОЙ ДИСФОРМИИ У МОЛОДЕЖИ.....	69
<i>Галашева О.С., Головей Л.А.</i> СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ: РОЛЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ.....	73

<i>Гаращенко В.В., Артемьева Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	76
<i>Гефеле О.Ф., Новожилова И.В., Долгова Т.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	80
<i>Гильмутдинова Д., Герасименко Ю. А.</i> ОЦЕНКА РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.....	84
<i>Гордеева О.В.</i> КУЛЬТУРНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИЙ.....	89
<i>Горькая Ж.В.</i> ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.....	93
<i>Григорова А.Н., Шевырева Е.Г.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В ПСИХОЛОГИИ.....	97
<i>Диденко Л.Е.</i> СОСТОЯНИЕ ОНИОМАНИИ: ОТРАЖЕНИЕ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	102
<i>Долгушина Н.А.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	108
<i>Дружинина К.А.</i> «СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ» КАК ФАКТОР КИБЕРПОГРУЖЕНИЯ И ПЕРЕХОДА В ИНФАНТИЛЬНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ МИР (В ТИПОЛОГИИ Ф.Е. ВАСИЛЮКА).....	111
<i>Дякина Л.В.</i> ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ В ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЬЯХ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АССОЦИАТИВНЫХ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ И ЭЛЕМЕНТОВ СКАЗКОТЕРАПИИ.....	116
<i>Егорова О.И.</i> СОВЛАДАНИЕ С УГРОЗАМИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	120
<i>Жарковская И.О., Устин П.Н.</i> ТЕХНОЛОГИЯ «ХОЛСТ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ИХ НЕГАТИВНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ.....	124
<i>Закирова Л.Б.</i> ВЛИЯНИЕ СНА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	130
<i>Заякина А.А., Митрофанова Е.Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗИ СТИЛЕЙ ЮМОРА И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ ЮМОРОМ.....	133
<i>Золотухина А.А., Агафонов А.Ю.</i> ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ВНУТРЕННИЙ КОНТЕКСТ МНЕМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	137
<i>Ибатуллина Л.А.</i> НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ТРУДНОСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	141
<i>Иваненко Ю.В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И НАВЫКОВ САМОПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	145

<i>Калинин В.С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ МОДЕЛИ ПСИХИЧЕСКОГО И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	149
<i>Камалиева А.И., Артемьева Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАИКАНИЕМ	154
<i>Камалова М.Р.</i> ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ	158
<i>Карпова Э.Б., Романова Е. А., Ступников А.С., Ямпольский А. А.</i> РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЖАТЫХ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ	160
<i>Карташева М.И.</i> ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ Я И УРОВНЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ НА МЕНТАЛЬНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ	165
<i>Карунин И.В.</i> ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ НЕВРОЗ: ЭТИОЛОГИЯ И ПАТОГЕНЕЗ	169
<i>Каюмова Н.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ	174
<i>Климанова А.В.</i> ОЦЕНКА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	178
<i>Кондаурова О.П., Сидорова Т.В.</i> ЭМПАТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА	181
<i>Лапухина Ю.В., Валиуллина М.Е.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ГОТОВНОСТИ К МАТЕРИНСТВУ С ДОМИНИРУЮЩИМИ СОСТОЯНИЯМИ У СТУДЕНТОК	185
<i>Макарчева А.В.</i> ДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ПОВЫШЕНИИ НАПРЯЖЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	194
<i>Малахова С.И.</i> МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ	198
<i>Малихова Л.Н., Молчанова Л.Н.</i> МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОТДЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ	202
<i>Манукян А.А.</i> ГЕНДЕР И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	206
<i>Маркман И.Ю., Богомаз С.А.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА	210
<i>Матвеев К.Н.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	215

<i>Мисюк Ю.В., Одинцова О.Ю.</i> ПРЕДИКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА В КОНТЕКСТЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНТЕНСИВНОГО МАТЕРИНСТВА.....	219
<i>Михайлова Э.В., Устин П.Н.</i> К ПРОБЛЕМЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МОЛОДЕЖИ, УВЛЕКАЮЩЕЙСЯ АНИМЕ.....	223
<i>Мусийчук В.В.</i> ГАСТРОТУРИЗМ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН: АНАЛИЗ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГЕДОНИЗМА.....	227
<i>Мусина Д.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	231
<i>Нельга Л.П.</i> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИЗЫВНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ НЕСЕНИЯ СРОЧНОЙ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ.....	234
<i>Нигматова Э.Д., Минуллина А.Ф.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ЗРИТЕЛЬНОЙ И СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ.....	238
<i>Огарев В.В., Сирота Н.А., Бабаян А.Ф., Князев О.В., Бодунова Н.А.</i> КОПИНГ-ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КИШЕЧНИКА	242
<i>Одинцова О.Ю.</i> ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19: ИСТОЧНИКИ ПРЕНАТАЛЬНОГО СТРЕССА.....	246
<i>Осипова О.И., Сулейманов Р.Ф.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖЕНЩИН С ДОМИНИРУЮЩЕЙ УСТАНОВКОЙ ЧАЙЛДФРИ.....	251
<i>Османова Х.А.</i> ВЛИЯНИЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ И НАУЧНОЕ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОЛОГОВ.....	254
<i>Павлова О.М., Садретдинова Э.А., Лукьянова О.В.</i> ИНСТРУМЕНТЫ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА С РАС.....	259
<i>Потапова Ю.В., Потапов А.К.</i> ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ШКОЛЬНИКОВ	262
<i>Решетник О.В.</i> ОСОБЕННОСТИ НЕРАВНОВЕСНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	266
<i>Решетник О.В., Князева Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ НА УДАЛЕННОЙ РАБОТЕ	272
<i>Рябцева Э.Р., Артемьева Т.В.</i> СПЕЦИФИКА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ.....	277
<i>Сабиров Т.Н., Фахрутдинова Л.Р.</i> ВЗАИМОСВЯЗИ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМПАТИЙНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ	

НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ АБИТУРИЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	281
<i>Савин А.Э., Большакова Т.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СКЛОННОСТИ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ ПО ТОРМОЗИМОМУ ТИПУ И ИМЕЮЩИХ В АНАМНЕЗЕ ОПЫТ СОВЕРШЕНИЯ ПРАВОНАРУШЕНИЙ	286
<i>Сафиулин И.А.</i> СОЗЕРЦАНИЕ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ...	290
<i>Сафиулин И.А., Ширнина С.И.</i> ЛЮБОВЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.....	294
<i>Сахаров М.А., Голубева О.Ю.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ НАСТАВНИКА И ПОДОПЕЧНОГО ПРИ ПОСТРОЕНИИ ПРОЦЕССА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	296
<i>Семенова Д.В.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ ПАЦИЕНТОВ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА.....	300
<i>Стулова А.В.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРЕОДОЛЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	305
<i>Сулейманов Я.Р.</i> ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ ПО СЛУХУ.....	309
<i>Сюткина Е.Н., Солодухина О.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ГЕДОНИСТИЧЕСКОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ.....	313
<i>Теплов А. В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ С ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КАТЕГОРИЕЙ «ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ».....	316
<i>Терещенко Н.Г.</i> ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПЕРИОД ВИРУСНЫХ ЭПИДЕМИЙ.....	320
<i>Тишкова Ю.Ю., Абубакирова С.Г., Вахмистров В.В.</i> ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	324
<i>Токарева В.Б., Теплякова Е.С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭГО-СОСТОЯНИЙ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОЧНОГО И ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	331
<i>Фахрутдинова Л.Р., Горохова Л.Г., Ганиев Э.Р., Сабиров Т.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭПИДЕМИИ COVID-19: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН.....	336
<i>Федосина С.С.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ МЕНТАЛЬНЫЕ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ ЭМОЦИЙ КАК КЛАССА У СТУДЕНТОВ- ФАРМАЦЕВТОВ.....	340
<i>Федотова М.С.</i> СВЯЗЬ МЕЖДУ ВЫБОРОМ ОДЕЖДЫ И ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ.....	345
<i>Фомина М.В.</i> ОБРАЗ ТЕЛА: ОТ НЕГАТИВНОГО К ПОЗИТИВНОМУ...348	

<i>Халфиева А.Р.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА УНИВЕРСИТЕТОВ РОССИИ И УЗБЕКИСТАНА.....	352
<i>Хаматвалеева Д.Г., Фахрутдинова Л.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ НА ЭМПАТИЙНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	356
<i>Ханова А.М., Стрельцова В.И., Попкова Е.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ОВЗ.....	362
<i>Хаустова А.В., Котельникова А.В.</i> ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И МОТИВАЦИОННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ В СПИНЕ.....	366
<i>Царева А.А., Артемьева Т.В.</i> АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ С ОНР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ..	369
<i>Чернов А.В.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТРУКТУРЫ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ.....	373
<i>Шаймухаметова С.Ф., Шулаева М.В., Терещенко Н.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ.....	378
<i>Шевырева Е.Г.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И РОДИТЕЛЬСКОЕ ОТНОШЕНИЕ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ РЕБЁНКА С ОВЗ.....	382
<i>Юсупов М.Г.</i> РОЛЬ ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ Я-СИСТЕМЫ И СТРУКТУР СОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ.....	3877
<i>Юсупова Г.В., Семенова-Полях Г.Г.</i> ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ.....	391
<i>Юхновец Т.И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ВКЛЮЧЕННОСТИ В УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	395
<i>Юшкина И.В.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	399

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СУЕВЕРНОСТИ ПОДРОСТКОВ С РОДИТЕЛЬСКИМ ОТНОШЕНИЕМ

INVESTIGATION OF THE CONNECTION OF ADOLESCENT SUPERSTITION WITH PARENTAL ATTITUDE

Абдулина Р.Р., Абитов И.Р., Хайбуллина Г.Д., Разумова К.О., Новикова А.В.
Abdulina R.R., Abitov I.R., Khaibullina G.D., Razumova K.O. Novikova A.V.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния отношения родителей к подростку на выраженность у него суеверности. Основная гипотеза исследования заключалась в том, что существует связь между суеверностью подростков и их представлениями о родительском отношении, а также стилем воспитания, используемым родителями. По итогам эмпирического исследования получены данные о характере взаимосвязи показателей суеверности подростков с их представлениями о родительском отношении к ним, а также со стилем воспитания, практикуемым родителями.

Ключевые слова: вера в паранормальное, суеверность, родители, подростки.

Abstract. The article presents the results of a study of the influence of parents' attitude to a teenager on the severity of his superstition. The main hypothesis of the study was that there is a connection between the superstitiousness, of adolescents and their ideas about parenting, as well as the parenting style used by parents. Based on the results of an empirical study, data were obtained on the nature of the relationship between the indicators of superstition of adolescents with their ideas about parental attitude towards them, as well as with the parenting style practiced by parents.

Keywords: belief in the paranormal, superstitiousness, parents, adolescent.

Введение. Различные приметы и суеверия являются одним из самых интересных и загадочных культурных наследий общества. Особый интерес представляет зарождение и развитие суеверных представлений. Многие исследователи отмечают, что суеверные убеждения формируются путем передачи мнений из поколения в поколение через традиции и обычаи (Бергер, Лукман 1995; Сысоева, Попов 2019).

Специфика отношений с родителями, определяя психологическое благополучие ребенка, может оказывать влияние на его склонность верить в потусторонний мир и следовать приметам. На сегодняшний день существует много исследований по проблеме семейного воспитания и родительских отношений, однако практически отсутствуют исследования по проблеме взаимосвязи суеверности подростка и стиля семейного воспитания, а также

взаимосвязи суеверности с представлением подростков об отношении к нему родителей. В ходе проведенных исследований с использованием методов глубинного полуструктурированного интервью и фокус-групп было выявлено влияние на возникновение и функционирование суеверности у студентов передачи суеверных убеждений от представителей старшего поколения семьи. Было отмечено, что превалирует влияние старших женщин семьи (необходимо отметить, что в этом исследовании студентки женского пола составляли большую часть выборки) (Афанасьев, Абитов, 2022).

Несмотря на вышеперечисленные современные исследования, в отечественной и зарубежной психологии недостаточно сведений о передаче суеверных убеждений от родителей к детям.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие подростки (12–18 лет) в количестве 46 человек, а также их родители (матери и отцы) – 72 человека. Были использованы методики: «Опросник суеверности» И.Р. Абитова; «Опросник верований и суеверий» И.Я. Стояновой; опросник «Подростки о родителях» (ADOR) Л.И. Вассермана, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромициной; Опросник «Анализ семейного воспитания» (вариант для родителей детей в возрасте 11–21 лет). Для обработки данных использовался множественный линейный регрессионный анализ.

Результаты и их обсуждение

По результатам множественного линейного регрессионного анализа по шкале «Пралогическое восприятие» из переменных опросников «Подростки о родителях» и «Опросник для родителей подростков» в уравнение регрессии входит 2 переменные: НОС (отец) ($\beta=1,230$), ФУ ($\beta=1,927$). 31,3 % дисперсии переменной «Пралогическое восприятие» обусловлено влиянием данных предикторов. С увеличением суровости и педантичности отца и повышением страха родителей ошибиться в методе воспитательного воздействия увеличивается и значимость суеверий и примет для подростков для придания уверенности в себе, поднятия настроения, снижения тревожности. Таким образом, эмоционально-холодное, отвергающее отношение отца вместе с опасением родителей за жизнь и здоровье ребенка, чрезмерное осторожное обращение с ним, сверхценное к нему отношение актуализируют у подростка состояние психического напряжения, тревогу, которые он старается компенсировать верой в существование сверхъестественных сил и их влияние на состояние человека. По шкалам «Магическая тревожность», «Магический прогноз», «Активное применение пралогических защит» выявлены только по одному предиктору, так, для шкалы «Магическая тревожность» – враждебность отца ($\beta=2,513$), для шкалы «Магический прогноз» – непоследовательность матери ($\beta=1,048$), для шкалы «Активное применение пралогических защит» –

расстояние между подростком и другими членами семьи ($\beta=-0,284$). С увеличением суровости и педантичности отца, увеличивается и тревога подростков по поводу возможности негативного магического воздействия, вера в проклятия и порчу, в энергетических вампиров, сверхъестественные возможности людей с целью негативного воздействия. Вероятно, суеверные убеждения подростков выполняют регуляторную функцию, позволяя им снизить интенсивность испытываемого ими психического напряжения, связанного с взаимодействием с отцом, придерживающимся данного стиля воспитания. С увеличением выраженности у матери непоследовательного отношения к ребенку, у подростка увеличивается вера в предопределенность судьбы. Данное влияние обусловлено высокой степенью стрессогенности ситуации, в которой находятся подростки при непоследовательности, проводимого матерью воспитания, выражающейся в сменах стиля воспитания, воспитательных приемов, переход от психологического принятия ребенка к эмоциональному его отвержению вне зависимости от того, что он сделал или не сделал. Порождаемая неизвестностью и невозможностью прогнозировать в нестабильной семейной среде, ситуация неопределенности и недостатка способов контроля над развитием ситуации, а вместе с этим состояние растерянности, тревоги, способствуют поддержанию и сохранению суеверий подростков, помогающих им верить, что будущим можно управлять. По шкале «Нетрадиционные способы лечения» выявлены пять предикторов: враждебность отца ($\beta=1,687$), «чрезмерность требований (обязанностей)» ($\beta=-3,157$), «недостаточность обязанностей» ($\beta=-2,576$), «неразвитость родительских чувств» ($\beta=3,753$). Значения R^2 показывают, что 50 % дисперсии переменной «Нетрадиционные способы лечения» обусловлено влиянием предиктора враждебность отца и 66,9% – влиянием предикторов «Чрезмерность требований-запретов по отношению к подростку (доминирование)», «Чрезмерность требований (обязанностей)», «Недостаточность обязанностей подростка», «Неразвитость родительских чувств». Каждая из независимых переменных вносит разный вклад в оценку зависимой переменной. Так, с увеличением суровости и педантичности отца, увеличивается и склонность подростков обращаться к целителям, знахарям и экстрасенсам, соблюдать различные приметы, «привлекающие» удачу или «оберегающие» от неудачи. При чрезмерности и недостаточности требований (обязанностей) подростка, а также при увеличении эмоционального отвержения, увеличивается склонность подростков обращаться к целителям и знахарям. Наличие рамок поведения дает подростку ощущение стабильности и уверенности во внешнем мире, однако чрезмерное количество требований и запретов, равно так же, как и их отсутствие, приводит к развитию у подростка тревоги и страха перед

наказанием или перед неопределенностью. Отсутствие эмоциональной поддержки родителями также способствуют формированию у подростков негативных переживаний (тревога, страх, растерянность), при этом у подростков может возрасти потребность в получении не только медицинской, но и психологической помощи, направленной на снижение интенсивности отрицательных эмоций, которую, вероятно, подростки ожидают получить от знахарей, целителей и экстрасенсов. Значимый вклад в вариацию переменной зависимой «Суеверность» вносят два предиктора: DIR (отец) ($\beta=-2,844$) и DIR (мать) ($\beta=2,471$). 50,4 % дисперсии зависимой переменной обусловлено влиянием указанных предикторов. С уменьшением показателя директивности отца и увеличением директивности матери увеличивается показатель суеверности подростков. Согласно результатам качественного исследования П.Н. Афанасьева, студенты редко усваивают суеверные представления от членов семьи мужского пола, чаще всего – от матерей и бабушек [1]. Директивность рационально мыслящего отца может быть барьером для усвоения суеверных представлений. Директивность же матери проявляется в навязывании детям чувства вины по отношению к ней, вероятно, и усвоение суеверных убеждений происходит через эмоциональную сферу. Объяснения матери часто воспринимаются не критично, на веру и непосредственно влияют на представления ребенка об окружающем мире, в частности, на его суеверные представления. Кроме того, ребенок, больше времени находясь с матерью, может усваивать суеверия и ритуалы в результате подражания. Подростки могут сопротивляться суевериям, которые родители навязывают в виде категоричных суждений и мнений, тогда как поведенческие стереотипы от родителей к детям передаются по другим механизмам.

Выводы

Методом множественной регрессии установлена достоверная значимость вклада представлений подростков об отношении к ним родителей, а также вклада стиля родительского воспитания в формирование у подростков суеверных представлений и обусловленного этими представлениями, суеверного поведения подростков.

Благодарность

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00644 А

Литература

1. Афанасьев П.Н., Абитов И.Р. Исследование суеверности студентов вуз с применением качественных методов / Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке [Электронный ресурс]:

сборник научных трудов VIII Международного форума по педагогическому образованию. – Электронные текстовые данные (1 файл: 4,56 Мб). – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Ч. III. – 500 с. – С. 23–32.

2. Бергер П., Лукман Т. (1995) Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. – М.: Медиум. – 323 с.

3. Сысоева Я.В., Попов Е.В. (2019) Суеверия как механизм консервации иррационального опыта предков: опыт исследования в архангельской области // Псковский регионологический журнал. № 2 (38). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/sueveriya-kak-mehanizm-konservatsii-irratsionalnogo-opyta-predkov-opyt-issledovaniya-v-arhangel'skoy-oblasti> (дата обращения: 01.09.2022).

Авторы: **Абдулина Резеда Раисовна**, г. Казань, Казанский государственный медицинский университет, ассистент кафедры психиатрии и медицинской психологии, akbrezeda@yandex.ru.

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

Хайбуллина Гульсина Дамировна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 4 курса, khaibullina_g@mail.ru.

Разумова Ксения Олеговна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 4 курса, rekar917@yandex.ru.

Новикова Анастасия Вадимовна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 4 курса, anastasi.novik@yandex.ru.

МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ

PSYCHOLOGY OF MENTAL STATES MOTIVATIONAL COMPONENT TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Абубакирова С.Г., Тишкова Ю.Ю.

Abubakirova S.G., Tishkova Yu.Yu.

Аннотация. Одно из главных условий физического воспитания – формирование соответствующей мотивационной сферы, т. е. системы побуждения направленной двигательной активности, целью которой является физическое развитие и физическое совершенствование. Путь к эффективному физическому воспитанию человека лежит через понимание его мотивации. Только зная то, что движет человеком к занятиям физкультурой и спортом, побуждает его к двигательной деятельности, какие мотивы лежат в основе его

действий, можно разработать эффективную систему форм и методов управления моделью непрерывного физического воспитания личности на этапах онтогенеза.

Ключевые слова: Мотивационные составляющие, мотивация, физическая культура, спорт, результат.

Abstract. One of the main conditions of physical education is the formation of an appropriate motivational sphere, i.e. a system of inducing directed motor activity, the purpose of which is physical development and physical improvement. The way to effective physical education of a person lies through understanding his motivation. Only knowing what drives a person to physical education and sports, encourages him to motor activity, what motives underlie his actions, it is possible to develop an effective system of forms and methods of managing the model of continuous physical education of the individual at the stages of ontogenesis.

Keywords: Motivational components, motivation, physical culture, sports, result.

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Побуждение обеспечивает активизацию и направленность поведения, а регуляция отвечает за то, как оно складывается от начала до конца в конкретной ситуации. Любая форма поведения может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом случае в качестве исходного и конечного пунктов объяснения выступают психологические свойства субъекта поведения, а во втором – внешние условия и обстоятельства его деятельности. В первом случае говорят о *мотивах, потребностях, целях, намерениях, желаниях, интересах* и т. п., а во втором – о *стимулах*, исходящих из сложившейся ситуации. Иногда все психологические факторы, которые как бы изнутри, от человека определяют его поведение называют *личностными диспозициями*. Тогда, соответственно, говорят о *диспозиционной и ситуационной мотивациях* – как *аналогах* внутренней и внешней детерминации поведения.

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив».

Мотивационного объяснения требуют следующие стороны поведения:

- 1) возникновение;
- 2) продолжительность;
- 3) устойчивость;
- 4) направленность;
- 5) прекращение после достижения поставленной цели.

Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной, на достижение определенной цели (Ильин, 2000 с. 24).

Несколько факторов формируют мотивацию, основные из них: мотив, потребности, цели.

Наиболее важным являются *потребности*. Это состояние нужды человека в определенных условиях, которых им недостает для нормального существования и развития. Потребность как состояние личности всегда связана с наличием у человека чувства неудовлетворенности, связанного с дефицитом того, что требуется.

Попытаемся, прежде всего, по возможности строго определить исходные понятия, которые входят в устойчивое словосочетание «физическая культура». Не вызывает сомнений, что понятие «физическая» в этом контексте означает «телесная». Значение же латинского слова *cultura* современные словари определяют, как «совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей»

В.М. Выдрин рассматривает понятие «физическая культура» как «вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социально-значимые результаты по формированию физической готовности людей к жизни: с одной стороны, это специфический процесс, а с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей» (Ильин, 1987, с. 21–22).

Можно сказать, что «физическая культура» – это опыт, накопленный человечеством относительно своего телесного здоровья, физического развития и совершенствования, и, с этой точки зрения, являющийся ценностью, как для индивида, так и для общества в целом, поскольку он направлен на удовлетворение важных потребностей человека.

Передача социального опыта происходит в процессе обучения и воспитания. П.Ф. Лесгафт использовал понятия воспитание и образование, «задачи которых только в частности отличаются между собою: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствует выработке нравственного характера лица, между тем как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие...» (Келишев, 1978, с. 262).

Следует иметь в виду, что освоение в ходе учебного процесса любого социального опыта предполагает обязательное овладение четырьмя элементами его содержания – системой знаний, способами деятельности, опытом творческой деятельности и опытом эмоционально-ценностных отношений.

Фактически «данное определение является творческим выражением на педагогическом языке целей обучения» (Пономарев, 1978, с. 99).

В то же время из психологической литературы хорошо известно, что изначально в человеке не заложена потребность в выполнении чьих-либо волевых указаний – у него существует прямо противоположная потребность сопротивления принуждению.

Физическая культура – неоднородное понятие, а сложное, многокомпонентное явление, включающее физическую образованность, физическую воспитанность, физическое совершенствование и т. д.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни (1972, с. 18) разделил на три группы; потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

В своей работе мы используем представление о составляющих физической культуры, разработанное М.Я. Виленским и Г.М. Соловьевым (2001). Ими в качестве составляющих выделены следующие компоненты:

1. Знания и интеллектуальные способности;
2. Физическое совершенство;
3. Мотивационный компонент;
4. Социально-духовные ценности;
5. Физкультурно-спортивная деятельность.

Для нас важным представляется именно мотивационный компонент, или мотивационная составляющая.

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях. Следовательно, спорт – есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не всегда является постоянной специальностью (профессией) человека.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта.

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

И.Г. Келишев (1978, с. 68) выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, т. е. чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом. Задача тренера и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в активную, действенную.

Итак, истинную природу и значение физической культуры в социуме, ее опережающее глубинное понимание можно познать только с учетом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участвовавшими опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрывать глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности, и особенно в системе образования

Изучение мотивационных приоритетов у школьников к занятиям физической культурой и спортом дало возможность определить стимулы, способствующие формированию потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Исследование проводилось среди обучающихся в возрасте 8–17 лет общеобразовательных учреждений г. Новокузнецка, Калтана и Мыски (всего 254 человека).

Оценивали такие показатели;

1. Физическая активность
2. Интерес к занятиям физической культурой и спортом
3. Субъекты, побуждающие к занятиям

Для определения уровня физической активности была использована тест – анкета «Оценка уровня своей физической активности».

Целью методики является выявление уровня физической активности самими учащимися. Особенность проведения данной анкеты заключается в том, что дети должны самостоятельно оценить уровень своей физической активности, опираясь только на вопросы анкеты, в которой есть 4 типа оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно и неудовлетворительно.

Оценка уровня физической активности школьниками разных классов. Данные показывают, что дети младшего школьного возраста оценивают себя «хорошо» при этом мы знаем, что у детей младшего школьного возраста самооценка, завышенная. Начиная с 4 класса, самооценка претерпевает некоторые изменения, и ребенок готов более объективно себя оценивать. Далее мы видим, что пик физической активности приходится на 7–8 классы: дети оценивают себя на «отлично». Можно предположить, что из-за полового созревания подросткам требуется больше времени для двигательной активности, что может стабилизировать их физическое состояние. Также на «отлично» оценивают себя дети, занимающиеся в городах Мыски и Калтан – это дети старшего школьного возраста, но они дополнительно

занимаются в спортивной секции. Некоторый спад замечается в период выпускных из школы классов. Логично предположить, что у детей старшего школьного возраста появляются другие приоритеты и задачи, например, дети 9 класса оценка «удовлетворительно», стоят перед выбором продолжить обучение в школе или приобретать профессию, а дети 11 класса, оценка «хорошо», стоят перед выбором жизненного пути, сдачи выпускных и подготовке вступительных экзаменов.

Оценка интереса к занятиям физической культурой. У детей 7–8 класса, а также детей, занимающихся в городе Мыски и Калтан высокий уровень интереса к занятиям физической культурой, низкие показатели приходится на детей 9 класса. Возможно, таким образом, дети показывают протест против устоявшейся системы и нежеланием учиться вообще. Школьники 10 и 11 классов имеют интерес немного выше. Возможно, это связано с активизацией другого интереса – более глубоким отношениям с противоположным полом и как следствие желанием нравиться.

Сравнение интереса и двигательной активности у детей младшего школьного возраста показало, что во 2 классе активность и интерес совпадают, к 4 классу интерес достаточно высок, но уровень физической активности недостаточен. Можно предположить, что есть некий фактор, мешающий активно двигаться, и для этого мы использовали следующую методику, которая позволяет выявить субъектов, побуждающих к занятиям физической культуры.

Для этого была использована анкета «Субъекты, побуждающие к занятиям физической культуры»

Предлагалось оценить, кто же является тем человеком, который мотивирует к занятиям физической культурой и спортом: 4 варианта ответа

- А) Родители
- Б) Учитель
- В) Товарищи
- Г) Я сам

Детальные результаты исследования показали. В каждом возрасте, начиная с 2 класса, заканчивая 11 классом, дети самостоятельно могут побуждать себя заниматься, но, кроме того, выяснилось, что не меньшую роль играет учитель затем родители и только потом товарищи и друзья. За исключением выпускников 11 класса т.к. для них важно отношение всех людей, окружающих его, возможно так школьник старается принять правильное решение, окружив себя всевозможной информацией.

Итак, потребности, мотивы и стимулы тесно связаны между собой. Эта связь обеспечивает возможности целенаправленного формирования мотивов двигательной активности, физического развития и физического

совершенствования человеком через актуализацию его потребностей человека посредством соответствующей системы стимулов.

Исследование показало, что в разных возрастных периодах жизни ребенка актуализируются разные мотивы занятий физической культурой, но при этом сохраняется постоянство мотива получения удовольствия от движения. Положительные эмоции от занятий ФК и спортом, а также представление о физической культуре как игре и развлечении остаются актуальными во все периоды жизни школьника. Огромную роль в мотивации к занятиям физической культурой и спортом играют окружающие ребенка люди. Степень важности этих людей в разном возрасте разная. Зная основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом в разные периоды жизни ребенка, а также поняв, кто является субъектом, побуждающим его к занятиям, можно опираться на эти данные в процессе планирования уроков физкультуры и при достижении максимальных результатов в избранном виде спорта.

Таким образом, мотивировать детей к непрерывному физическому воспитанию – значит актуализировать их ведущие потребности, затронуть важные интересы, создать им условия для реализации себя в процессе двигательной активности. Критерием оптимальной мотивации является удовлетворенность человека своим физическим состоянием, физическими кондициями и занятиями физической культурой. Чтобы мотивировать ребенка к занятиям физической культурой, необходимо не только обеспечить наличие стимулов и системы стимулирования, но и устранить факторы, вызывающие негативное отношение к этим занятиям.

Определим основные, на наш взгляд, мотивирующие моменты в организации двигательной активности ребенка на каждом возрастном этапе:

1. Любые стимулирующие действия должны быть тщательно проработаны и соответствовать возрастным особенностям занимающихся;

2. Детям важно испытывать радость от занятий физической культурой, видеть ее результаты, быть лично причастными к успеху коллектива, команды;

3. Каждый занимающийся должен получать реальные доказательства того, что он делает полезное и для себя и для окружающих;

4. Важно интересоваться отношением детей к потенциальным улучшениям условий их занятий;

5. Каждому занимающемуся следует предоставить возможность оценить свою значимость в спортивном коллективе, команде;

6. В достижении цели, которую человек сам себе определил или в формулировании которой он принял участие, он проявит значительно больше энергии;

7. Физкультурно-оздоровительная деятельность должна иметь свою систему признания и вознаграждения;

8. Занимающиеся должны иметь свободный, беспрепятственный доступ ко возможностям и оснащению спортивных залов, клубов и фитнес – центров;

9. Самоконтроль должен сопровождать любые действия занимающегося;

10. Всегда следует поощрять инициативу, а не стремиться выжимать из занимающихся все, на что они способны;

11. Занимающимся важно постоянно предоставлять информацию о результатах и качестве их физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Отсутствие непосредственной связи между мотивацией и конечным результатом физического воспитания обусловлено тем, что на последний оказывает влияние много других факторов, в частности, функциональное состояние и способности человека, правильное понимание им выполняемой задачи, воздействие на процесс работы со стороны окружения и т. д. Кроме того, сложная структура самого мотивационного компонента физического воспитания увеличивает разрыв между мотивацией и конечными результатами физического воспитания. Для решения указанной проблемы необходимо более детальное изучение мотивационных влияний на каждом этапе онтогенеза.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 508 с.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

3. Келишев И.Г. Содержание и структура интересов к физическим упражнениям школьной программы // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тезисы 1 Всесоюзной конференции. – М.: Физкультура и спорт. – 1978. – 120 с.

4. Пономарев. Н.А. Методологические основы наук о физической культуре. [Текст]: Сб. науч. тр. – Л.: ГИФК, 1978. – 47с.

5. Пуни. А.Ц. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. – Л., 1972. – 89 с.

Авторы: **Абубакирова Светлана Геннадьевна**, г. Новосибирск, Новосибирский государственный университет, старший преподаватель, магистрант 2 курса Кемеровского Государственного Университета, г. Кемерово, zvetok7@rambler.ru.

Тишкова Юлия Юрьевна, г. Новокузнецк, ФГКУ ДПО «Национальный аэромобильный спасательный учебно-тренировочный центр подготовки горноспасателей и шахтеров», психолог 2 категории, магистрант 2 курса Кемеровского Государственного Университета, г. Кемерово, strelizia@mail.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF ANXIETY IN SCHOOL AGE

Авакян О.С., Волоскова Н.Н.

Avakian O.S., Voloskova N.N.

Аннотация: в статье рассмотрены теоретические аспекты тревожности в школьном возрасте. Представлены психодинамический, психофизиологический, психолого-педагогический подходы к изучению проблемы состояний тревожности.

Ключевые слова: тревожность личностная и ситуативная, теоретико-методологические аспекты, психодинамический, психофизиологический, психолого-педагогический подходы.

Abstract: the article deals with the theoretical and methodological aspects of anxiety at school age. Psychodynamic, psychophysiological, psychological and pedagogical approaches to the study of the problem of anxiety are presented.

Keywords: personal and situational anxiety, theoretical and methodological aspects, psychodynamic, psychophysiological, psychological and pedagogical approaches.

Проблема тревоги и тревожности является одной из самых популярных и актуальных в современном мире. Несомненно, тревожность занимает одно из наиболее важных мест как в стандартной психодинамике, так и в психопатологии, с тревожностью связаны фобии, ипохондрия, истерия, навязчивые состояния и др.

Цель данной статьи: изучить и проанализировать теоретические аспекты исследований состояния тревожности в школьном возрасте.

S. Freud определяет тревогу – тревожность как сигнал со стороны Ego, предупреждающий индивиду о конфликте. Тревожность – сигнал не только предупредительный, но и защищающий от конфликтов, потому что задействует механизмы защиты (Фрейд, 1989). Основные направления в психоанализе, основанные на работах З. Фрейда, но привнесшие новые понятия, это те, где проблема тревоги показаны в социопсихологическом контексте. Смысл их в том, что авторы К. Хорни, Э. Фромм, Х.-С. Салливан рассматривают тревогу как реакцию на нарушенные межличностные отношения.

Представители психодинамического подхода указывают, что нормальная тревога даже необходима человеку при угрозе смерти или столкновения

с силами природы. Представитель экзистенциальной психотерапии Ролло Мэй предупреждает, что её следует отличать от невротической тревоги, которая возникает из-за внутреннего конфликта между завистью и враждебностью, и при невротической тревоге источником опасности индивид считает прежде всего постулируемую потребность со стороны других людей (Мэй, 2001).

Ханин Ю.Л. рассматривает тревожность с психофизиологического подхода. Тревожность с физиологической точки зрения следует отнести к реактивному состоянию. Благодаря ей организм готовится к борьбе, противоборству или бегству. Автор выделяет три уровня тревожности как реактивного состояния:

1. Нейроэндокринный (продукция адреналина – эпинефрин).

2. Психический (неопределённые опасения).

3. Соматический или моторно-висцеральный (физиологические реакции различных систем организма на увеличение продукции эпинефрина): дерматологические реакции (кожные раздражения); реакция сердечно-сосудистой системы (тахикардия, увеличение систолического давления); реакция пищеварительного тракта (подавление деятельности слюнных желез – сухость во рту, неприятный привкус, анорексия, понос, запор и т. п.); реакции дыхательной системы (учащенное дыхание, одышка, гипервентиляция); генитально-уринальные реакции (учащенное мочеиспускание, нарушение менструации, боль в области таза, фригидность, импотенция); вазомоторные реакции (потоотделение, покраснение); реакции скелетно-мышечной системы (головные боли, боли в затылке, артралгии).

Школьная тревожность представляет собой наиболее легкую форму проявления состояния эмоциональной дисгармонии. Тревожность становится ярким признаком школьной дезадаптации ребенка, негативно влияя на его жизнь, а именно: на отношения в семье, с друзьями, на обучение, на здоровье, на общий уровень благополучия.

Анна Михайловна Прихожан (1996) определяет тревожность как индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги, предчувствия приближающейся опасности (Прихожан, 2000). Автор пишет, что в зависимости от обстоятельств меняется и степень тревожности: иногда люди впадают в состояние тревожности из-за независящих от них обстоятельств, в других же случаях они чувствуют себя тревожно постоянно.

Тревожность основана на реакции страха, который в свою очередь является врожденной реакцией самосохранения человека. Но, важно понимать, что тревога помогает нам избежать другой эмоции. Эмоции страха. Тревога связана чувством напряжения, ожидания, дискомфорта, сопровождающееся

учащенным дыханием, напряжением мышц, дрожью. Часто обостряется потливость ладоней, учащенное сердцебиение, спазмы в животе.

Л.И. Божович и В.Р. Кисловская выделяют частную «связанную» (школьная, экзаменационная, межличностная и т. д.) и общая «разлитая», которая свободно меняет объекты в зависимости от их значимости для человека. Различают адекватную тревожность (отражение неблагополучия человека в той или иной области) и неадекватную или собственно тревожность в благополучной для индивида действительности.

Выделяют еще категории состояния тревожности:

1. Открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;

2. Скрытая – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения (Прихожан, 2000).

Среди этих категорий выделяют три формы открытой тревожности:

1. Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность – ученик не в состоянии самостоятельно справиться, симптоматика сильная и проявляется внешне;

2. Регулируемая и компенсируемая тревожность – ребенок в состоянии справиться самостоятельно, благодаря внутреннему ресурсу (Прихожан, 2000).

Школьники являются частью семейной структуры. Психолого-педагогический подход исследования показывает, что родители как значимые фигуры в жизни ребенка влияют на его состояние. Если ребенок растет в климате тревоги и страха, то экстраполирует на себя те чувства, которых у него может и не быть. Это ограничивает его благополучное развитие и повышает уровень тревоги (Дубровина, 1991).

При всем богатстве перечисленных исследований термин “тревожность” чаще всего используют в двух основных понятиях: 1) ситуативная тревожность – состояние человека в данный момент, 2) личностная тревожность – высокая тенденция испытывать тревожность из-за выдуманных или естественных обстоятельств. Если ситуативная тревожность не только информирует человека об угрозе, но и стимулирует к детализированной работе с опасностью благодаря адаптации, то чрезмерно выраженная личностная тревожность может привести к развитию патологического процесса с внутренними закономерностями симптомообразования, формированию невроза (Спилбергер, 1971).

Таким образом, проанализированы теоретические подходы к исследованию проблемы тревожности: психодинамический, психофизиоло-

гический, психолого-педагогический. Анализируя проблематику школьной тревожности, можно сделать вывод о том, что данная проблема остается малоизученной, требует дальнейшего тщательного изучения особенно у детей дошкольного и школьного возраста.

Литература

1. Мэй Р. Проблема тревоги. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
3. Рабочая книга школьного психолога / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. – М.: Наука, 1989. – 455 с.
5. Spilberger C. Anxiety and Behavior. Academic Press. – 1966.

Авторы: **Авакян Ольга Самвеловна**, магистрант 2 курса обучения, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, osavakian@ncfu.ru.

Волоскова Наталья Николаевна, доктор психологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, voloskova-vnn24@yandex.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ АДАПТАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION RESPONSES OF STUDENTS

Алёхин А.Н., Неберекутина Э.А.
Alyokhin A.N., Neberekutina E.A.

Аннотация. В 70-е годы прошлого столетия реакции адаптации в непривычных условиях жизнедеятельности изучались в рамках военной и космической медицины. Недавние события, связанные с пандемией COVID-19 и введенными противоэпидемическими мерами, психологические реакции адаптации становятся актуальным предметом клинической психологии для обоснования мероприятий психологической профилактики. В результате проведенного исследования было установлено, что самоизоляция имеет очевидное психогенное значение, обусловленное для большей части учащейся молодежи нарушением привычного образа жизни. Был выявлен ряд социально-демографических характеристик условий самоизоляции, которые негативно

сказываются на психологической реакции адаптации в период эпидемиологических ограничений.

Ключевые слова: психологические реакции адаптации, психогении непривычных условий жизнедеятельности, самоизоляция, пандемия.

Abstract. In the 1970s, adaptation reactions to significantly changed lifestyle were studied within the framework of military and space medicine. With the recent events of the COVID-19 pandemic and the anti-epidemic measures introduced, psychological adaptation reactions are becoming a relevant subject for clinical psychology to substantiate psychological prevention measures. The study found that quarantine has an obvious psychogenic significance, stemming from the disruption of habitual lifestyles for a large number of young students. Numerous socio-demographic characteristics of quarantine conditions have been found out to have a negative impact on the psychological adaptation response during epidemiological restrictions.

Keywords: psychological adaptation reactions, psychogenias of unfamiliar lifestyle, quarantine, pandemic.

Всему миру пришлось столкнуться с изменениями условий жизнедеятельности в следствии пандемии, которая была объявлена ВОЗ в марте 2020 года. Для сдерживания распространения новой коронавирусной инфекции были применены противоэпидемические меры, среди которых были: режим самоизоляции и переход на дистанционное обучение. Все это являлось значительным изменением привычных условий жизнедеятельности учащейся молодежи. Это открыло возможность продолжить изучение, которые были начаты в 70-х годах прошлого столетия. Исследования поведения и состояний человека в непривычных условиях жизнедеятельности интенсивно изучались в связи с задачами освоения новых сред: океана, космоса, крайнего Севера, гермообъектов.

В клинической психологии подобные условия моделировались в специальных сурдокамерных испытаниях в основном в космической и военной медицине. Исследования начал Ф.Д. Горбов при подготовке первых космонавтов к полету. Эти исследования продолжили его ученики О.Н. Кузнецов и В.И. Лебедев, проведя ряд сурдокамерных испытаний. В результате обобщения и анализа данных экспериментов и наблюдений, авторы обосновали и ввели в теорию клинической психологии чрезвычайно важные, актуальные и сегодня такие концепты, как: «психогении непривычных условий существования» и «псевдопсихопатологические феномены». Было установлено, что в процессе адаптации к непривычным условиям жизнедеятельности у испытуемых наблюдаются разнообразные реакции.

Психологические проявления этих реакций нередко бывают сходны с описанными в психопатологии феноменами, но имеют при этом психологические механизмы своей динамики, то есть психогенные. В настоящее время интерес к этим феноменам актуален из-за очевидной и существенной трансформации социокультурной ситуации, в которой формируется и развивается психика человека, обусловленная повсеместным внедрением цифровых средств игры, обучения и общения современных учащихся. В последние годы псевдопсихопатологические нарушения поведения практически здоровых людей были описаны в работах А.Н. Алехина, А.А. Грековой, О.А. Литвиненко. Эти исследования стали одним из ведущих научных направлений школы кафедры клинической психологии и психологической помощи.

В современных условиях, когда условия жизнедеятельности приобретают характер неопределенности и нестабильности, когда происходят существенные трансформации социокультурной ситуации психического развития и деятельности человека, психологические реакции адаптации становятся актуальным предметом клинической психологии для обоснования мероприятий психологической профилактики нарушений психической адаптации человека.

Мы исследовали психологические реакции адаптации вследствие изменения условий жизнедеятельности учащейся молодежи, связанных с пандемией. В исследовании приняли участие 130 студентов из нескольких вузов Российской Федерации. Изучалась динамика функционального состояния, чувства собственного Я, психические переживания студентов в условиях самоизоляции. Данные наблюдения уточнялись с помощью психодиагностических методик «Самочувствие, активность, настроение», семантический дифференциал, проективный ассоциативно-логический тест (в авторской редакции). Изучались социально-демографические характеристики респондентов.

В результате исследований установлено, что в условиях самоизоляции многие респонденты испытывали чувство раздражения и агрессии по отношению к окружающим, страх заразиться COVID-19, а также отмечали проявления апатии и скуки.

При этом мужская часть респондентов в целом оценивает своё состояние выше, чем женская. Они демонстрировали более высокие оценки по всем шкалам САН.

Установлено также, что испытуемые в возрасте до 22 лет оценивают своё состояние хуже, чем более старшие, они тяжелее переносят самоизоляцию, самочувствие ухудшается, активность снижается, формируется общий низкий фон настроения.

Важным фактором, влияющим на самочувствие респондентов, оказалось материальное положение. Самооценки самочувствия, активности, настроения были значительно ниже в группе респондентов, которые оценивали своё материальное положение как неудовлетворительное.

Студенты, которые не возражали против дистантной формы учебной активности, также выше оценивали своё состояние.

Важным условием самооценки состояния оказались и условия самоизоляции. Студенты, которые проживают одни, ниже оценивают своё состояние, что может косвенно свидетельствовать о значении социальных контактов в условиях самоизоляции. Однако не любых социальных контактов, а доверительных, поскольку самооценки самочувствия, активности и настроения у студентов, которые проживают с друзьями или в общежитии, также оказались не высокими. Наиболее высокие показатели самооценки состояния установлены для студентов, которые проживают с партнером.

Было установлено, что чувство измененности себя сопровождается ухудшением функционального состояния. Чем ниже показатели по шкалам самочувствия, активности и настроения респондентов, тем больше измененность чувства Я.

Анализируя результаты методики ПАЛТ по доминирующим тематикам высказываний, можно говорить о том, что среди учащейся молодежи преобладает негативное «настроение» и высокий уровень тревожности. Для многих режим самоизоляции ассоциировался со страхом заточения и невозможностью выбраться из сложившейся ситуации. Кроме того, довольно часто были ассоциации, которые свидетельствовали о страхе заразиться новой коронавирусной инфекцией, которая из-за давления СМИ казалась фатальной.

Таким образом, самоизоляция как необходимое противэпидемическое мероприятие имеет, очевидное психогенное значение, обусловленное нарушением привычного образа жизни для большинства людей. Такие факторы самоизоляции, как социальная депривация, изменение привычных форм активности, тревога из-за угрозы здоровью и благополучию и т. п., формируют новые условия жизнедеятельности, адаптация к которым требует времени и сопровождается изменениями психического и функционального состояния.

Адаптация к этим непривычным условиям осуществляется в процессе трансформации привычных форм активности и отношений личности, проявляясь ухудшением самочувствия и другими переживаниями. Эти явления можно рассматривать в качестве психологических реакций адаптации человека к изменённым условиям жизнедеятельности по аналогии с «психогениями непривычных условий существования».

Психологическая профилактика нарушений психической адаптации в непривычных условиях жизнедеятельности предполагает знание о значении различных условий жизнедеятельности для формирования адекватного поведения в изменившихся условиях. Эта информация поможет сформировать группы риска, на которые следует направить мероприятия психологической профилактики нарушений психической адаптации в системе противоэпидемических мер.

Литература

1. Алехин А.Н., Грекова А.А. «Псевдопсихопатологические» формы мышления в современных условиях // Вестник психотерапии. – 2018. – № 66 (71). – С. 137.

2. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М.: Медицина, 1972. – 336 с.

1. Литвиненко О.А. Онтогенетические предпосылки особенностей бредообразования при дебюте шизофрении: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2015. – 22 с.

Авторы: **Алехин Анатолий Николаевич**, г. Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, заведующий кафедрой клинической психологии и психологической помощи, termez59@mail.ru.

Неберекутина Элла Анатольевна, г. Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им.А.И. Герцена, аспирантка 4 курса кафедры клинической психологии и психологической помощи, ella.neberekutina@gmail.com.

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

HEALTH AS A VALUE OF THE MODERN STUDENTS

Алишев Б.С.

Alishev B.S.

Аннотация. Приведены частичные результаты исследования, проводившегося на студенческих выборках с целью определения структуры ценностных приоритетов в разных их группах в течение 10 лет. В ходе исследования обнаружено, что здоровье является значимой ценностью для

студентов независимо от их пола, возраста, этнической принадлежности и др. Определены ценностные различия между студентами с высокой и низкой субъективной ценностью здоровья.

Ключевые слова: студенты, ценности, здоровье.

Abstract. Partial results of the study of value priorities in various groups of students are given. During the study, it was found that health is a significant value for students, regardless of their gender, age, ethnic characteristics, etc. Value differences between students with high and low subjective value of health are determined.

Keywords: students, values, health.

Очевидно, что прежде, чем говорить о здоровье и о его ценности, нужно определить сами эти понятия. До недавнего времени ответ на первый вопрос был предельно ясен. Он и сейчас зафиксирован в официальных документах ВОЗ (Всемирной организации здоровья). В них оно определяется как физическое (соматическое), душевное и социальное благополучие (Осн., 2020, с. 1), т. е. соответствие состояний организма определенным физиологическим, психическим и социальным нормам.

Однако уже более двух десятилетий используются также понятия психологического и нравственного здоровья. Все чаще эти термины попадают и в официальные документы. Они применяются, как к отдельной личности, так и к обществу в целом, а также к отдельным, входящим в его состав группам. Таким образом, имеются пять понятий:

- физическое здоровье,
- (душевное) психическое здоровье,
- психологическое здоровье,
- нравственное здоровье,
- социальное здоровье

В данной статье мы будем отталкиваться от самого широкого толкования понятия. Кроме того, в понятие «здоровье» мы будем включать восприятие (оценку) человеком своей внешности и заботу о ней, включая соблюдение гигиенических требований и т. д.

Что касается рассмотрения здоровья как ценности, то в этом плане мы опираемся на понимание сущности ценностей и их структуры, изложенное нами ранее в рамках системно-функционального подхода (Алишев, 2002; 2011) В соответствии с этим подходом ценности трактуются как отраженные в психике и сознании человека функциональные связи между ним и окружающим его природным и социальным миром. Эти связи (соответственно, ценности) разнообразны, по причине чего могут быть выделены их типы. В нашей модели здоровье относится к ценностям – сферам

жизнедеятельности. Однопорядковыми ей являются такие ценности, как семья, любовь, дружба, отдых (развлечения), работа, общественная жизнь.

Как показывают исследования, проводившиеся нами в течение 11 лет на общей выборке студентов ССУЗ и ВУЗ общей численностью более 4200 человек, «здоровье» устойчиво делит второе-третье место в списке этих ценностей вместе с ценностью «любовь» и сразу же вслед за ценностью «семья». Абсолютные индексы ее приоритетности статистически значимо повышаются в более молодых возрастных группах, у сельских жителей, у девушек и у татар и понижаются в противоположных группах, но общая картина остается неизменной. В частности, самый высокий индекс приоритетности здоровья как ценности был обнаружен нами у студенческой молодежи сельского происхождения (4,04 по 7-ми балльной шкале), а самый низкий – у взрослых горожан (студенты-заочники) независимо от национальности и пола (3,42).

Еще один блок данных, полученных нами, характеризует связи между различными психологическими параметрами личности студентов и выбором ими здоровья как ценности. Эти данные в подавляющем большинстве случаев указывают на то, что нет статистически достоверной связи между указанным выбором и психологическими свойствами личности. Например, тип субъективного контроля (по тесту Дж. Роттера), выраженность тенденции к доминированию – зависимости (по тесту Т. Лири), показатели агрессивности (по тесту А. Басса и А. Дарки), личностной авторитарности (по тесту Т. Адорно), уровня самоактуализации (по тесту Э. Шострома), уровня самооотношения (по тесту В.В. Столина и С.Р. Пантилеева) и др. ни в целом, ни по отдельным субшкалам, входящим в состав этих тестовых методик, не коррелируют сколько-нибудь значимо с субъективной ценностью здоровья.

То же самое можно сказать о шкалах теста 16 PF Р.Б. Кеттелла. Только по двум из них: смелость и мечтательность, – рост индексов коррелировал с ростом приоритетности здоровья как ценности. Однако, абсолютные значения самих коэффициентов малы. Вполне возможно, что за ними не скрываются какие-либо реальные причинно-следственные связи и зависимости.

Таким образом, выбор здоровья в качестве более важной или менее важной ценности никак не обусловлен ни объективными характеристиками личности, ни субъективными. Независимо от того, по каким признакам – объективным или субъективно-психологическим – выделять группы, средние индексы ее приоритетности оказываются на уровне, как минимум, выше среднего. Возникает естественный вопрос: почему так получается, и с чем это связано?

Думается, ответ лежит на поверхности и не требует мучительных поисков. В данном случае мы имеем дело с чем-то постоянным и глубоко существенным, что непосредственно связано с самой жизнью конкретного человека, без чего она становится, если и не невозможной, то неполноценной. Здоровье представляет собой биологически обусловленный параметр человеческого бытия, и в этом смысле оно становится естественным фундаментом, на котором только и может основываться все остальное. Иначе говоря, к чему бы не стремился человек, чем бы не увлекался, какие бы он цели не ставил перед собой и каким бы страстям не поддавался, все равно ему придется помнить о своем здоровье и в той или иной степени заботиться о нем.

Поэтому, с нашей точки зрения, здоровье как ценность можно сравнивать только с другими ценностными категориями. Исходя из этого, мы выделили из всей обширной выборки две группы студентов: с очень низкими индексами приоритетности здоровья и с очень высокими, – и затем сравнили их по индексам приоритетности других ценностей. По замыслу это должно было дать информацию о том, каковы ценностные различия между указанными группами студентов.

В первую группу попало 278 студентов, во вторую – 545. Далее в небольшой таблице показано, по каким другим ценностным приоритетам отличаются друг от друга две эти группы.

Статистически значимые (по t-критерию Стьюдента) различия в ценностных приоритетах студентов, высоко и низко ценящих собственное здоровье

Лица с высокой ценностью здоровья	Лица с низкой ценностью здоровья
Благополучие близких людей	Сохранение среды обитания
Собственное благополучие	Культура и нравственность
Красота	Экономический прогресс
Покой	Процветание родины
Материальные блага	Гармония отношений
	Разнообразие жизни
	Самоотдача

Примечание: жирным шрифтом выделены ценности, по которым различия между группами статистически значимы на уровне $\alpha \leq 0,01$).

Как можно видеть из нее, различия между двумя группами студентов имеют очевидную направленность (тенденции, о которых пойдет речь, одинаковы для половых, этнических и других групп). В первой группе наблюдается повышение индексов у ценностей, имеющих явно выраженную

направленность на себя самого, на собственное благополучие и на микросоциальное окружение. Во второй группе происходит возрастание индексов у ценностей, направленных на широкое социальное окружение, на общее благо. Корреляционный анализ также показывает, что «здоровье» входит в одну плеяду с такими ценностями, как: «собственное благополучие», «материальные блага», «покой», «красота», «мощь (сила)», «статус», «отдых». В совокупности они противостоят другой корреляционной плеяде, образованной ценностями «жизнь каждого человека», «самоотдача», «развитие культуры и нравственности», «истина», «справедливость», «добро» и др.

Еще одной особенностью является то, что в первой из выделенных групп студентов повышаются индексы у двух ценностей («благополучие близких» и «материальные блага»), которые и по всей выборке имеют высокие значения. Во второй же группе повышение индексов наблюдается у ценностей, не занимающих высокие ранговые места. Благодаря этому в первом случае получаются жесткие иерархии с двумя-тремя четко выраженными ценностями-лидерами. Во втором случае структуры ценностных предпочтений у студентов оказываются гораздо более разнообразными и у каждого из них приоритеты распределяются более равномерно.

Таким образом, повышение индексов приоритетности ценности «здоровье» у большого количества молодых людей может способствовать серьезному смещению акцентов (на уровне общества в целом) в сторону микросоциальных и узко эгоистических ценностей. Кроме того, следствием может стать уменьшение ценностного разнообразия в обществе. Очевидно, что ни то, ни другое не может рассматриваться как благоприятная тенденция. Скорее, наоборот, реализация такой тенденции может привести к атомизации общества, к разрыву связей в нем, к нарастанию конкуренции и противоречий между отдельными людьми и небольшими их группами. Однако, если возобладает вторая тенденция, можно столкнуться с тем, что общество как целое не будет придавать значения индивидуальному благополучию, включая индивидуальное здоровье. Поэтому очень важно соблюдать ценностную гармонию.

Литература

1. Алишев Б.С. К вопросу о психологической сущности ценностей // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 3–26.

2. Алишев Б.С. Психологическая теория ценности (системно-функциональный подход). Дисс.... доктора психол. наук / Казань, 2002. – 361 с.

3. Основные документы, сорок девятое издание (с поправками по состоянию на 31 мая 2019г.). – Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. – 261 с.

Автор: **Алишев Булат Саямович**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, д. психол. н., профессор кафедры общей психологии; bulat.alishev@gmail.com.

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СПОСОБЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МУЖЧИН

SUBJECTIVE WELL-BEING AND WAYS OF COOPERATION BEHAVIOR IN MEN

Апаликов А.И., Апаликов К.А.

Apalikov A.I., Apalikov K.A.

Аннотация. Выявить взаимосвязь между выраженностью уровня субъективного благополучия и выбором стратегий совладающего поведения.

Результаты и выводы исследования могут быть использованы в процессе консультирования мужчин разной возрастной группы с целью диагностики и последующего развития компонентов субъективного благополучия у мужчин, представляющих различные возрастные группы. Полученные данные могут применяться с целью разработки программ обучения совладающему поведению.

Ключевые слова: благополучие, совладания, саморегуляция, мотивации, стратегии, копинг.

Abstract. To reveal the relationship between the severity of the level of subjective well-being and the choice of coping behavior strategies.

The results and conclusions of the study can be used in the process of counseling men of different age groups in order to diagnose and further develop the components of subjective well-being in men representing different age groups. The data obtained can be used to develop programs for teaching coping behavior.

Keywords: well-being, coping, self-regulation, motivations, strategies, coping.

Высокий темп современной жизни, активно изменяющаяся среда с постоянно усложняющимися условиями, требует от мужчины соответствующей активности. Субъективное благополучие – обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности.

Изучая и познавая мир человек изменяя его и меняется сам, в результате практической и теоретической деятельности, проявляя способность делать себя самого, а также выходить за пределы своих возможностей, становясь при этом участником исторических и эволюционных событий. (Рубинштейн, 2000).

Активная форма взаимодействия с окружающей действительностью представляет собой отношения человека с реальным миром. Психологи, приступившие во второй половине XX века к изучению жизненного пути человека, по мнению Л.И. Анциферовой, обнаружили, что на каждом этапе субъекты самостоятельно справляются с трудными проблемами и тяжелыми событиями. В результате чего в психологии появилась проблема «совладания» с трудными ситуациями, которую изучают сейчас во многих странах (Крюкова, 2004).

В данное время существует три подхода к пониманию понятия совладающего поведения:

Первый подход развивается в рамках неопсихоанализа, где процессы совладающего поведения понимаются как Эго-процессы, используемые для ослабления напряжения то есть как способы психологической защиты

Второй подход рассматривает совладание как качество индивидуальности, которое выходит из психологии личности предполагая, что у человека имеются относительно постоянные способы преодоления стрессовых событий.

Третий подход разрабатывается в рамках когнитивной теории стресса и копинга и на данный момент является самым популярным в изучении поведения личности. (Селье Г. 1982).

Для более эффективной адаптации человека к требованиям ситуации, и не важно при этом каким способом: овладеть, ослабить или смягчить эти требования, избежать или привыкнуть к ним и таким образом уменьшить стрессовое действие ситуации, заключается психологическое предназначение совладающего поведения. Благодаря этому главная задача копинга, состоит в том, чтобы обеспечить и поддержать благополучие человека, его физическое и психическое здоровье и удовлетворенность социальными отношениями. (Нартова-Бочавер, 1997).

Стресс – сейчас каждый использует этот термин, называя так любое нервное напряжение, испуг и даже усталость. Как утверждал Селье «стресс – это не только зло, не только беда, но и великое благо, ведь без стрессов различной природы наша жизнь была бы скучна и однообразна».

По теории Селье, стресс представляет собой не столько вред от перенапряжения организма, сколько важнейший процесс адаптации,

тренировки организма. Стресс призван повышать сопротивляемость, тренировать защитные механизмы тела и психики.

Копинг – одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Данный концепт помогает понять сущность адаптивности и дезадаптивности человеческого поведения в трудных жизненных ситуациях, не всегда стресс является существенным фактором снижения продуктивности субъекта, дисфункциональности его состояния, но и то, как человек справляется со стрессом или трудностью.

С точки зрения ведущих исследователей как за рубежом, так и в России, копинг-поведение – это результат становления сознания и самосознания личности, которое сопряжено со зрелой картиной мира и помогает вписаться в общество, так как в большей мере обусловлено социокультурными традициями.

У отечественных исследователей психологии в центре внимания находится человек «совладающий», потому что самостоятельный, справляющийся с жизненными трудностями, живущий «в ладу с самим собой» творец, а не продукт собственной биографии.

Актуальность данного исследования обусловлена следующими факторами. Во-первых, необходимостью изучения того, каким образом молодежи удастся справиться с жизненными, учебными и профессиональными трудностями, к каким стратегиям они прибегают, чтобы совладать с ними или предотвратить порождаемые ими социальные и эмоциональные проблемы. От качества их развития во многом будет зависеть вектор их профессионального развития, в том числе и готовность к будущей профессиональной деятельности. Во-вторых, отдельный интерес представляет уточнение представлений о структуре совладающего поведения, механизмов психологической защиты. В-третьих, внедрение в систему профессионального образования образовательных стандартов третьего поколения, подразумевающих компетентный подход, является объективной необходимостью, обусловленной переходом от постиндустриального общества к обществу инновационному, основанному на знаниях.

В исследование уровня субъективного благополучия и стратегий совладающего поведения мужчин приняли участие мужчины в количестве 47 человек, а также молодежь, в возрасте 18—23 лет, в количестве 40 человек (20 юношей, 20 девушек). Данное Исследование проводилось с марта по апрель 2022 года и включало в себя три этапа.

Этап 1. Проведен теоретический анализ литературы по проблеме исследования, определены позиции исследования (цель, объект, предмет, гипотезы, задачи, база исследования).

Этап 2. Подбор психодиагностического инструментария для изучения копинг-стратегий у мужчин.

Этап 3. Проведение эмпирического исследования.

Этап 4. Обобщение и анализ полученных результатов психодиагностики, определение соответствия гипотезы и эмпирических результатов.

Испытуемые привлекались по собственному желанию, это важно, поскольку исследование самооценки предполагает настрой на серьезную работу, чтобы искренне и откровенно исследовать глубинные слои самосознания. Психодиагностика молодежи проводилась в групповой форме во внеучебное время, а в свободное от работы время. Для заполнения испытуемым предъявлялись бланки методик и зачитывались инструкции. Участие в исследовании, в соответствии с этическими принципами психолога, анонимное.

Обоснованность и достоверность результатов проведенного исследования обеспечивалась использованием апробированных методик, адекватных задачам, объекту исследования, применением статистической обработки данных и содержательным анализом выявленных фактов. Математический анализ и статистическая обработка экспериментальных данных, полученных в процессе исследования, проводились с использованием Microsoft Excel

Научная новизна и теоретическая значимость результатов данной работы заключаются в привлечении внимания к необходимости изучения влияния отдельных факторов разного типа на уровень профессиональной и личностной адаптации.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344 с.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

Авторы: **Апаликов Александр Иванович**, Самарская область г. Кинель. Частнопрактикующий психолог. Apalikov A.I. alexandrsamararu@gmail.com.

Апаликов Константин Александрович, Самарская область, г. Кинель. Частнопрактикующий психолог. Apalikov K.A. psykos_63rus@vk.com.

ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ ОБЩЕНИЯ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ

PSYCHOLOGY OF COMMUNICATION STATES: TO THE STATEMENT OF THE PROBLEM

Артищева Л.В.

Artishcheva L.V.

Аннотация. Статья посвящена теоретическому обзору вопроса коммуникативных состояний. Коммуникативными состояниями выступают те психические состояния, которые сопровождают общение на всех его этапах, начиная с потребности и заканчивая достигнутым результатом общения. Выделены основания выделения данного класса состояний, анализируется общение как самостоятельная деятельность, на которую оказывает влияние ряд параметров: эмоциональная и волевая сферы, эмпатия, рефлексия, когнитивные процессы, личностные особенности, сама ситуация общения и т. д.

Ключевые слова: психические состояния, общение, коммуникативные состояния, состояния общения, деятельность.

Abstract. The article is devoted to a theoretical review of communicative blocks. Communicative states are those that develop, which are accompanied by communication with all its needs, stability with the need and completion of the achievement of the received communication. The grounds for isolating this class are highlighted, communication is analyzed as an independent activity, which is influenced by a number of parameters: emotional and volitional spheres, empathy, reflection, cognitive processes, personality traits, the communication situation itself, etc.

Keywords: mental states, communication, communicative states, states of communication, activity

Психические состояния широко и глубоко изучаются в рамках казанской психологической школы (А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В. Чернов и др.) На сегодняшний день изучены фундаментальные основы психических состояний (динамика, структура, механизмы возникновения и динамики и т. д.), связь состояния с сознанием (образ психических состояний, репрезентации психических состояний), смысловая и личностная обусловленность психических состояний, механизмы регуляции и саморегуляции состояний, рефлексивные и ментальные основания психических состояний. Столь широкое изучение психических состояний приводит к пониманию состояний как сложного, многогранного явления, выступающего в качестве совокупности,

включающего в себя психические и физиологические процессы, эмоциональные и поведенческие проявления, и требующего дальнейшей понятийной разработки. А именно, речь идет о создании классов психических состояний.

Классификации психических состояний представлены в работах следующих ученых. Н.Д. Левитов разделял психические состояния на состояния личностные и ситуативные, глубокие и поверхностные, положительно или отрицательно действующие на человека, продолжительные и краткие, более или менее осознанные. Ю.Е. Сосновикова, размышляя о критериях классификации психических состояний, определяла состояния – причины и состояния – следствия, случайные и закономерные состояния, застойные и быстротекущие, положительные и отрицательные. Ею также разработаны принципы классификации психических состояний. В.А. Ганзен выделил группы волевых, аффективных состояний и состояний сознания. Л.В. Куликов разделяет состояния на положительные (радость, спокойствие, заинтересованность, счастье и пр.) и отрицательные (гнев, раздражение, обида, утомление, апатия, грусть и пр.). А.Б. Леонова раскрывает понятие «функциональные состояния», то есть состояния, определяющие готовность к выполнению деятельности. В рамках системно-деятельностной концепции саморегуляции Л.Г. Дикая говорит о психофизиологических состояниях, представляющих собой систему психофизиологических и психических функций, определяющих продуктивность профессиональной деятельности и работоспособность человека. А.О. Прохоров рассматривает психические состояния в энергетической плоскости, разделяя состояния на равновесные и неравновесные состояния. С. Кардаш, В.В. Кучеренко, В.Ф. Петренко, А.В. Россохин и др. изучали измененные состояния сознания. Ряд ученых посвятили свои работы исследованию трудных (стресс и дистресс, трудовой стресс, страх) и посттравматических состояний (ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство). (Хрестоматия, 2004).

Имеющиеся классификации различны по своему основанию деления на группы, но имеют научную обоснованность. В рамках научной школы психологии психических состояний встает вопрос о выборе единого критерия выделения классов психических состояний, основанного на деятельности человека. Так в последних исследованиях А.О. Прохорова и М.Г. Юсупова выделен класс познавательных состояний. Критерием выделения стала познавательная деятельность субъекта. Предлагаемая статья посвящена определению другого класса психических состояний, связанного с общением, определяемой как деятельность, согласно А.А. Бодалеву, Е.П. Ильину, Б.Ф. Ломову, А.А. Леонтьеву, в контексте субъект-субъектных отношений – коммуникативные состояния, или состояния общения.

Мы не считаем понятия «общение» и «коммуникация» синонимами, каждое из них может рассматриваться как общее и частное в зависимости от ситуации. В работе Е.И. Ильина (Ильин, 2009) общение представлено как частный вид коммуникации, присущий человеку, то есть коммуникация является более широким понятием, включающим в себя не только субъект-субъектное взаимодействие, но субъект-объектное и субъект-предметное. С другой стороны, согласно работам Г.М. Андреевой, одной из сторон общения является коммуникация, как обмен информацией между индивидами, само же общение выступает совокупностью коммуникации (обмен информацией), интеракции (взаимодействие) и перцепции (восприятия и познание друг друга) (Андреева, 2017), то есть является по отношению к коммуникации более широким понятием.

Итак, мы рассматриваем общение и коммуникацию в широком смысле, как не только обмен информацией между субъектами, но и как взаимодействие между ними, взаимовлияние, восприятие друг друга с включением в этот процесс эмпатии, рефлексии и т.д.

Любое общение является взаимодействием людей в различных ситуациях жизнедеятельности (профессиональная деятельность, учебная, игровая и пр.) и несет три основные функции: коммуникативную, регуляционную и аффективную. Общение всегда имеет эмоциональное сопровождение, эмоциональный отклик, так как подразумевает взаимодействие личностей, отражающих друг друга, относящихся друг к другу и воздействующих друг на друга (Бодалев, 1995). Здесь мы опять вернулись к состояниям общения, или коммуникативным состояниям. Так какие же психические состояния можно отнести к классу коммуникативных? Во-первых, можно говорить о психических состояниях, детерминирующих общение (вызывают желание общаться, пробуждают коммуникативную потребность и определяют мотив общения). Во-вторых, состояния, сопровождающие процесс общения, то есть сами детерминированы общением (здесь речь может идти и о динамике состояний, переходе из одного состояния в другое). И наконец, психические состояния, выступающие результатом общения.

Психические состояния, включенные в общение на всех его этапах, начиная с мотива и потребности общаться, могут определять ход общения, его динамику и результат. А.А. Бодалев писал, что успешность общения обусловлена воспитанностью эмоциональной сферы человека (умение сопереживать, чувствовать состояния других), интеллектуальными, эмоциональными и волевыми характеристиками. Мы можем предположить, что не только состояния включены в общение, но и эмпатия (сопереживание), эмоциональный интеллект (понимание и регуляция состояний своих и чужих),

когнитивные стили (способы переработки информации). Е.П. Ильин выделил ряд личностных особенностей, влияющих на цели общения и эффективность: экстравертированность-интровертированность, толерантность, мобильность, властность, конфликтность, агрессивность, застенчивость, робость и ригидность. В общении он важным считает рефлексивное и эмпатийное слушание, а также ситуацию общения (Ильин, 2009).

Все вышеописанные элементы общения не только могут определять его процесс, динамику, результат, эффективность и успешность, но и определять переживаемые в этом процессе состояния так же, как и сами состояния могут влиять на общение и его составные компоненты. Состояния общения, то есть психические состояния, включенные в процесс общения, имеют тесную взаимосвязь и взаимообусловленность со многими явлениями психики человека. С одной стороны, коммуникативные мотивы и потребности, детерминирующие определенный спектр состояний, с другой стороны, личностные характеристики, сформированность эмпатии, рефлексивности, саморегуляции, эмоционального интеллекта и когнитивных стилей обуславливают возникновение, протекание и динамику психических состояний в процессе общения. Вся данная совокупность, специфика ее структуры зависит от ситуации и опыта общения.

Таким образом, перед нами стоит задача не только определить компоненты, обуславливающие возникновение и динамику состояний общения, но в первую очередь, необходимо выделить критерии, позволяющие четко разграничить различные классы состояний (неравновесные, познавательные, коммуникативные состояния).

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2017. – 363 с.
2. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 328 с.
3. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
4. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Особенности переживания познавательных состояний детьми школьного возраста // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 125–132.
5. Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.

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

СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИЙ ДЕТЬМИ С ДЕФИЦИТАРНЫМ РАЗВИТИЕМ

COMPARATIVE STUDY OF THE FEATURES OF UNDERSTANDING EMOTIONS IN CHILDREN WITH DEFICIENT DEVELOPMENT

Ахметзянова А.И.
Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. Степень успешности и эффективности социализации ребенка в значительной мере зависит от своевременного формирования социальных эмоций, способности понимать эмоциональные состояния участников взаимодействия, управлять своими эмоциями. Дети с особыми образовательными потребностями испытывают значительные трудности в дифференциации эмоциональных состояний, контроле эмоциональных проявлений, низкой чувствительности к эмоциональным проявлениям других людей, что значительно затрудняет социализацию данной категории детей.

Целью исследования являлось изучение особенностей понимания эмоциональных состояний сверстников и взрослых детьми дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями. В исследовании принимали участие 217 детей в возрасте 5–6 лет: 95 детей без нарушений в развитии и 122 детей с дефицитарным развитием. Для изучения понимания эмоциональных состояний сверстников и взрослых людей была использована методика «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго и методика изучения понимания ребенком задач в ситуациях взаимодействия Н.Е. Вераксы.

Выявлена специфика коммуникации и взаимодействия со сверстниками и взрослыми, особенности понимания эмоциональных состояний других людей детьми каждой нозологической группы. Полученные в исследовании данные могут быть полезны специалистам системы образования и здравоохранения.

Ключевые слова: эмоции, дети, дошкольный возраст, особые образовательные потребности

Abstract. The degree of success and effectiveness of children' socialization largely depends on the timely formation of social emotions, the ability to understand the emotional states of the participants in the interaction, and to manage their emotions. Children with special educational needs experience significant difficulties in the differentiation of emotional states, control of emotional manifestations, sensitivity to the emotional manifestations of other people, which greatly complicates the socialization of this category of children.

The aim of the research was to study the peculiarities of understanding the emotional states of peers and adults by preschool children with special educational needs. The study involved 227 children aged 5-6 years: 95 children without developmental disorders and 132 children with speech disorders or with motor, sensory and emotional disorders. To study the understanding of the emotional states of peers and adults, the technique "Emotional Faces" by N.Y. Semago and the method of studying the child's understanding of tasks in situations of interaction by N.E. Verax were used.

The specifics of communication and interaction with peers and adults, the peculiarities of understanding the emotional states of other people by children of each nosological group were revealed. The data obtained in the study can be useful to specialists in the education and healthcare systems.

Keywords: emotions, children, preschool age, special educational needs.

Актуальность проблемы исследования. Эмоциональная сфера играет знавимую роль в усвоении знаний, умений и навыков, в установлении контактов с окружающими и в социальной адаптации. Способность ребенка опознавать и обозначать эмоциональные состояния является одним из важнейших условий адекватного развития аффективно-эмоциональной сферы, а также необходимой предпосылкой возможности вербализации собственных переживаний, развития «языка эмоций» (Семаго, 2005).

В дошкольном возрасте происходит интенсивное формирование и развитие психических процессов и свойств личности. Эмоции выполняют в этом процессе важнейшую роль, являясь по мнению Л.С. Выготского «центральным звеном» психической жизни ребенка. Понимание эмоций дошкольниками характеризуется рядом возрастных особенностей и отражает уровень сформированности у ребенка представлений об эмоциях, знаний об эмоциональных явлениях. Формирование представлений об эмоциях связано с объемом и спецификой индивидуального эмоционального опыта ребенка, находится в зависимости от возрастной динамики способности к переживанию той или иной эмоции, способности к осознанию и вербализации переживаний. Развитие навыка распознавания эмоций находится в тесной взаимосвязи с развитием эмоциональной сферы ребенка и происходит в процессе общения с близкими взрослыми людьми, а также в процессе совместной предметно-игровой деятельности (Белозорова, 2011).

Понимание детьми эмоциональных состояний друг друга является значимым фактором успешной адаптации в обществе. Умение опознавать эмоциональные состояния человека представляет важную социальную когнитивную способность, связанную с социальным поведением и другими характеристиками когнитивных способностей человека. Распознавание

эмоциональных состояний сверстников и взрослых детьми с нарушениями в развитии затруднено и имеет некоторые особенности (Trevisan, Birmingham, 2016).

Маратканова полагает, что дети дошкольного возраста с нарушениями речи испытывают значительные трудности в дифференциации и выражении личных эмоций, которые имеют неустойчивый характер (Маратканова, Егорова, 2015).

Детям с двигательными нарушениями трудно выражать даже самые простые эмоции. Уже в раннем детстве их эмоционально-волевая сфера отличается повышенной чувствительностью к различным внешним раздражителям.

Первичный дефект в виде поражения или недоразвития слухового анализатора, по мнению Петшака (1990) ведет к возникновению вторичных и третичных нарушений, обуславливая особенности эмоционального развития детей с нарушениями слуха, проявляющиеся в бедности эмоциональных проявлениях.

Цель исследования – изучение особенностей понимания эмоциональных состояний сверстников и взрослых детьми дошкольного возраста с нарушениями речи, с нарушениями слуха, зрения, двигательными нарушениями и эмоциональными нарушениями.

Выборка

В исследовании принимали участие 217 детей в возрасте 5–6 лет, посещающие образовательные учреждения: 95 детей без нарушений в развитии; 63 ребенка с тяжелыми нарушениями речи; 19 детей с двигательными нарушениями; 25 детей с нарушением зрения; 15 детей с нарушением слуха.

Методы обследования детей

В исследовании была использована методика Семаго Н.Я. (2005) «Эмоциональные лица», целью которой являлась оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания. Была также использована методика изучения коммуникативных способностей детей Вераксы Н.Е. (2010), позволяющая выявить специфику понимания ребенком задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия, способы выражения своего отношения ко взрослому и сверстнику.

Результаты исследования

Дифференциация эмоциональных состояний с помощью методики Семаго Н.Я. «Эмоциональные лица»

Дети дошкольного возраста с нарушениями речи в целом способны правильно воспринимать такие эмоциональное состояние человека, как «злость» (86 %), «радость» (85 %), «приветливость» (84 %), но затрудняются

в определении эмоций «сердитость» (60 %), «удивление» (51 %), «страх» (23 %). По результатам исследования можно утверждать, что дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи достаточно плохо дифференцируют такие эмоции, как «явная радость» (71 % детей) и эмоцию «сердитость» (60 %). При определении внутренних состояний человека дети, прежде всего, обращают внимание на выражение лица, не придавая значение пантомимике (позам, жестам), «вокальной мимике».

Наиболее успешно распознаваемыми эмоциями для детей с двигательными нарушениями являются эмоции «печаль» (88 %) и «злость» (78 %), «явная радость» (77 %). Наиболее сложным для распознавания оказалась эмоция «страх», только 11 % детей смогли назвать данную эмоцию. Для детей с двигательными нарушениями сложно было распознать эмоции «сердитость» (22 %), «стыд, вина» и «обида» (44 %).

Наименьшие затруднения для детей с нарушением зрения вызвало определение эмоции по схематическим изображениям «радость», «печаль» (80 %), «злость» (60 %), а также опознание таких эмоций, как «явная радость» (80 %) и «приветливость» (80 %). При предъявлении схематических изображений дошкольники реже всего ошибались при оценке эмоции «радость». Варианты правильных ответов: «веселое», «хорошее», «радостное». Ошибочные ответы слабовидящих дошкольников – отсутствие ответа, «сердится». При предъявлении эмоции «грусть» большинство детей правильно опознали эмоцию, ошибочные варианты слабовидящих: «злой», «смеется», отсутствие ответа. Эмоция «злость» правильно опознана в 60 % детей. Ошибочные ответы слабовидящих: «грустный», «радуется», «плохое». При определении эмоциональных состояний на фотографиях слабовидящие дети чаще ошибались при определении эмоции «явная радость» были представлены отсутствием варианта, вариантами «плачет», «доброе», при опознании «приветливости» – «удивлен», отсутствие ответа.

«Сердитость» слабовидящие дошкольники обозначали верными ответами: «злое», «сердится/сердитый», ошибочными ответами: «грустное», «улыбка», отсутствие варианта. Эмоцию «удивление» правильно опознали 44 % дошкольников с нарушениями зрения. Верными вариантами были ответы: «удивился», «веселое», «хорошее». Ошибочные ответы слабовидящих: «грустное», «обида», «злое». Допустимым ответом слабовидящих дошкольников при определении эмоции «стыд, вина» (32 %) был вариант «грустный». Неверные ответы: «сердится», «задумчивое», «хорошее», «злое», «веселое», «думает».

Наибольшие трудности у детей с нарушениями зрения вызвало определение эмоций «обида» и «страх», которые верно опознали 16 %

слабовидящих дошкольников. Эмоциональное состояние «обида» детьми с нарушением зрения обозначалось верными вариантами: «сердится», «обидели»; ошибочными вариантами: «строгое», «улыбается», «нормальное», «грустное», «злое». Эмоцию «страх» обозначали вариантами: «боится», «страшно». Среди неверных ответов чаще всего встречались варианты: «грустный», «обиженный», «сердится».

Изучение успешности распознавания эмоций показало, что наиболее распознаваемым эмоцией среди детей с нарушением слуха оказалась эмоция «радость» (90%), лучше всего дети понимали схематичные изображения. Всем детям была оказана помощь в виде подсказки.

Большие трудности для распознавания вызвала эмоция «удивление», ни один ребёнок не смог определить данную эмоцию правильно, плохо дифференцируют данное эмоциональное состояние, чаще называя, как «веселое», «радостный», «смеётся». У детей возникали трудности с дифференциацией таких отрицательных эмоции, как «обида» (33 %) и «стыд, вина» и «сердитость» (20 %). Чаще всего дети с нарушениями слуха путали их между собой при ответе, чаще называли эти эмоциональные состояния как как «злой», «грустно», либо не давали ответа.

Изучение понимания состояний сверстников и взрослых в ситуации взаимодействия («Методика изучения коммуникативных способностей» Н.Е. Вераксы)

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи в достаточно хорошо понимают задачи, предъявляемые взрослыми в различных ситуациях взаимодействия (66 %) и понимают состояние своего сверстника (52 %). Однако уровень развития коммуникативных способностей детей во взаимодействия не высок. Дети испытывают трудности в способах выражения своего отношения к взрослому (34 %) и к сверстнику (29 %). Эти трудности могут проявляться, как в учебной деятельности, так и в обычной жизни детей.

Дети с двигательными нарушениями могут распознавать различные ситуации взаимодействия, как с взрослыми, так и со сверстниками, но не всегда могут регулировать свое поведение в соответствии с правилами ситуации. У испытуемых наблюдаются трудности в определении и ориентировки в эмоциональных состояниях сверстников, что приводит к трудностям в общении с ними. Исследование показало, что часть дошкольников не имеют четких представлений об общепринятых нормах и способах выражения отношений к взрослым и сверстникам.

Слабовидящие дошкольники лучше всего справились с заданиями на понимание состояния сверстников (60 % детей различают эмоциональные состояния сверстников, ориентируются в них в процессе общения). При

определении уровня развития понимания задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия, выявлено, что 52 % слабовидящих дошкольников распознают различные ситуации взаимодействия, выстраивают свое поведение в соответствии с предъявляемыми задачами и требованиями, а у 48 % детей наблюдаются единичные или значительные трудности.

При определении уровня понимания ребенком задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия было выявлено, что 47 % дошкольников с нарушением слуха четко распознают различные ситуации взаимодействия и выстраивают свое поведение в соответствии с ними, а 20 % почти не распознают ситуации взаимодействия и не вычленяют задачи, предъявляемые взрослыми в этих ситуациях, испытывая серьезные затруднения при взаимодействии и общении с другими людьми. Выявлено, дети с нарушением слуха достаточно хорошо понимают состояния сверстников (87 % детей ориентируются на состояния сверстников в процессе общения). Лишь 40 % детей имеют представления об общепринятых нормах и способах выражения отношения ко взрослому и только 32 % дошкольников имеют устойчивые представления об общепринятых нормах поведения в ситуации взаимодействия со сверстником, знают, как оказать помощь и поддержку.

Результаты проведенного нами исследования коммуникативных способностей дошкольников с расстройством аутистического спектра позволяют отметить, что половина детей обследованной группы не справилась ни с одним заданием методики, хуже всего дети справились с заданиями, направленными на выявление адекватности понимания задач, предъявляемых взрослыми в различных ситуациях взаимодействия.

Обсуждение полученных результатов

В нашем исследовании выявлено, что дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи недостаточно хорошо дифференцируют сходные эмоции, они недостаточно точно определяют эмоциональное состояние своих сверстников (злое, веселое), окружающих людей. У детей доминируют отрицательные эмоции (сердитость, злость) и повышена склонность к стрессовым состояниям. По мнению Капитоненко (2009) низкие показатели при выполнении этих заданий, обусловлены возрастными особенностями развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, а также имеющимися речевыми нарушениями.

Дошкольники с двигательными нарушениями правильно распознают эмоциональный состояния, как «злость», «печаль», «радость», однако детям было сложно обозначить эмоции «страха» и «вины», что также согласуется с результатами исследований Шипицыной (2003), уточнены в данном исследовании эмоции, вызывающие наибольшие трудности.

Выявление уровня представления о способах выражения отношения ко взрослым и к сверстникам показало, что большинство слабовидящих дошкольников имеют недостаточно четкие представления о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации, о способах выражения отношения. Проведенные исследования подтверждают мнение Зубковой (2009) о том, что сниженная способность соотнесения эмоционального состояния с их различными модальностями, приводят к затруднениям в общении и взаимодействии детей с нарушениями зрения.

Результаты исследования уточняют мнение Речитской о бедности эмоциональных проявлений детей с нарушением слуха, выявив, что дети лучше понимают состояние сверстников по сравнению со взрослыми, но не знают, как проявлять своё отношение к ним, наблюдаются трудности вербализации эмоций, что связано с своеобразием эмоционального развития, обусловленных с первых дней их жизни неполноценностью речевого и эмоционального общения с окружающими людьми (Речитская, 2000).

Выводы. Проведенное исследование подтвердило предположение, что дети с нарушениями в развитии имеют значительные трудности в дифференцировании сходных эмоций, недостаточно точно определяют эмоциональное состояние своих сверстников и окружающих людей.

1. Задания на категоризацию эмоциональных состояний вызывают затруднения у детей с речевыми нарушениями, поскольку требуют определенного развития словарного запаса по обозначению эмоциональных состояний. В результате ограниченности в общении у детей наблюдается непонимание смысла, причин и мотивов поступков других людей, а также последствий своих поступков, их влияние на окружающих.

2. Дошкольники с двигательными нарушениями уступают сверстникам без нарушений в развитии в точной вербализации эмоциональных состояний, проявляющихся в примитивном описании эмоций. Данные трудности заключаются в смешении сходных эмоциональных состояний и в недостаточной идентификации эмоции по её внешнему выражению.

3. Слабовидящие дошкольники имеют недостаточно четкие представления о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации, о способах выражения отношения со сверстниками и взрослыми.

4. Дети с нарушением слуха лучше понимают эмоциональные состояния сверстников, чем состояния взрослых, но не знают, как проявлять своё отношение к сверстникам, наблюдаются трудности вербализации эмоций.

Литература

1. Белозорова Л.А. АРТ-терапия как средство психокоррекции нарушений эмоциональных состояний детей-дошкольников: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. – М., 2011. – 288 с.
2. Зубкова В.П. Изучение представлений об экспрессивном компоненте эмоций у детей с нарушением зрения // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – № 98. – С. 123–127.
3. Капитоненко Н.В. Сравнительное исследование эмоциональной сферы старших дошкольников с нарушениями развития: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.10. – М., 2009. – 206 с.
4. Маратканова Е.В., Егорова Э.Б. Развитие навыков распознавания эмоций детьми дошкольного возраста // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2015. – № 8-4. – С. 118–125.
5. Петшак В. Исследование эмоциональных отношений глухих школьников к членам семьи. / Дефектология, 1990. – № 6. – С. 18–24.

Автор – **Ахметзянова Анна Ивановна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, заведующий кафедрой психологии и педагогики специального образования, Anna.Ahmetzyanova@kpfu.ru.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ИЗМЕНЕННОГО СОСТОЯНИЯ

EXTERNAL SIGNS OF ALTERED MENTAL STATES

Балин В.Д

Balin V.D.

Аннотация. Разрабатывается метод оценки психического состояния человека по пантомимике и речи. Обобщены результаты пяти исследований. Изменения речевого высказывания таковы: при «вхождении в стресс» человек начинает использовать менее информативные слова. В речи исчезают определенные ее части: числительные, глагольные формы, прилагательные, существительные. Пантомимика реагирует изменением общей двигательной активности, появлением двигательных шумов, и др.

Ключевые слова: экспресс-метод, пантомимика, речь, стресс, состояние

Abstract. A method for assessing the mental state of a person by pantomime and speech is being developed. The results of five studies are summarized. The changes of a speech utterance are as follows: when “entering into stress”, a person begins to use less informative words. Certain parts of speech disappear: numerals,

verb forms, adjectives, nouns. Pantomimics reacts by changing the general motor activity, the appearance of motor noises, etc.

Keywords: express method, pantomime, speech, stress, condition.

В практической деятельности часто возникает потребность определения состояния человека по его внешним признакам или (и) речевым характеристикам в дефиците времени. Нами было проведено несколько исследований, где соотносились между собой названные характеристики и показатели состояния.

Речь и состояния.

Общая картина заключается в том, что по мере «вхождения в стресс» человек начинает использовать менее информативные, но более высоковероятные слова (использовался «Частотный словарь русского языка» Л.Н. Засориной). В частности, существительные испытуемый заменяет местоимениями. Меняется структура текста, определяемая в нашем случае по показателю СВС (Сумма внутренних связей). Другими словами, текст «разваливается». Наблюдается определенная закономерность в «поведении» частей речи при «вхождении в стресс». Первыми «страдают» числительные. Затем исчезают глагольные формы, а после них исчезают (снижается их число) прилагательные. После прилагательных наступает очередь существительных. В итоге, при сильном стрессе, в высказываниях остаются в основном местоимения. Следует заметить, что целостность высказывания, его смысловое содержание, отнесенность к ситуации, сохраняется. О высоком уровне тревоги говорит большое количество незаконченных предложений, большое количество ошибок согласования различных частей речи. Между прочим, большое количество местоимений – признак временного снижения уровня тревоги. Можно предположить, что местоимения – это инструмент борьбы со стрессом. О стрессе также говорит большое количество пауз, телеграфный стиль изложения содержания высказывания, появление сорных слов.

Состояние и свойства личности.

Испытуемые, у которых преобладает такое свойство личности, как агрессивность, обходятся в своей письменной речи небольшим количеством слов. Они немногословны. Авторы коротких сочинений обычно мужчины. Уровень агрессии у женщин не влияет на количество употребляемых ими слов в письменной речи. Высоко агрессивные личности в своих сообщениях используют меньшее количество существительных и определений.

Пантомимика и состояние.

Характер полученных данных позволяют заключить, что пантомимика (мимика, жесты, позы) и речь при контакте человека со средой взаимодействуют между собой. При этом затруднение в вербальном

оформлении высказывания приводит, часто, к увеличению двигательной активности, скорее всего по механизму компенсации. О двигательной активности судили по таким показателям: взмахи руками, движения ног, покачивания корпусом, манипулирование посторонними предметами, совместные движения рук, прикосновения к лицу, наклоны корпуса к собеседнику. Были выявлены следующие движения, *характерные* для внушаемой личности: потирание ладоней, движение головы вправо и вниз, либо неподвижное положение головы, взгляд, направленный влево. Выделены следующие движения, *нехарактерные* для внушаемой личности: взгляд вверх, вниз или на собеседника, движение головы влево, назад, расширение зрачков глаз, сдвигание бровей, отклонение туловища назад, объяснительные движения рук, сопровождающие действие и ситуацию, поджимание губ и улыбка.

«*Двигательные профили*» многих психологических защит имеют также свои особенности. В частности, для регрессии характерен сжатый рот; руки постоянно касаются головы. Компенсация проявляется в том, что голова наклонена вперёд; плечи сутулые; какое-либо плечо выдвигается вперёд. Проекцию выдают улыбка, подвижная голова; руки часто касаются головы; подвижный корпус. Для замещения характерен сжатый рот, откидывание головы назад, покачивания и повороты головы, руки касаются головы; одно плечо выдвинуто вперёд; брови подняты.

Интеллектуализации сопутствуют открытый рот, улыбка; руки, касающиеся головы. Есть признаки, характерные для всех защит. В частности, общая напряжённость защит проявляется в покачиваниях корпусом, наклонах корпуса вперёд и назад, поворотах головы, манипуляциях рук, касающихся головы при разговоре, сутулых плечах. Просматривается соответствие степени разнообразия языка пантомимики и речи: большой запас «слов» одного языка в целом соответствует большому запасу «слов» другого, если в качестве слов в пантомимике можно рассматривать разнообразные типы движений. В некоторых случаях, правда, недостаток слов одного «языка» компенсируется словами другого, что особенно наглядно проявилось на примере замещения глагольных форм выразительными движениями. Возможно, соответствие степени разнообразия языков разного уровня обобщенности характерно для оптимального психического состояния. Появление эффекта замещения одного типа «слов» другим уже само по себе может служить признаком «вхождения в стресс». Таким образом, проведенные исследования позволяют заключить, что использование речевых и пантомимических характеристик человека может использоваться для оценки психического состояния человека, в частности, в ситуации дефицита времени. Исследования надо продолжать.

Литература

1. Балин В.Д. Психическое отражение. Элементы теоретической психологии. – СПб.: СПбГУ, 2001. – 371 с.
2. Балин В.Д., Куцерева М.А. Зависимость структурных характеристик устной речи от психического состояния говорящего // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2018. – № 11. – С. 187–192.

Автор – **Балин Виктор Дмитриевич**, г. Санкт-Петербург, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии СПбГУ.

ВЛИЯНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

THE INFLUENCE OF CHILD-PARENT RELATIONSHIPS ON THE LEVEL OF PSYCHO-EMOTIONAL STRESS IN SCHOOLCHILDREN

Бескоровайна Е.В.
Beskorovainaia E.V.

Аннотация. В статье представлено эмпирическое исследование влияния детско-родительских взаимоотношений со стороны ребенка на психоэмоциональное напряжение детей среднего и старшего школьного возраста. Основными параметрами, влияющими на психоэмоциональное напряжение школьников, оказались принятия родителями личностных и поведенческих особенностей ребенка и последовательность решений и действий родителя. На проявление физической агрессии также влияет строгость и суровость родительских мер по оценкам школьников.

Ключевые слова: детско-родительские взаимоотношения, психоэмоциональное напряжение школьников, агрессивность, депрессия, адаптация.

Abstract. The article presents an empirical study of the influence of parent-child relationships on the part of the child on the psycho-emotional stress of children of middle and high school students. The main parameters influencing the psycho-emotional stress of schoolchildren were the parents' acceptance of the child's personal and behavioral characteristics and the sequence of decisions and actions of the parent. The manifestation of physical aggression is also influenced by the severity of parental measures, according to schoolchildren.

Keywords: child-parent relationship, psycho-emotional stress of schoolchildren, aggressiveness, depression, adaptation

В связи с высоким темпом жизни, нарастанием событий социального характера, возрастанием тревожности в обществе в целом, и у школьников в том числе, важно изучать факторы, воздействующие на психоэмоциональное состояние детей, для разработки дальнейших рекомендаций по уменьшению напряжения, тревожности и агрессивности подрастающего поколения. В последние годы фиксируется стойкая тенденция к росту заболеваемости школьников, в том числе пограничными формами психических патологий (Чубаровский 2015). Вопросы психического здоровья школьников имеют особое значение, так как формирование гармоничной и полноценной личности является важнейшей задачей общества.

Одним из значимых факторов психоэмоционального состояния и здоровья школьника является характер и эффективность детско-родительских отношений в семье. Ведь как пишет В. Сатир, «Семья – это «фабрика», где формируется человек» (Сатир 2000). А миссия родительства – создание благоприятной и безопасной среды для личностного и когнитивного развития ребенка, содействие его автономии и самостоятельности (Карабанова 2019).

Нами было проведено исследование с целью изучения взаимосвязи между детско-родительскими отношениями и уровнем психоэмоционального напряжения у школьников.

Для исследования сферы детско-родительских отношений был использован опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская). Для оценки психоэмоционального напряжения выбрали 3 методики: Шкала самооценки депрессии Зунга, адаптация: Т.И. Балашова; Опросник склонности к агрессии Басса-Перри, адаптация: С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский (2007); Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона, адаптированная Снегиревой Т.В.

В исследовании приняли участие школьники 7–11 классов, 97 человек.

Формы родительского воспитания имеют влияние на развитие депрессии у детей (McLeod 2007). Состояние депрессии является предупредительным сигналом, показывающим, что у ребенка с определенными людьми сложились нездоровые отношения и эти отношения создают серьезные проблемы.

Изучение взаимосвязи параметров взаимодействия родитель-ребенок и депрессивного состояния школьников показало значимую умеренную корреляцию (-0,448) между принятием матери личностных качеств и поведенческих проявлений ребенка и депрессивного состояния школьника. И корреляцию (-0,401) между принятием отца и проявлением депрессии. Чем более принимающая мать и отец, тем менее депрессивное состояние у ребенка. Принятие ребенка как личности является важным условием благоприятного развития ребенка, его самооценки.

Обнаружили значимую корреляцию (-0,425) между последовательностью матери и депрессивным состоянием ребенка и корреляцию (-0,326) между последовательностью отца и депрессией ребенка. Чем более последователен и постоянен родитель в своих требованиях, в своем отношении к ребенку, в применении наказаний и поощрений, тем менее депрессивное состояние у ребенка. Непоследовательность родителя может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т. п.

Также обнаружена зависимость между авторитетностью родителя и депрессивным состоянием ребенка (для матери -0,316, для отца -0,344). Чем более авторитетными для ребенка являются мнения, поступки, действия родителя, тем меньше депрессивное состояние ребенка. Когда дети дают высокую оценку авторитетности родителя, то чаще всего это означает выраженное положительное отношение к родителю в целом.

Корреляция была обнаружена с общей удовлетворенностью отношениями и депрессивным состоянием ребенка (мать -0,320, отец -0,331). Таким образом, чем выше общая степень удовлетворенности отношениями между родителями и детьми, тем менее депрессивное состояние у ребенка. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о нарушениях в структуре родительско-детских отношений, возможных конфликтах или об обеспокоенности сложившейся семейной ситуацией.

В исследовании оценивался уровень агрессии учеников и взаимосвязь с детско-родительскими отношениями. Агрессия оценивалась по трем компонентам: физическая агрессия, гнев, враждебность.

Из всех показателей детско-родительских отношений только строгость и принятие родителем женского пола связаны с уровнем физической агрессии (0,331). То есть чем суровей и строже меры, применяемые к ребенку матерью, тем выше его физическая агрессия. Связь же между физической агрессией и принятием матерью имеет обратную корреляцию (-0,308), чем больше принятие личностных качеств и поведения ребенка со стороны матери, тем менее физически агрессивен ребенок.

У мальчиков значимая корреляция была обнаружена только между физической агрессией и принятием со стороны отца (-0,421, при $p=0,01$). То есть в физической агрессивности большую роль играет поведение отца и чем выше принятие ребенка отцом, тем ниже физическая агрессия сына.

Физическая агрессия девочек зависит от строгости обоих родителей (0,429 для матери и 0,346 – для отца). Чем строже и суровее меры, применяемые к дочери, тем выше ее физическая агрессия. Обратная корреляция физической агрессии и последовательности обоих родителей (-0,404 мать,

-0,328 отец). То есть уверенность и последовательность действий родителей способствует снижению физической агрессии у девочек.

Также обнаружилась корреляция гнева и строгости обоих родителей (0,358 мать, 0,357 отец), гнева и контроля со стороны обоих родителей (-0,375 мать, -0,380 отец), гнева и последовательности отношения, действий матери (-0,364) и гнева и общей удовлетворенности отношениями с отцом (-0,352). Таким образом складывается такая картина: гнев ниже у тех дочерей, которые оценивают отношения с обоими родителями как более автономные и мягкие, в которых высокая последовательность и постоянство матери в своих требованиях и общая удовлетворенность отношениями с отцом.

В исследовании проводился опрос по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона. Адаптивность, как соответствие между целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами, выше у тех детей, у которых близость с матерью выше (0,326). Деадаптивность, как незрелость личности, невротические отклонения, дисгармонии в сфере принятия решения, выше у детей, поведение обоих родителей которых более отвергающее (-0,344 мать, -0,307 отец), с низким уровнем сотрудничества с отцом (-0,319) и низкой последовательностью матери (-0,355). Принятие себя, как удовлетворенность своими характеристиками, повышается с увеличением близости и сотрудничества с матерью. Принятие других, как степень потребности личности в общении, взаимодействии, также коррелирует с близостью с матерью (0,341). А непринятие других тем выше, чем ниже принятие со стороны матери, чем ниже сотрудничество с отцом, и чем ниже последовательность и постоянство матери.

Эмоциональный дискомфорт оказался выше у тех детей, у которых была выше требовательность матери и строгость отца, и вместе с тем ниже близость с отцом, ниже принятие обоих родителей, ниже сотрудничество с обоими родителями, ниже согласие с отцом и ниже последовательность матери.

Экстернальность выше у тех детей, которые низко оценивали принятие матери и ее последовательность, низко оценивали сотрудничество с отцом и согласие с отцом. Ведомость как стремление быть подчиненным и эскапизм были выше у детей, с низкой последовательностью и постоянством матери.

Обобщая представленные выше данные, следует отметить, что одними из самых влиятельных параметров детско-родительских отношений на уровень психоэмоционального напряжения школьника является параметр принятия родителями личностных и поведенческих особенностей ребенка и последовательность решений и действий родителя. На проявление физической агрессии также влияет строгость и суровость родительских мер по оценкам школьников.

По результатам исследования принятие родителями и близость с матерью положительно влияет на адаптивность ребенка. Также близость и сотрудничество с матерью обеспечивают ребенка таким важным свойством личности как принятие себя и других.

Литература

1. Карабанова О.А. В поисках оптимального стиля родительского воспитания. // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 3 (35). – С. 71–79.

2. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. – М.: Апрель Пресс, 2000. – 320 с.

3. Чубаровский В.В., Некрасов М.А. Пограничные психические расстройства и аддиктивные формы поведения у лиц подросткового и юношеского возраста. – Орёл; 2005. – 128 с.

4. McLeod BD, Weisz JR, Wood JJ. Examining the association between parenting and childhood depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. Dec 2007; 27(8): 986–1003.

Автор – **Бескорвайная Елена Викторовна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, магистрант 2 курса, Dudkinaev2@gmail.com.

ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

THE IMPORTANCE OF STRESS RESISTANCE IN SPORTS BALLROOM DANCING

Блинова К.С.
Blinova K.S.

Аннотация. Спортивная деятельность является областью предельных достижений человеческих возможностей и предъявляет высокие требования к психике и функциональным системам спортсменов. Танцевальный спорт предполагает регулярную высокую стрессовую нагрузку, а пребывание организма в постоянном психическом напряжении, может оказать сильное негативное воздействие на становление личности, вплоть до появления физиологических нарушений и дезорганизации жизнедеятельности субъекта. В танцевальном спорте применяют другой подход к подготовке к выступлению, особенно для успешных пар. Для формирования устойчивости танцора

к действию различных стрессоров необходимо развить стрессоустойчивость и контролировать свои психофизиологические индикаторы функционального состояния (ФС) в любых условиях.

Ключевые слова: функциональное состояние, стрессоустойчивость, спортивные бальные танцы, психофизиология.

Abstract. Sports activity is an area of ultimate achievements of human capabilities and places high demands on the psyche and functional systems of ballroom dancers. Dance sport involves a regular high stress load, and the stay of the body in constant mental stress can have a strong negative impact on the formation of the personality, up to the appearance of physiological disorders and disorganization of the subject's life. Dancesport takes a different approach to performance preparation, especially for successful couples. To form a dancer's resistance to the action of various stressors, it is necessary to develop stress resistance and control their psychophysiological indicators of the functional state (FS) in any conditions.

Keywords: functional state, stress resistance, sports ballroom dancing, psychophysiology.

Во всех видах спорта сезон включает в себя три-четыре выступления, в остальное время идет подготовка. В танцевальном спорте многие доходят до частоты соревнований раз в неделю. Для финалистов конкурс может длиться до 12 часов.

Танцоры часто к спортивному психологу обращаются из-за неумения совладать со стрессом на конкурсах. Этот стресс не является помехой, которую нужно устранять. Он имеет психофизиологическую природу. Турнир выступает как ситуация опасности и мобилизует в танцоре все ресурсы для бегства или отражения нападения. Эта энергия должна быть выплеснута в турнирной борьбе, помогая достичь максимального результата. Однако многие не используют эту возможность.

Чем стрессоустойчивее каждый танцор в паре, тем лучше он сможет показать уровень и возможности своей пары в танце. Что мы видим в первую очередь глядя на танец? Тело, как инструмент танцора. Если танцор на уровне тела испытывает трудности адаптации, это сказывается на характере его движения и взаимодействии в паре. Также это отразится в динамике показателей вегетативной нервной системы.

Наиболее популярным вегетативным показателем эмоций является кожно-гальваническая реакция. Обычно в природе повышенное потоотделение помогает реализовывать «бегство или борьбу», в парном танце оно может вызывать неудобства в хвате ладонь-ладонь, особенно у менее опытных танцоров.

Навык контроля дыхания в условиях стресса позволяет избежать синдрома гипервентиляции и поверхностного дыхания, приводящих к угнетению физической активности. Коррекция вариабельности сердечного ритма позволяет стабилизировать артериальное давление, предотвратить его повышение в условиях физических перегрузок, снизить уровень тревожности. Когда организм танцора успешно справляется со стрессом, то он может совершать мышечную саморегуляцию и координировать движения пары. А неконтролируемые изменения ритма дыхания и работы сердечной мышцы сильно влияют на амплитуду движения и силовые показатели танцоров любого уровня. Менее опытных танцоров могут ожидать раскоординация, расфокусировка внимания и т. д. Кроме того, длительное и привычное сдерживание провоцирует неконтролируемые взрывы энергии во время танца – тогда танцор танцует «не по композиции», дергает свою пару, сбивается с музыки, теряет равновесие, увеличивается риск физических травм у танцующих. Так происходит, когда танцор пытается удержать себя равнодушным и спокойным, но не имеет необходимых навыков контроля собственного ФС и нахождения его оптимума.

В связи с этим встает вопрос о способах немедикаментозного воздействия на адаптационные процессы. Во многих видах спорта, для решения подобных задач, популярно применение технологий, основанных на системах биологических обратных связей (Blumenstein, 2012). Представление о физиологических эффектах обратной связи, как о важнейшем принципе организации и функционирования живых систем, было разработано академиком П.К. Анохиным в созданной им теории функциональных систем. Согласно его теории, под влиянием обратной связи происходит усиление мотивации к достижению поставленной цели и мобилизация дополнительных ресурсов, т.е. увеличение работоспособности человека (Анохин, 1975). При равенстве физической и технической подготовки современных спортсменов побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически (Яковлева, 2015).

Также для профилактики подобных ситуаций хорошо себя зарекомендовали: прикладная кинезиология, практика медитаций, пилатес и йога. Каждый из перечисленных видов деятельности помогает научиться контролировать свое тело и фокус внимания.

Литература

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – С. 17–59.
2. Яковлева Л.В., Шангараева Г.Н. Вариабельность сердечного ритма и особенности психологического статуса юных хоккеистов. // Казанский медицинский журнал. – 2015. – № 4. – С. 675–679.

3. Blumenstein B., Orbach I. Mental practice in sport: Twenty case studies. Nova Science Publishers. – 2012. – 132.

Автор – **Блинова Ксения Сергеевна**, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, магистр 2 курса, ksu.salazkina@gmail.com.

ПЕРЕЖИВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТАМИ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

EXPERIENCE OF LEARNING ACTIVITIES BY STUDENTS OF DIFFERENT FACULTIES AND DIRECTIONS OF TRAINING

Валеева К.Р.

Valeeva K.R.

Аннотация. В статье исследуются особенности переживания учебной деятельности студентами психологического и непсихологического факультетов. Показано, что переживание учебной деятельности характеризуется динамикой и изменяется на протяжении всего лекционного курса. Показаны результаты эмпирического исследования динамики показателей переживания в течение лекционного занятия. В исследовании принимали участие студенты факультета психологии и факультета ветеринарной медицины.

Ключевые слова: переживание, учебная деятельность, студенты, рельеф психического состояния, психология.

Abstract. The article explores the features of the experience of educational activity by students of psychological and non-psychological faculties. It is shown that the experience of learning activity is characterized by dynamics and changes throughout the lecture course. The results of an empirical study of the dynamics of the indicators of experience during the lecture are shown. The study involved students of the Faculty of Psychology and the Faculty of Veterinary Medicine.

Keywords: experience, learning activity, students, mental state relief, psychology.

Согласно Л.С. Выготскому, переживание – это «динамическое и изменяющееся образование, содержательное изменение которого зависит от особенностей онтогенетического развития человека и характеризуется своей внутренней напряженностью, пристрастным отношением человека к миру»

(Ярошевский, 1998). Также под переживанием, по Ф.Е. Василюку, понимается «особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» (Василюк, 1991). Можно говорить о том, что переживание – это изменение психической организации человека, направленное на формирование определенного отношения личности к объективному стимулу.

Изучение переживания учебной деятельности школьниками и студентами является важным и актуальным вопросом современной психологии, так как это поможет определить особенности протекания переживания познавательных состояний с целью дальнейшей оптимизации или коррекции учебного процесса.

В работе представлены результаты эмпирического исследования динамики переживания учебной деятельности студентами разных направлений в течение одного лекционного занятия.

Исследование проводилось в ноябре 2022 года. Основным методом исследования – метод сравнения. В исследовании приняло участие 60 студентов: 30 студентов 3 курса бакалавриата факультета психологии КФУ ИПО и 30 студентов 3 курса специалитета факультета ветеринарной медицины КГАВМ им. Н.Э. Баумана в возрастном диапазоне 20–22 года. Диагностический инструментарий представлен шкалой переживания методики «Рельеф психического состояния» Прохорова А.О., на которой на оси X представлены компоненты переживания, а на оси Y – балльные значения в диапазоне от 1 до 11, где показатели «Тоскливость», «Грустность», «Печаль», «Пассивность», «Сонливость», «Вялость», «Опускает», «Напряженность», «Тяжесть» и «Скованность» имеют значения от 1 до 5 баллов по возрастающей, а показатели «Веселость», «Оптимистичность», «Задорность», «Активность», «Бодрость», «Бойкость», «Поднимает», «Раскрепощенность», «Легкость» и «Раскованность» – от 6 до 11 баллов по возрастающей. Проанализировав полученные результаты, можно говорить о следующих особенностях переживания учебной деятельности студентами.

Начало лекционного занятия характеризуется высокими значениями показателей переживания у обеих групп студентов.

Студенты факультета ветеринарной медицины отличаются более высокими значениями по всем показателям шкалы. Наиболее высокие значения у данной группы наблюдаются в показателе «Раскованность» и составляют 9 баллов из 10. Показатели «Веселость», «Оптимистичность», «Задорность», «Поднимает», «Раскрепощенность», «Легкость», а также показатели «Активность», «Бодрость» и «Бойкость» занимают средние значения на шкале: 8 и 7 баллов соответственно. Студентам факультета ветеринарной медицины

в начале лекции совершенно не свойственны такие состояния, как тоскливость, грустность, печаль, пассивность, сонливость, вялость, подавленность, напряженность, тяжесть и скованность. Это может быть связано с заинтересованностью студентов в изучаемой дисциплине, с работой преподавателя и его взаимоотношениями со студентами.

В отличие от студентов факультета ветеринарной медицины, студенты факультета психологии в начале лекции отличаются более низкими значениями по всем показателям, в частности, такие показатели «Активность», «Бодрость» и «Бойкость» находятся на нижней границе (6 баллов). Все остальные показатели шкалы представлены значениями 7 баллов. Можно отметить, что студентам факультета психологии в начале лекции также не свойственны такие состояния, как тоскливость, грустность, печаль, пассивность, сонливость, вялость, подавленность, напряженность, тяжесть и скованность.

Середина лекционного занятия характеризуется понижением значений по некоторым показателям у обеих групп студентов.

У студентов факультета ветеринарной медицины в середине лекции наблюдается тенденция к снижению значений таких показателей, как «Задорность» и «Раскованность» на 1 балл. В то время как все остальные показатели не претерпели никаких изменений. Понижение значений по указанным показателям может быть связано с метаболическими изменениями и снижением уровня глюкозы в организмах студентов, связанных с временем суток (обед), а также со сложностью изучаемого материала и нарастанием отрицательных психических состояний, например, усталости и монотонии.

У студентов факультета психологии в середине лекции лишь четыре показателя остались на изначальном уровне: «Задорность» и «Раскованность» (7 баллов), «Активность» и «Бодрость» (6 баллов). Больше всего (на 2 балла) уменьшился показатель «Поднимает», заняв значение 5 баллов. Все остальные показатели («Веселость», «Оптимистичность», «Бойкость», «Раскрепощенность», и «Легкость») понизились на 1 балл и достигли 6 баллов. Причиной подобных изменений, помимо нарастания усталости, может выступать более позднее, по сравнению со студентами-ветеринарами, время лекции, которой предшествовал обеденный перерыв, вызвавший определенные физиологические сдвиги в организмах студентов.

В конце лекции у обеих групп студентов наблюдается повышение показателей, причем некоторые показатели заняли значения выше, чем было изначально.

У студентов факультета ветеринарной медицины показатель «Веселость» достиг практически максимального уровня (9 баллов). Значения показателей «Активность», «Бодрость» и «Бойкость» повысились на 1 балл (8 баллов). К исходному положению (начало лекции) вернулись показатели

«Оптимистичность», «Задорность», «Поднимает», «Раскрепощенность» и «Легкость» (8 баллов) и «Раскованность» (9 баллов). Это можно объяснить завершением лекции и нарастанием уровня эндорфинов в связи с предстоящим обеденным перерывом.

У студентов факультета психологии конец лекции ознаменовался повышением значений практически всех показателей. На исходном уровне (начало лекции) остался только один показатель: «Поднимает». Показатели «Веселость», «Оптимистичность», «Задорность», «Раскрепощенность», «Легкость» и «Раскованность» в сравнении с началом лекции повысились на 1 балл и достигли значения 8 баллов. Показатели «Активность», «Бодрость» и «Бойкость» повысились на 1 балл и достигли значения 7 баллов. Представленная положительная динамика может быть также связана с завершением лекции и учебного дня в целом.

Таким образом, проведенное исследование отображает закономерность динамики переживания учебной деятельности в течение лекционного занятия, а также зависимость исследуемых показателей переживания от физиологических факторов, мотивационных компонентов личности, ценностно-смысловой сферы и межличностных отношений, что согласуется с другими исследованиями по данной теме (Чернов, Юсупов, 2018; Юсупов, 2022).

Полученные результаты могут использоваться для проведения дальнейших исследований по теме, а также для построения и оптимизации учебного процесса с целью повышения качества образования учителями и преподавателями вузов.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Пережить горе / О человеческом в человеке / под общ. ред. И.Т. Фролова. – М., 1991. – С. 230–247.

2. Чернов А.В., Юсупов М.Г. Влияние свойств личности на познавательные состояния студентов // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Сборник статей Третьей Международной научной конференции. (Казань, 8–10 ноября 2018 г.) / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – 244 с. – С. 227–239.

3. Юсупов М.Г. Взаимосвязь смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний студентов // Образовательные технологии. – № 1. – 2022. – С. 41–51.

4. Ярошевский М.Г. Дильтеева дихотомия и проблема переживания // Вопросы философии. – 1998. – № 1. – С. 70–79.

Автор – **Валеева Ксения Рустемовна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, магистрант 1 курса, xxxvaleeva@mail.ru.

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОПИНГА В СИТУАЦИИ МЕЖЭТНИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

ETHNO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COPING IN THE SITUATION OF INTERETHNIC TENSION

Ванданова Э.Л., Турахонова Т.А.

Vandanova E.L., Turakhonova T.A.

Аннотация. В рамках культурно-исторического подхода, изучались особенности этнического самосознания, этноустановок и копинг стратегий у представителей трех этнических групп (русские, украинцы, узбеки). В исследовании этнопсихологических аспектов совладающего поведения выявлена социокультурная и этнопсихологическая специфика. Для групп в ситуации межэтнической напряженности специфика определяется этнонациональными установками, вне ситуации – этнической идентичностью. Патриотические этнонациональные установки русских респондентов связаны с копинг стратегией решения проблем, установки на «антинационализм» у украинских респондентов связаны со стратегией поиска социальной поддержки. Копинг стратегии узбекских респондентов связаны с этноидентичностью и не связаны с этнонациональными установками.

Ключевые слова: этническая группа, этническая идентичность, совладающее поведение, копинг стратегии, этнические установки, межэтническая напряженность.

Abstract. Of the cultural-historical approach, the peculiarities of ethnic identity, ethnic attitudes and coping strategies among representatives of three ethnic groups (Russians, Ukrainians, Uzbeks). The sociocultural and ethnopsychological specificity of coping behavior was revealed. For groups in a situation of interethnic tension, the specificity is determined by ethno–national attitudes, outside the situation – by ethnic identity. Patriotic ethno-national attitudes of Russian respondents are associated with a coping strategy for solving problems, attitudes to “anti-nationalism” among Ukrainian respondents are associated with a strategy for finding social support. The coping strategies of Uzbek respondents are related to ethno-identity and are not related to ethno-national attitudes.

Keywords: ethnic group, ethnic identity, coping behavior, coping strategies, ethnic attitudes, interethnic tension.

Психология копинга (Лазарус, Фолкман, 1991) в культурно-историческом моменте актуализируется и требуется обновление психологических разработок

по оказанию психологической помощи населению, переживающему ситуации стресса пост-пандемии, экономического кризиса, локальных военных конфликтов. Отсутствие выработанных способов совладания со стрессом может приводить к нарушению психофизиологических, психологических и социально-психологических адаптационных механизмов человека. В контексте современной России, социокультурной ситуации межэтнической напряженности с Украиной, имеет смысл обращение к сравнительным исследованиям копинг стратегий представителей разных этнических групп (принимающих/не принимающих участие в конфликте). На психологическом факультете Российского государственного гуманитарного университета было проведено исследование этнопсихологических аспектов совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Было изучено два аспекта этничности в контексте совладающего поведения: этноидентичность и этнические установки. Соответственно сформулирована гипотеза исследования: этнопсихологические аспекты совладающего поведения в стрессовых ситуациях определяются в том числе, особенностями этнической идентичности и этническими установками. Кроме того, предположено, что существует этнопсихологическая специфика стратегии преодоления стресса у представителей этнических групп, переживающих стресс межгруппового конфликта, в отличие от представителей, этнических групп, не находящихся в стрессовой ситуации межгруппового конфликта.

Исследованы представители этнических групп в возрасте от 19 до 32 лет, переживающих стресс межгруппового конфликта: русские респонденты – 42 человека (48 %) и украинские респонденты – 28 человек (32 %); а также представители, этнической группы, не находящейся в стрессовой ситуации межгруппового конфликта: узбекские респонденты – 18 человек (20 %).

Для диагностики этнического самосознания и его трансформации использовался опросник Г.У. Солдатовой «Типы этнической идентичности» (Солдатова, Шайгерова, 2003). Для диагностики этнических установок опросник для измерения этнонациональных установок (Хухлаев, 2011), для диагностики стресс-совладающего поведения методика Д. Амирхана (Прихожан, Толстых, 2005). Использованы методы количественной обработки, статистической обработки в специализированной программе SPSS (методы описательной статистики, критерий оценки различий Манна-Уитни), интерпретационные методы.

Анализ результатов

Изучение стратегий стресс-совладающего поведения показало: показатели базисной копинг-стратегии различны в исследуемых группах респондентов. Преобладающей копинг-стратегией для русских и узбекских

респондентов в нашем исследовании явилась стратегия «Разрешение проблем», для украинских респондентов – «Поиск социальной поддержки». Установлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$) по типам поведения стрессовладающего поведения у русских и украинских респондентов: в группе украинцев показатели поиска социальной поддержки достоверно выше ($p = 0,001$) по сравнению с русскими, и наоборот, у русских респондентов, выше показатели разрешения проблем ($p = 0,003$). В группе узбеков показатели поиска социальной поддержки достоверно выше по сравнению с русскими ($p = 0,032$) и украинцами ($p = 0,025$).

Выявленные особенности этнической идентичности подтверждают деструктивность в межэтнических отношениях, проявляющихся на фоне текущей ситуации межэтнической напряженности. Представители этнических групп, переживающих стресс межгруппового конфликта имеют достоверно значимые различия ($p < 0,05$) по двум шкалам гиперидентичности (этноэгоизму и этнофанатизму), в сравнении с группой, не переживающих подобный стресс. В группах русских и украинцев показатели трансформации этнического самосознания по типу этноэгоизм и этнофанатизм, достоверно выше по сравнению с узбеками. В группе узбеков гиперидентичность проявляется в различиях по шкале этноизоляции в сравнении с русскими ($p = 0,038$) и украинскими респондентами ($p = 0,044$).

Между собой группы русских и украинских респондентов имеют различия в выраженности гиперидентичности. В проведенном исследовании, в группе украинских респондентов показатели оказались достоверно выше по шкалам этноэгоизм ($p = 0,049$), этноизоляция ($p = 0,042$), этнофанатизм ($p = 0,033$).

Изучение связи этнонациональных установок и копинг стратегий.

Копинг стратегии в группе русских респондентов. Патриотические установки у исследованных русских респондентов положительно связаны с копинг стратегией социальной поддержки ($r = -0,291$). Ощущение гордости за свою национальную принадлежность, ощущение связи с людьми своей национальности связано с такой активной стратегией совладания со стрессом, как обращение за поддержкой к своему окружению (семье, друзьям).

Копинг стратегии в группе украинских респондентов. Неприязненное отношение к представителям иных национальностей (националистические этнонациональные установки) у украинских респондентов отрицательно связано с копинг стратегией решения проблем ($r = -0,291$). Чем выше неприязненное отношение, тем меньше оно связано с активной поведенческой стратегией и поиском личностных ресурсов для решения проблем.

В группе украинцев негативистские этнонациональные установки, «антинационализм» (Хухлаев, Бучек, Зинурова, Радина, Тудупова, Хакимов,

2011), отрицательно связаны с копинг стратегией социальной поддержки. Чем выше показатель, тем меньше человек обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Выводы

1. Существует этнопсихологическая специфика как связь этнонациональных установок и стратегий совладания со стрессом.

2. Существует социокультурная специфика совладания со стрессом. Корреляционная связь стратегии преодоления стресса и этнических установок у представителей этнических групп, переживающих стресс межгруппового конфликта, у представителей этнической группы, не находящихся в стрессовой ситуации межгруппового конфликта связи не выявлено.

3. У группы украинских респондентов показатели поиска социальной поддержки достоверно выше по сравнению с русскими респондентами, это означает что респонденты в стрессовой ситуации активно справляются со своими этнонациональными установками отрицательного отношения к феномену «национального».

4. У группы у русских респондентов показатели стратегии разрешения проблем выше, чем у украинских респондентов, что в свою очередь свидетельствует о наличии патриотических установок у молодых людей.

5. У группы узбекских респондентов этнопсихологическая специфика совладающего поведения связана с проявлениями этнической идентичности ($r=0,291$) и не связана с этническими установками.

Полученные данные можно использовать для разработки программ психологической поддержки людям, испытывающим стресс в ситуации межэтнической напряженности.

Литература

1. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.

2. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности. – М.: Изд-во Московского университета, 2003.

3. Хухлаев О.Е., Бучек А.А., Зинурова Р.И., Радина Н.К., Тудупова Т.Ц., Хакимов Э.Р. Этнонациональные установки и ценности современной молодежи. // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 4. – С. 97–106.

4. Lazarus R.S. and Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y., 1991, 189–206.

Авторы: **Ванданова Эльвира Леонидовна**, г. Москва, Российский государственный гуманитарный университет, Психологический институт им. Л.С. Выготского, доцент кафедры социальной психологии, vandanova67@mail.ru.

Турахонова Татьяна Азизовна, г. Москва Российский государственный гуманитарный университет, Психологический институт им. Л.С. Выготского, студентка 6 курса, tatiana_t_a@mail.ru.

АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

OF SELF-DESTRUCTIVE BEHAVIOUR TEENAGERS AMONG TEENS WITH DISABILITIES

Вотякова О.А., Минуллина А.Ф.

Votyakova O.A., Minnullina A.F.

Аннотация. В настоящее время идет процесс роста аутодеструктивного поведения среди подростков. В силу своих особенностей подростки с ограниченными возможностями здоровья часто подвержены мнению окружающих, а также проблемы выбора друзей и знакомых, отсутствия социального общения, приводят к развитию аутодеструктивного поведения.

Целью исследования является изучение наиболее часто встречающихся видов аутодеструктивного поведения у подростков ограниченными возможностями здоровья.

В статье проведены основные факторы риска возникновения аутодеструктивного поведения у подростков с ограниченными возможностями здоровья. А также наиболее часто встречающиеся виды аутодеструктивного поведения среди данной группы, такие как: аддикция, деятельность с выраженным риском для жизни, аутоагрессия и суицид.

Ключевые слова: аутодеструктивное поведение, подростки с ограниченными возможностями здоровья, аутоагрессия, аддикция, суицид.

Abstract. At the present time there is a process of growth of self-destructive behaviour teenagers. Due to their peculiarities, adolescents with disabilities are often exposed to the opinion of others, as well as the problems of choosing friends and acquaintances, lack of social communication, lead to the development of self-destructive behavior.

The purpose of the study is to examine the most common types of self-destructive behavior in adolescents with disabilities.

In the article the basic risk factors of self-destructive behavior in adolescents with disabilities are conducted. And also the most frequent types of self-destructive behavior among this group, such as: addiction, activity with expressed risk for life, auto-aggression and suicide.

Keywords: self-destructive behaviour, teens with disabilities, autoaggression, addiction, suicide.

Опираясь на точку зрения А.В. Ипатова, аутодеструктивным считается любое поведение, в результате которого осознанно или неосознанно причиняется существенный вред себе, вплоть до самоубийства (Ипатов, 2017). Ц.П. Короленко и Т.А. Донских описали в своих работах такие виды аутодеструктивного поведения, как: аутоагрессивное поведение, пищевая зависимость, алкоголизм, курение, наркомания, игровая и компьютерная зависимости и токсикомания, деятельность с выраженным риском для жизни. Также к аутодеструктивному поведению относят суицид и парасуицид (Короленко, 1990).

Особо подвержены риску аутодеструктивного поведения подростки с ограниченными возможностями здоровья. Существует большое количество факторов развития аутодеструкции у подростков в зависимости от их нарушений, однако можно выделить часто встречающиеся риски возникновения аутоагрессии: эмоциональная нестабильность, нарушения психических функций, неуспешная социальная адаптация, маленький объем жизненного опыта, мышления, а также воздействия ряда неблагоприятных экологических, экономических, социальных факторов.

У подростков с ограниченными возможностями здоровья самым распространённым видом аутодеструктивного поведения является агрессия по отношению к себе. Чаще всего она проявляется в физической агрессии, сопровождающемся навязчивым желанием нанести себе телесные повреждения. В раннем возрасте они проявляются в покусывании частей тела, в более зрелом возрасте данный вид аутоагрессии проявляется в порезах и ударах.

Часто дети с ограниченными возможностями здоровья подвержены влиянию со стороны окружающих его людей, потому часто вступая в компании они подвергаются негативному влиянию своих друзей. У них появляются химические и нехимические аддикции, чаще всего это курение и алкоголь, а также компьютерная зависимость.

Самым редким видом аутодеструктивного поведения среди подростков с ограниченными возможностями здоровья является суицид, однако у них могут присутствовать мысли о совершении суицида (Мамайчук, 2001).

Чаще всего для подростков с ограниченными возможностями здоровья аутодеструктивное поведение является способом адаптации к жизни, совладания с трудными внутренними переживаниями при отсутствии других, конструктивных способов поведения (компенсация своей неполноценности).

Таким образом, можно сделать вывод, что подростки с ограниченными возможностями здоровья сталкиваются с такими же видами аутодеструктивного поведения, что и норматипичные подростки, однако можно выделить и специфичность их видов, вследствие их особенностей.

Литература

1. Ипатов А.В. Психологические особенности подростковой аутодеструкцией // Психологические науки. – 2017. – № 8. – С. 25–30.
2. Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука. Сиб. Отд-ние, 1990. – 224 с.
3. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.

Автор – **Вотякова Оксана Алексеевна**, г. Казань, Институт психологии и образования Казанского федерального университета, студент 2 курса, VOTYAKOVA.O.A@mail.ru

ЖЕСТКИЕ ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ГЕНДЕРНОЙ ДИСФОРМИИ У МОЛОДЕЖИ

RIGID GENDER STEREOTYPES AS ONE OF THE IMPORTANT FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF GENDER DYSPORIA IN YOUTH

Газиева А.Я.
Gazieva A.Ya.

Аннотация. В России актуальность гендерной дисфории стала возрастать с 1990 года. За последние 30 лет количество лиц с гендерной дисфорией увеличилось в несколько раз, в то же время количество обращений в клиники увеличилось на 14 % в год.

Мужчины и женщины сохраняют традиционные формы поведения; одновременно, стремясь соответствовать современным интегрированным ценностям и новым гендерным эталонам.

Стереотипы гендерных интересов могут способствовать последующему гендерному неравенству в этих социально важных областях.

Понимание проблем, связанных с гендерной дисфорией, и овладение основными положениями гендерной концепции становятся актуальными задачами в сфере воспитания и образования.

Ключевые слова: стереотипы, гендерная дисфория, молодежь, пол, социальные роли, гендер

Abstract. In Russia, the relevance of gender dysphoria has been increasing since 1990. Over the past 30 years, the number of people with gender dysphoria has increased several times, while the number of visits to clinics has increased by 14% per year.

Men and women retain traditional forms of behavior; at the same time, striving to meet modern integrated values and new gender standards.

Stereotypes of gender interests can contribute to subsequent gender inequality in these socially important areas.

Understanding the problems associated with gender dysphoria and mastering the main provisions of the gender concept are becoming urgent tasks in the field of upbringing and education.

Keywords: stereotypes, gender dysphoria, youth, gender, social roles, gender.

Гендер – это социально конструированное определение женщин и мужчин. Гендер определяется концепцией задач, функций и ролей, которые приписываются женщинам и мужчинам в обществе. Структура гендера состоит из четырёх компонентов: биологический пол, гендерные стереотипы, гендерные нормы, гендерная идентичность (Ижванова, 2019).

Гендерные стереотипы – это устойчивые обобщенные социальные представления о личностных и поведенческих характеристиках мужчин и женщин.

Гендерные стереотипы могут иметь долгосрочные негативные последствия для убеждений, взглядов и поведения людей. Жесткие гендерные стереотипы способствуют неравенству между мужчинами и женщинами, мальчиками и девочками.

По мере взросления детей гендерные стереотипы могут влиять на их выбор и ограничивать его. Стереотипы могут означать, что дети чувствуют себя менее комфортно, занимаясь определенными видами деятельности. Это влияет на навыки, которые они развивают, и знания, которые они приобретают, на то, как они представляют себя, как они действуют и реагируют на определенные ситуации. В конечном счете, это влияет на роли, которые они играют в обществе во взрослом возрасте.

Чтобы поставить точный диагноз гендерной дисфории, используются критерии МКБ 11, а также критерии DSM-V.

В МКБ 11 гендерная дисфория классифицируется как «гендерное несоответствие» – это заметное несоответствие между переживаемым /выраженным полом и назначенным им полом, продолжающееся не менее 6 месяцев.

Выделяют гендерное несоответствие подросткового и взрослого возраста, которое характеризуется выраженным и стойким несоответствием между переживаемым полом человека и биологическим полом, что должно проявляться как минимум в двух критериях (Bach, First, 2018):

1) сильная неприязнь или дискомфорт по отношению к своим основным или вторичным половым характеристикам (у подростков ожидаемые вторичные половые признаки) из-за их несовпадения с опытным полом;

2) сильное желание избавиться от некоторых или всех своих первичных и / или вторичных половых характеристик (у подростков – ожидаемых вторичных половых характеристик) из-за их несоответствия с воспринимаемым полом;

3) сильное желание иметь первичные и / или вторичные половые характеристики переживаемого пола. Индивид испытывает сильное желание, чтобы к нему относились (жить и быть принятым) как к человеку опытного пола.

Переживание гендерного несоответствия должно постоянно присутствовать в течение как минимум нескольких месяцев. Диагноз нельзя поставить до наступления полового созревания. Сами по себе гендерный вариант поведения и предпочтения не является основанием для постановки диагноза.

Нами было проведено эмпирическое исследование на молодежи с целью изучить гендерные стереотипы как важный фактор формирования гендерной дисфории. Сбор эмпирического материала проводился с помощью программного обеспечения Google форма в заочном формате. Приглашения к участию в исследовании были распространены среди молодёжи города Владивостока, Москва, Санкт-Петербург, Баку.

Выборку исследования составили 103 человека (из них 11 мужчин и 92 женщины). Возраст респондентов варьируется от 17 лет до 28.

В процессе исследования нами были использованы следующие методики:

– опросник обеспокоенности гендером и стабильности гендерной идентичности (GPSQ) Аз Хакима;

– методика «Маскулинность-фемининность» Сандры Бем;

– тест «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда.

Среди общей выборки были зафиксированы 18 случаев гендерной дисфории, что составляет 17,5% респондентов. Это может говорить о том, что

переживание внутреннего конфликта и негативных переживаний в связи с собственным полом широко распространено среди современной молодежи.

Можно предположить, что среди тех, кто не получил высоких баллов по «Опроснику обеспокоенности гендером и стабильности гендерной идентичности (GPSQ) Аз Хакима» демонстрируют признаки латентного характера, к числу которых мы можем отнести:

1. Неоднозначность субъективной оценки понятий, связанных с гендером;
2. Отсутствие соответствующих понятий в списке ответов вообще.

Таким образом, формирование гендерной дисфории может быть связано с влиянием следующих факторов:

1. Влияние средств массовой информации. Так в рекламных роликах, различного рода передачах, журналах транслируется информация, которая заставляет женщину усомниться в собственной привлекательности, значимости и в конечном счете гендерной идентичности. Примером может послужить известная реклама средств для мытья посуды со слоганом «Ты женщина или посудомойка?».

2. Жесткие и стереотипные стандарты мужественности и женственности, предъявляемые обществом. Можно упомянуть классическое «Мальчики не плачут», «Ты же девочка», «Женщины эмоциональны», «Мужчины рациональны».

3. Влияние общественных движений. Так, например, сторонники феминизма, ЛГБТ рушат традиционные представления о роли мужчины и женщины и присущих им качествах.

Литература

1. Ижванова Е.М. Проблемы подростковой гендерной идентичности // Психотерапия. – 2019, № 9. – С. 22–26.

2. Bach V., First M.B. Application of the ICD-11 classification of personality disorders // BMC Psychiatry 18, 351. 2018. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1908-3> (дата обращения: 21.11.2020).

Автор – Газиева Айтен Яшаровна, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, аспирант 2 курса, psychologist.auya@gmail.com.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ: РОЛЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

STRESS RESILIENCE OF ADOLESCENTS: THE ROLE OF RESILIENCE AND SOCIAL SUPPORT

Галашева О.С., Головей Л.А.

Galasheva O.S., Golocey L.A.

Аннотация. Рассматривается роль социальной поддержки и жизнестойкости в восприятии повседневных стрессоров и стрессоустойчивости подростков. Применялись: «Шкала воспринимаемого стресса», тест стрессоустойчивости, опросники «Жизнестойкости» и Социальной поддержки. Выборка: 299 подростков. Сравнение групп, с разным уровнем стрессоустойчивости выявило у подростков с низкой стрессоустойчивостью более высокий уровень жизнестойкости и всех ее составляющих и более высокие показатели воспринимаемой социальной поддержки. Результаты сравнительного анализа подтверждены корреляционными связями стресса и стрессоустойчивости с жизнестойкостью и социальной поддержкой. Это позволяет рассматривать жизнестойкость и социальную поддержку в качестве факторов, способствующих снижению уровня воспринимаемого стресса.

Ключевые слова: стресс, социальная поддержка, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, подростки

Abstract. The role of social support and resilience in the perception of everyday stressors and stress tolerance of adolescents is considered. The following were used: “Scale of perceived stress”, stress resistance test, questionnaires “Resilience” and “Social support”. Sample: 299 teenagers. When comparing groups with different levels of stress tolerance, it was found that adolescents with low stress tolerance have a higher level of hardiness and all its components, as well as higher rates of perceived social support. The results of the comparative analysis are confirmed by correlations of stress and stress resistance with resilience and social support. This allows resilience and social support to be considered as factors contributing to the reduction of perceived stress levels.

Keywords: stress, social support, resilience, engagement, control, risk-taking, adolescents

Условия современной жизни предъявляют повышенные требования к адаптивным способностям личности. Устойчивость личности определяется внешними и внутренними факторами (Rutter, 2012). К внутренним ресурсам,

позволяющим справиться с жизненными трудностями, относится жизнестойкость. Она представляет собой систему убеждений человека о себе и мире, которая способствует оценке событий как менее травматичных и включает вовлеченность, контроль, принятие риска (Егорова, 2000).

Одним из наиболее значимых средовых ресурсов является социальная поддержка (Журавлев, 2007). В ее состав входит эмоциональная, практическая поддержка, поддержка при решении проблем, поддержка в форме социальной интеграции и стабильных отношений (Sommer, Fydrich, 1989).

Целью работы стал анализ взаимосвязей стрессоустойчивости с социальной поддержкой и жизнестойкостью подростков.

Гипотезой исследования является предположение, о том, что высокий уровень жизнестойкости и социальной поддержки могут выступать в качестве ресурсов стрессоустойчивости и способствовать снижению уровня воспринимаемого стресса.

Выборка: 299 подростков (155 девушек и 144 юноши), возраст 13–17 лет.

Методы: «Шкала воспринимаемого стресса» (ШВС-Д) (В.А. Абабков и др.), методика стрессоустойчивости личности (В.Ю. Щербатых), тест «Жизнестойкость» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева), опросник социальной поддержки Г. Зоммера и Т. Фюдрика (адаптация А.Б. Холмогоровой, Г.А. Петровой).

Корреляционный анализ выявил взаимосвязи стрессоустойчивости с уровнем социальной поддержки и жизнестойкости: социальная интеграция ($r = -0,174$), удовлетворенность социальной поддержкой ($r = -0,269$), вовлеченность ($r = -0,422$), контроль ($r = -0,243$), принятие риска ($r = -0,378$), жизнестойкость ($r = -0,391$) (все связи при $p \leq 0,01$).

Показатели воспринимаемого стресса имеют взаимосвязи при $p \leq 0,01$ со стрессоустойчивостью ($r = 0,434$), эмоциональной поддержкой ($r = -0,466$), социальной интеграцией ($r = -0,458$), удовлетворенностью социальной поддержкой ($r = -0,410$), вовлеченностью ($r = -0,700$), контролем ($r = -0,538$), принятием риска ($r = -0,512$), жизнестойкостью ($r = -0,674$). Т.е. понижение уровня жизнестойкости и социальной поддержки сопряжено с повышением уровня стресса и снижением стрессоустойчивости.

Для сравнительного анализа выборка была разделена на две группы в соответствии с уровнем стрессоустойчивости. В группу с высоким уровнем вошло 62 человека (до 27 баллов, $M = 24,42$), в группу с низкими значениями – 47 (от 39 баллов, $M = 41,35$).

Анализ различий между группами показал, что эмоциональная поддержка ($p \leq 0,080$), инструментальная поддержка ($p \leq 0,891$), социальная интеграция ($p \leq 0,003$) и удовлетворенность социальной поддержкой ($p \leq 0,000$) выше

у подростков с высоким уровнем стрессоустойчивости. Это означает, что подростки данной группы воспринимают социальную поддержку и удовлетворены ею, испытывают чувство общности, позитивно переживают близость с другими людьми, проявляют доверие и чувство включенности в группу.

У этой группы подростков оказались и более высокие показатели жизнестойкости ($p \leq 0,000$), вовлеченности ($p \leq 0,000$), контроля ($p \leq 0,005$) принятия риска ($p \leq 0,000$). Это характеризует их как активно вовлеченных в жизненные события, получающих удовольствие от совершаемой деятельности, убежденных в способности влиять на события жизни, рассматривающих жизнь как способ приобретения опыта.

Стоит отметить, что средний показатель принятия риска в выборке подростков (299 человек) находится на высоком уровне (17,65 баллов, $M = 6,13$), в сравнении с выборкой стандартизации, которую приводят авторы русскоязычной адаптации теста (13,9) (Леонтьев, Рассказова, 2006). Такие данные согласуются с результатами исследования, в котором сравнивались подростки, родившиеся после 2000 годов (Сорокоумова, 2018) и на развитие которых могли оказать влияние цифровые технологии, глобализация и прочие процессы, протекающие в современном обществе.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- 1) Подростки с низкими показателями стрессоустойчивости характеризуются наиболее высоким уровнем воспринимаемого стресса;
- 2) У подростков с высоким уровнем жизнестойкости и воспринимаемой социальной поддержки выше стрессоустойчивость.

Результаты согласуются с исследованием, в котором, наличие эмоциональной и инструментальной поддержки предсказывало более высокую толерантность к рискам новизны, неопределенности будущего (Лифинцев и др., 2017).

Благодарность

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, грант № 23-28-00999

Литература

1. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность // Воспитание школьников, 2000. – № 4. – С. 20.
2. Журавлев А.Л. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 624 с.

3. Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Толерантность к неопределенности в контексте социальной поддержки: гендерная специфика в юности // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 2 (26). – С. 98–105.

4. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. Dev. Psychopathol, 2012. – 335–344.

5. Sommer G., Fydrich T. Soziale Unterstutzung. Diagnostik, Kozepte, F-SOZU // Ges. fur Verhaltenstherapy. Materiale № 22 / Deutsch: Tubingen, 1989. – 60 p.

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

Головей Лариса Арсеньевна, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), доктор психологических наук, профессор, lgolovey@yandex.ru.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL ANTICIPATION IN CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT

Гаращенко В.В., Артемьева Т.В.
Garachshenko V.V., Artemyeva T.V.

Аннотация. Исследования эмоционального предвосхищения детей с нарушением слуха позволяют утверждать, что дети испытывают значительные трудности при понимании и дифференциации эмоциональных состояний взрослых и сверстников в ситуации взаимодействия. В статье предложены этапы работы с ребенком по развитию эмоционального предвосхищения с учетом имеющегося нарушения.

Ключевые слова: эмоциональное предвосхищение, прогнозирование, дети, дошкольный возраст, нарушение слуха.

Abstract. Studies of emotional anticipation of children with hearing impairment suggest that children experience significant difficulties in understanding and differentiating the emotional states of adults and peers in an interaction situation. The article suggests the stages of working with a child on the development of emotional anticipation, taking into account the existing violation.

Keywords: emotional anticipation, forecasting, children, preschool age, hearing impairment.

Постановка проблемы. Возможности правильного формирования эмоциональных способностей и их развития у дошкольников, которые имеют нарушения слуха происходят при условии отрицательных или положительных факторов. Под влиянием изолированности из-за сенсорного нарушения детям в достаточной мере сложно овладеть коммуникацией вследствие этого выражены признаки недостаточного социального опыта, чтобы использовать его для регулирования прогнозирования эмоций окружающих людей.

Проблемы считывания и распознавания эмоций, связанные с прогнозированием у детей с нарушениями слуха, изучаются для поиска актуальных путей решения. Проводится изучение структурно-функциональных компонентов прогнозирования у детей с сенсорными нарушениями (Гаращенко, Артемьева, 2021, Ахметзянова, Хакимуллина, 2020). В. Петшак были изучены теоретические разработки сферы эмоций личности у дошкольников с нарушениями слуха (Петшак, 1989).

Дефицитарное развитие негативно сказывается на способностях определения эмоциональности как собственной, так и окружения. У детей с нарушениями слуха это приводит к проблемам межличностного взаимодействия и эмоционального прогноза. Поэтому необходимо подробно проанализировать особенности эмоционального предвосхищения у детей данной категории и разработать план для его развития.

Исследования в области сурдопсихологии выделяют, что детям намного легче определить эмоциональные состояния окружающих людей, если ситуация внешне правильно очерчена жестами и мимикой. Дошкольный возраст является тем периодом онтогенеза во время которого происходит активный процесс развития эмоциональной сферы. Присутствует возможность поэтапного овладения эмоцией для их определения и выражения, также выделить причину их проявлений. А развитие познавательной сферы, в которую входят память, мышление, речь, социальный опыт, осмысление этому помогают (Богданова, 2002).

На практике в исследовании В. Петшак были определены способности по определению эмоциональных состояний глухих и слабослышащих детей при помощи специально подобранного инструментария (изображения). По результатам были получены низкие значения результатов опознания эмоций по изображениям, однако изображение гнева определили все дети (Петшак, 1989).

В исследованиях А.И. Ахметзяновой, Р.Р. Хакимуллиной, В.В. Гаращенко, Т.В. Артемьевой находит подтверждение исследование В. Петшак. В своем эксперименте А.И. Ахметзянова и Р.Р. Хакимуллина рассматривали особенности эмоционального прогнозирования дошкольников с нарушениями слуха. Дети также испытывали трудности в распознавании изображённых эмоций и дальнейшее их прогнозирование. Это проявлялось в том, что подавляющая часть выборки не могла произвести прогноз эмоций, а если он и был, то представлял отрицательные эмоции. На основе данных ученые выделили гипотезу, что в ситуациях будущей организованной и свободной деятельности сфер отношений дети с нарушениями слуха не могут предвосхитить эмоции (Ахметзянова, Хакимуллина, 2020). В практическом эксперименте В.В. Гаращенко и Т.В. Артемьевой рассматривалась проблема эмоционального прогнозирования дошкольников с различной степенью нарушения слуха в социально значимых ситуациях. Из полученных результатов у 91,42 % не получилось произвести прогноз, 2,85 % назвали эмоции, 5,71 % дали ответ после подсказки в виде наводящего вопроса. Были выделены две отрицательные эмоции и одна положительная («спокойствие» и «страх», «обида») (Гаращенко, Артемьева, 2021).

Результаты теоретических и практических исследований по проблеме распознавания эмоциональных состояний и их прогнозирования у дошкольников с нарушенным слухом являются основой для необходимости развития их эмоционального предвосхищения.

Коррекционную работу по развитию эмоционального предвосхищения можно провести на основе материала из методики «Прогностические истории» (Ахметзянова, 2020). Эта методика была диагностическим инструментарием предыдущего исследования (Гаращенко, Артемьева, 2021) и со стороны коррекционной работы тоже применима. Однако при самой коррекционной работе необходимо соблюдение специальных условий для детей с нарушениями слуха. Для детей данной категории важны контакт с педагогом (видеть лицо, губы), использование слухового аппарата, кохлеарного имплантата, местоположение, речь человека должна быть правильно поставлена, четкой с короткими предложениями, средний темп и сила голоса для проверки ее понимания, сотрудничество с сурдопедагогом.

На первом этапе важно ознакомление с эмоциями, которые являются базовыми (гнев, страх, печаль, радость, интерес, удивление). Педагог показывает ребенку демонстрационный материал и называет эмоцию, которую переживает персонаж и выделяет детали для определения эмоционального состояния.

На втором этапе важно отделение усвоенных эмоций, а именно их дифференциация. Ребенку необходимо определить эмоцию главных персонажей и выделить критерии по которым был сделан выбор, затем демонстрируют всю ситуацию на картинке и при помощи наводящих вопросов спрашивают почему герои испытывают такую эмоцию. Также можно применить игровые приемы: достать картинку, поиск пропавшей эмоции, самостоятельный рассказ.

Если дошкольник с нарушением слуха не владеет речью, то возможно следующее коррекционное воздействие: педагог, имея возможность задает наводящие вопросы и просит ребенка показать или дать картинку с правильно определенной эмоцией главного героя.

На третьем этапе происходит усложнение, которое заключается в выборе одной из пары сюжетных картинок при помощи наводящих вопросов для успешного прогнозирования, а затем постепенный переход к самостоятельному прогнозированию. Между педагогом и ребенком происходит диалог вариантов развития ситуации и ребенка таким образом наводят какие эмоции будет испытывать герой, если выберет один вариант развития событий. Например, можно спросить, что может испытывать главный персонаж, если его ругают, что делают главные персонажи, что чувствовали после оказания помощи, на какой из картинок главный герой чувствует себя лучше. Именно данный этап позволяет ребенка подвести к предвосхищению эмоциональных состояний ситуаций будущего, а также к анализу эмоциональности участников события и предположению развития события и его исход. Дополнительно можно разработать возможные ситуации, которые посвящены определенной лексической теме прогнозирования.

Из вышеперечисленного можно сделать следующий вывод, что присутствует необходимость развития эмоционального предвосхищения у дошкольников с нарушениями слуха. Разработанные этапы коррекции и дополнения к ним позволяют последовательно привести ребенка к прогнозированию эмоциональных состояний, начиная с распознавания базовых эмоций и их дифференциации и заканчивая переходом причинно-следственных связей от наводящих вопросов к самостоятельному прогнозу в ситуациях взаимодействия.

Литература

1. Артемьева Т.В., Гаращенко В.В. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с нарушением слуха. // Психология психических состояний: сб. материалов XV Междунар. науч. практ. конф. для студ., магистрантов, аспирантов, молодых ученых

и преподавателей вузов / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2021. – Вып. 15. – С. 38–41.

2. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Диагностика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей: методическое руководство. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2020. – 78 с.

3. Ахметзянова А.И., Хакимуллина Р.Р. Специфика прогнозирования у дошкольников с нарушением слуха // Вестник Моск-го ун-та. – 2020. – Сер. 14. – № 2. – Психология. – С. 158–176.

4. Богданова Т.Г. Сурдопсихология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 203 с.

5. Петшак В. Изучение эмоциональных проявлений у глухих и слышащих дошкольников. // Дефектология. – 1989. – № 4. – С. 61–65.

Авторы: **Гарашенко Виолетта Владимировна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 1 курса магистратуры, gr.violetta97@mail.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING AND PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE INDIVIDUAL IN ADULTHOOD

Гефеле О.Ф., Новожилова И.В., Долгова Т.В.
Gefelev O.F., Novozhilova I.V., Dolgova T.V.

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического анализа психологических исследований, направленных на изучение особенностей формирования совладания и психологической защиты, характерных для личности зрелого возраста и развивающихся под влиянием, как изменяющихся социальных ситуаций, так и личностных факторов. Указываются условия актуализирующие формирование и развитие совладания и психологической защиты как ведущих инструментов адаптационного процесса в условиях изменяющейся среды. При анализе психологических исследований выявлена конструктивная и деструктивная роль совладания и психологических защит, активно влияющих на психоэмоциональное состояние и поведение личности.

Ключевые слова: совладание, психологические защиты, эмоциональное состояние, зрелый возраст.

Abstract. The article presents the results of a theoretical analysis of psychological research aimed at studying the features of the formation of coping and psychological protection characteristic of a mature person and developing under the influence of both changing social situations and personal factors. The conditions actualizing the formation and development of coping and psychological protection as the leading tools of the adaptation process in a changing environment are indicated. The analysis of psychological studies revealed the constructive and destructive role of coping and psychological defenses, actively influencing the psycho-emotional state and behavior of the individual.

Keywords: psychological defenses, coping, emotional state, mature age.

В современном социуме зрелая личность в связи с социально-экономической и политической нестабильностью постоянно испытывает чувство неопределённости, приводящей к росту тревоги, беспокойства, напряженности, сопровождающей практически все сферы жизнедеятельного пространства человека. Такие условия определяют актуальность развития и формирования адаптационного процесса, механизмами которого являются совладание или копинг-стратегии и психологические защиты личности (защитные механизмы психики). Консолидация копинг-стратегий и защитных механизмов благоприятствует адаптации зрелой личности к постоянно изменяющимся социальным условиям.

Проблема формирования копинг-стратегий и защитных механизмов в зрелом возрасте является одной из центральных проблем в рамках психологических исследований и практически до конца не изученной. На практике психологи сталкиваются с тем, что у большинства людей зрелого возраста очень слабо развит адаптационный потенциал, проявляющийся в несформированности конструктивных копинг-стратегий и защитных механизмов, что в дальнейшем может привести к развитию дезадаптации личности и к деструктивным формам поведения. Поэтому актуализируются исследования, направленные на изучение психологических особенностей копинг-стратегий и защитных механизмов личности в зрелом возрасте, а также какие психокоррекционные мероприятия более воздействованы на формирование конструктивных копинг-стратегий поведения и зрелых защитных механизмов в зрелом возрасте.

Проблема исследования психологических особенностей копинг-стратегий и защитных механизмов личности в зрелом возрасте периодически возникает

в фокусе внимания исследователей, но недостаточно разработана и поэтому остаётся актуальной.

В рамках отечественной и зарубежной психологии совладание (Л.И. Вассерман, Л.Г. Дикая, С.К. Нартова-Бочавер, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Л. Мерфи, Р. Лазарус, Э. Киршбаум, С. Фолькман, А. Биллингс, Р. Моос и др.) и психологические защиты (И.М. Никольская, Н.М. Грановская, Ф.В. Бассин, Р.Р. Набиуллина, Е.В. Лапкина, О.В. Кружкова, З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Плутчик, Х. Келлерман, С.Р. Мадди, Р. Конте, С. Холл и др.) стали предметом обсуждения.

Проблема генезиса формирования совладания и психологических защит и их структуры в зрелом возрасте в зависимости от пола, от социального опыта, свидетельствует о наличии не проработанности и противоречия между разными взглядами на предмет обсуждения. Необходимость разрешения противоречия заключается в выявлении психологических особенностей совладания и защитных механизмов в зрелом возрасте личности.

Совладание и защитные механизмы в онтогенезе личности развиваются в качестве симбиоза человека со средой. В зрелом возрасте разный тип характера и жизненный опыт воздействуют на формирование устойчивых комплексов психологических защит, как ведущих, так и вспомогательных.

Согласно Е.В. Лапкиной, благодаря работе защитных механизмов происходит адаптация к неустойчивой, изменяющейся среде и формируется баланс, обеспечивающий гармонию и равновесие всей психической структуры человека, что снижает риск развития фобий различного генеза, тревожности и других психоэмоциональных проявлений (Лапкина, 2015).

Современные исследования пока полностью не доказали о зависимости проявления защитных механизмов от возрастных изменений. В связи с тем, что зрелый возраст является более продолжительным периодом онтогенеза личности, тем не менее, он сопровождается определенными возрастными изменениями. В этом возрасте неприемлемость решения определенных проблем может привести к застою, стагнации и как следствие личностным деформациям или деструкциям. Поэтому необходимо знать особенности проявлений защитных механизмов и копинг поведения в зрелом возрасте.

Так Р.М. Грановская отмечает, что «психологическая защита формируется под воздействием определенных факторов. В число базовых факторов входят темперамент, стрессы раннего детства, модели поведения родителей, личного опыта жизни» (Лапкина, 2015).

Защитно-совладающее поведение в разные периоды взрослости весомо различаются. Так с возрастом поведение взрослого человека становится более гибким, адаптивным (Лапкина, 2015).

Кроме того, как на формирование копинга и защит в разные периоды взрослости оказывают влияние половые особенности личности. Так у взрослых мужчин и женщин копинг-поведение и защиты различаются по выраженности, в отличие от других возрастных периодов (Лапкина, 2015).

В процессе развития личности в зрелом возрасте копинг-стратегии и защиты могут перейти на уровень автоматизма. Зрелая личность не продумывает свои реакции, действия становятся автоматизированными. Как и защиты, копинг-стратегии не всегда являются конструктивными. Например, у зрелой личности поведение в одной и той же ситуации выработалось до автоматизма. Однако, если ситуация немного изменилась относительно первоначальной, то личность не успевает перестроиться к изменившейся ситуации (совладать) и продолжает соде первоначальное поведение.

Таким образом, исходя из анализа психологических особенностей совладания и психологических защит личности, можно прийти к выводу, что независимо от возраста, в частности люди зрелого возраста, либо дети и подростки используют разнообразные копинг-стратегии совладания и психологические защиты в зависимости от личностных особенностей и от самой ситуации.

Исходя из ресурсной концепции личности, сущность совладания (копинга) рассматривается как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих составляющих элементов по совладению конфликта между внешними или внутренними требованиями, которые приводят к повышению психического напряжения.

В современной психологической науке в условиях постоянных трансформаций социальной среды психологическую защиту признают, как частную форму копинг-поведения, например, совладание при воздействии стресс-факторов. Знания особенностей механизмов защиты и копинг-стратегий в зрелом возрасте необходимы для оказания психологической и психотерапевтической помощи.

Литература

1. Бовть О.Б., Мишин А.А. Эмпирическое изучение связи стратегий совладания и психологических защит с разными типами виктимного поведения будущих педагогов // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2017. – № 4 (10). – С. 30–34.

2. Лапкина Е.В. Проблема психологической защиты и копинга в аспекте возраста // Дошкольное и начальное образование: современные методические подходы: международная конференция «Чтения Ушинского». – Ярославль: ЯГПУ, 2015. – 443 с. – С. 347–352.

3. Лапкина Е.В. Проблема психологической защиты и копинга в аспекте возраста // От истоков к современности 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции: в 5 т. отв. ред. Д.Б. Богоявленская. – М.: Когито-Центр: Московское психологическое о-во, 2015. – Т. 5. – 2015. – 459 с. – С. 38–41.

4. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. – Казань: Казанская государственная медицинская академия, 2003. – 101 с.

Авторы: **Гефеле Ольга Фридриховна**, г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», доцент кафедры психологии, истории и философии, кандидат философских наук, доцент педагогики и психологии, helga2003@mail.ru.

Новожилова Ирина Валерьевна, г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», доцент кафедры психологии, истории и философии, кандидат политических наук, доцент, irinanovozhilova@mail.ru.

Долгова Татьяна Вадимовна, г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», доцент кафедры психологии, истории и философии, vova.ivanov1950@yandex.ru.

ОЦЕНКА РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ASSESSMENT OF THE RISK OF ADOLESCENTS USING PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

Гильмутдинова Д.Д., Герасименко Ю.А.

Gilmutdinova D., Gerasimenko Y.A.

Аннотация. Проблема риска употребления психоактивных веществ подростками в новых экономических, социальных условиях является одной из приоритетных в образовании, так как это определяет будущее страны, генофонд нации. В статье рассмотрено понятие психоактивных веществ, эмпирическим путем выявлены основные факторы риска употребления психоактивных веществ подростками в возрасте 14–16 лет, а также сдерживающие факторы в качестве защиты, противостояния. Исследование показало, что раннее употребление психоактивных веществ вызывает опасность попадания

обучающихся в зону риска и формирования аддиктивного поведения подростков. Результаты являются весомым аргументом в пользу разработки и реализации профилактических мер, создания условий формирования ценности здоровья и траектории его формирования.

Ключевые слова: психоактивные вещества, факторы риска, обучающиеся, подростковый возраст, профилактика.

Abstract. The problem of the risk of substance use by adolescents in the new economic and social conditions is one of the priorities in education, as it determines the future of the country, the gene pool of the nation. The article examines the concept of psychoactive substances, empirically identifies the main risk factors for the use of psychoactive substances by adolescents aged 14-16 years, as well as deterrent factors as protection, confrontation. The study showed that the early use of psychoactive substances causes the danger of students falling into the risk zone and the formation of addictive behavior of adolescents. The results are a weighty argument in favor of the development and implementation of preventive measures, the creation of conditions for the formation of the value of health and the trajectory of its formation.

Keywords: psychoactive substances, risk factors, students, adolescence, prevention

Кардинальные перемены, происходящие в стране, заметно сказываются на морально-этическом и психологическом климате нашего общества. Особую тревогу вызывает употребление психоактивных веществ детьми и подростками, которые являются наиболее восприимчивой категорией населения к кризисным, негативным социальным явлениям. Психологический феномен указывает на отражение детьми «болевых точек» реальной действительности. В настоящее время прослеживаются закономерные тенденции:

– «омоложение» контингента употребляющих алкоголь, злоупотребляющих курением, а также снижение возраста первого знакомства с вредными привычками

– доступность и быстрота приобретения психоактивных веществ в условиях информационного общества

– расширение спектра новых рисков употребления курительных смесей, снюсов, сниффинг, вейпов.

– отсутствие современных технологий профилактики и коррекции создавшейся неблагоприятной ситуации в детской среде. (Герасименко, Адушкина, 2022).

Для понимания возникающего риска злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ), уточним содержание понятия. Психоактивные вещества –

любое химическое соединение (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния, это совокупность наркотических и токсикоманических средств, применяемых для изменения психического состояния и способных привести к развитию зависимости (наркомании или токсикомании). (Ли В.А., Ли К.В., 2005).

Проблема употребления психоактивных веществ касается не только медицины и деятельности правоохранительных органов. Эта проблема комплексная, а ведущая роль в профилактике и оценке риска употребления ПАВ остается за системой образования.

Наше внимание было направлено на изучение риска употребления обучающимися психоактивных веществ среди обучающихся 8–9 классов г. Екатеринбурга (119 человек в возрасте 14–16 лет), т. к. сенситивный период химических аддикций приходится на подростковый возраст. Именно подростки в поиске себя, открытии новых граней мира, экспериментируют с расширением сознания. Методологическую основу исследования составили: положение о личности как социальной ценности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов), системный подход (П.К. Анохин, Б.Ф. Ломов и др.), гуманистические идеи отечественной и зарубежной психологии (А. Маслоу, А.Г. Асмолов и др.).

В качестве методов исследования использовались тесты: опросник СОП (самооценка поведения); шкала «отношение к спиртным напиткам», «склонности к аддиктивному поведению», «отношение к риску, правилам и законам»; патохарактерологического диагностического опросника А.Е. Личко; Шкала «Риск злоупотребления наркотиками и другими дурмящими веществами» Б.М. Гузиковым, А.А. Вдовиченко, Н.Я. Ивановым

Результаты диагностики указывают, что среди подростков 14–15 лет, в порядке предпочтений, распространено употребление алкоголя (37 % респондентов от общего контингента опрошенных); курение электронной сигареты (29 % респондентов); активное использование снюсов (15 % обучающихся); употребление энергетических напитков (14 % респондентов). Причем, большинство опрошенных (67 %) считают употребление алкогольных напитков и курение электронных сигарет не опасным для здоровья человека.

В качестве основного мотивирующего фактора употребления ПАВ у обучающихся выступает любопытство, поиск острых ощущений, недостаток положительных эмоций (67 % респондентов от общего числа опрошенных); «за компанию», желание подражать, самоутвердиться, выделиться в группе сверстников – 29 % респондентов; отсутствие занятий, хобби, ответственности у 4 % респондентов. Также, у всех респондентов, имевших опыт употребления ПАВ отмечается несформированность самоконтроля, самодисциплины,

навыков общения со сверстниками и взрослыми, пассивная жизненная позиция, эмоциональная неустойчивость с преобладанием импульсивности, чувство одиночества, пустоты, заниженная самооценка, неприятие социальных норм, неблагоприятная семейная обстановка.

Употребление алкогольных напитков у обучающихся связано с желанием уйти от жизненных проблем, связанных с конфликтами в семье, неуспеваемостью в школе, отсутствием признания в группе, эмоциональным напряжением, требующим разрядки. Недостаточность волевой и эмоциональной регуляции является триггером проблемной ситуации. Полученные результаты подтверждены экспертной оценкой педагогов и дополнены фактами систематических пропусков занятий, выраженной агрессией респондентов, употребляющих спиртные напитки.

По шкале опросника «СОП» (самооценка поведения) – «склонности к аддиктивному поведению» у 69 % респондентов выявлен средний показатель, а у 31 % – низкий, высокий показатель в группе респондентов не обнаружен.

По шкале «склонность к делинквентному поведению» 73 % обучающихся имеют низкий показатель, а 27 % – средний, высокий не выявлен.

Отношение к спиртным напиткам определялось по шкале теста ПДО А.Е. Личко, психологическая склонность к алкоголизации выявлена только у 3 % респондентов, которые воспитываются в семьях с прочными алкогольными традициями.

Отношение к риску в группе респондентов высокое, что объясняется возрастными особенностями, а к правилам и законам оценивается как среднее и характеризуется стремлением нарушать правила, при сдерживании страхом санкционных наказаний у 40 % респондентов и наличием общей культуры поведения у 60 % обучающихся.

По шкале «Риск злоупотребления наркотиками и другими дурманящими веществами» (Б.М. Гузикова, А.А. Вдовиченко, Н.Я. Иванова) определены умеренный риск у 81 % респондентов от общей выборки, характеризующий эпизодическое употребление ПАВ обучающимися, выраженный риск – у 19 %, отличается более длительным системным употреблением, очень высокий риск среди опрошенных отсутствует.

Все респонденты серьезно отнеслись к исследованию, обучающиеся имеют представление о психоактивных веществах, убеждены в их негативном воздействии (за исключением эпизодического употребления алкоголя и курения электронных сигарет) и нацелены на сохранение и укрепление здоровья. Основным сдерживающим фактором употребления ПАВ для подростков является риск нанести значительный вред здоровью, в случае употребления наркотических средств вплоть до летального исхода, возможность заразиться

СПИДом. Страх оказаться в местах лишения свободы, остаться без средств к существованию и потеря возможности построения успешной карьеры.

Таким образом, у подростков установлено преобладание риска употребления алкоголя и курения на этапе ранних проб, а также, наличие в близком окружении аддиктивных лиц. Тревожные тенденции возникают в отношении мотивации употребления ПАВ (самоутверждение, любопытство, избыток свободного времени). В качестве профилактических направлений работы следует рассмотреть повышение уровня социальной компетентности ответственности подростка в ситуации выбора, формирование самоконтроля, волевой и эмоциональной регуляции, навыков общения со сверстниками и взрослыми, оптимизацию самооценки; воспитание общей культуры здоровья. Согласимся с А.Г. Макеевой и И.А. Лысенко, профилактика не должна носить запрещающий характер, а скорее альтернативный. (Макеева, Лысенко, 2000).

Благодарность. Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения по теме «Научно-методическое обеспечение коррекционных и профилактических программ в сфере употребления несовершеннолетними обучающимися психоактивных веществ».

Литература

1. Герасименко Ю.А., Адушкина К.В. Психолого-педагогическая профилактика рискованного деструктивного поведения подростков // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 5. – С. 163–169.

2. Ли В.А., Ли К.В. Наркотики: трагедия для родителей, беда для общества. Социально-просветительский проект «Родители против наркотиков». – М.: Информэлектро, 2001. – 152 с.

3. Макеева А.Г., Лысенко И.А. Долго ли до беды? Педагогическая профилактика детского наркотизма. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 156 с.

Авторы: **Герасименко Юлия Алексеевна**, г. Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет, к. пед. н., доцент: gerasimenkou@yandex.ru.

Гильмутдинова Диана, г. Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет, магистрант 2 курс, diana.gilmutdinova@mail.ru.

КУЛЬТУРНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИЙ

CULTURAL DETERMINACY OF PHYSIOLOGICAL COMPONENTS OF EMOTIONS

Гордеева О.В.

Gordeeva O.V.

Аннотация. В работе рассмотрена проблема культурно-исторической обусловленности физиологических компонентов эмоции. Показано, что в разных культурах для выражения определенных эмоций могут использоваться различные физиологические реакции. Этнографические данные обнаруживают влияние культуры на телесные ощущения, в которых вызванные эмоцией физиологические реакции презентуются субъекту. Исторические данные свидетельствуют о преобразующем влиянии культуры на сами физиологические эмоциональные реакции.

Ключевые слова: эмоция, эмоциональное состояние, физиологические эмоциональные реакции, культурная обусловленность эмоций, телесность.

Abstract. The paper considers the problem of cultural and historical determination of physiological components of emotion. It is shown that in different cultures, specific physiological reactions can be used to express the same emotions. Ethnographic data reveal the influence of culture on bodily sensations, in which physiological emotional reactions are presented to the subject. Historical data indicate the transformative influence of culture on the physiological emotional reactions.

Keywords: emotion, emotional state, physiological emotional reactions, cultural determinacy of emotions, physicality.

В современной психологии эмоции (в частности, эмоциональные состояния) понимаются как сложное системное образование, представляющее собой организацию ряда входящих в нее компонентов (К. Шерер и Н. Фрайда), таких как когнитивная оценка происходящего, собственно эмоциональная оценка происходящего с позиции мотива («смысл» по А.Н. Леонтьеву), субъективное переживание, экспрессивные реакции, физиологические и нейрофизиологические реакции, побуждение к определенному действию (и возможная реализация этого побуждения), осознание и регуляция этой эмоции. Сейчас существуют два базовых подхода к проблеме механизмов формирования /функционирования эмоции — универсализм (объединяющий, в частности, теории базовых эмоций) и конструктивизм. Теории базовых

эмоций (П. Экман, К. Изард, К. Хайдер, С. Томкинс и др.) предполагают, что существуют несколько врожденных («базовых») эмоций: их компоненты генетически обусловлены (культура может немного изменить лишь экспрессивный и поведенческий компоненты), то есть физиологические реакции универсальны в различных культурах. Представители конструктивизма (антропологи М. и Р. Розальдо, Л. Абу-Луход, К. Латц, социологи А. Хохшильд, Е. Иллуз и др.), как и классики отечественной психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский) отмечали преобразование эмоций культурой и социумом, но недостаточно конкретизировали эту идею применительно к физиологии эмоций.

Хотя физиологические проявления эмоций могут казаться не зависящими от культуры (идея их универсальности поддерживается представлением об эволюционной целесообразности эмоций, в частности, об их активационной функции), существуют данные, подтверждающие культурно-историческую обусловленность физиологии эмоций.

Во-первых, физиологические реакции в различных культурах, могут, означиваясь, становиться формами эмоциональной экспрессии, способами выражения определенных эмоций (смех, слезы, обморок, взгляд, вздох, дрожь тела или голоса и т. д.). Так, О. Кляйнберг, проведя анализ китайской литературы XVIII в., выявил (наряду со сходными) весьма отличающиеся от европейских формы выражения эмоций, например, «был так разгневан, что несколько раз лишался чувств» (см. Рейковский, 1979, 140) (европеец, скорее, лишился бы чувств от страха или потрясения). Это доказывает, что обморок тоже является социально обусловленной формой выражения эмоции. Культурно обусловленной (т. е. произвольной и намеренной), выполняющей функцию эмоциональной экспрессии может быть и такая физиологическая реакция как вздох – усиленный вдох и выдох. В книге “Le Dictionnaire des predeuses” («Словарь хищников», с. 1660–1661) Антуана Бодо де Сомеза, кратком изложении знаний о чувствах и правилах их выражения эпохи барокко, дается подробная «типология вздохов», включающая двенадцать видов: вздохи любви, дружбы, печали, ревности, сочувствия, неуверенности и т. д., каждый со своими подвидами (см. Плампер, 2018, с. 126-127).

Слезы также являются экспрессивными реакциями, сформированными на основе физиологических, преобразованными культурно и ставшими управляемыми. У некоторых народов они используются для выражения радости, например, в случаях т.н. «приветствия слезами» (Мосс, 2011, с. 125). Антрополог Грег Эрбан, анализирувавший путевые заметки европейцев, посещавших в XVI веке племя тупинамба (обитавшее в амазонских джунглях на территории нынешней Бразилии), отмечает, что радость при виде гостей

у тупинамба было принято выражать плачем и скорбными возгласами (см. Плампер, 2018, с. 125). Аналогичное наблюдали и у андаманцев, плачущих при встрече с людьми, которых давно не видели, а также после установления мира между воюющими сторонами: люди при встрече обнимаются, усаживаются рядом и обливаются слезами (см. Рейковский, 1979, с. 141). Этнографы описали использование слез как способа приветствия у первобытных народов Австралии, Полинезии, Северной и Южной Америки (Мосс, 2011, с. 125), а также на Таити (см. Плампер, 2018, с. 159).

А.Ш. Тхостов (2002), продолжающий в отечественной психологии традиции культурно-деятельностного подхода, понимает тело человека как преобразованное культурой (для его обозначения вводится понятие «телесность» как альтернатива «организму»). Культура выделяет определенные физиологические процессы, делает их ощущаемыми, телесные ощущения определенным (специфическим для данной культуры) образом означиваются и осмысливаются (формируется «язык» тела), интегрируясь в схему тела. Поэтому эмоции в разных культурах включают различные переживания соматических ощущений как форму данности человеку физиологических компонентов его эмоции. Джейн Фэдженс (Fajans) изучала байнингов в Папуа-Новой Гвинее: одиночество они ощущают как голод. Для байнингов голод не является телесным ощущением, репрезентирующим потребность в пище в виде соответствующего желания – это эмоциональный дефицит: совместное времяпрепровождение с другими людьми считается необходимым для жизни, а совместные трапезы служат выражением этой совместности (см. Плампер, 2018, с. 126): мы видим слияние в этой культуре ощущения голода и переживания одиночества.

Но действительно ли тело человека при переживании эмоций функционирует в разных культурах по-разному, предполагаются ли реальные различия в работе организма во время эмоции в разных культурах? Историк Паскаль Айтлер (Eitler) и этноисторик Моник Шеер (Scheer) доказывают идею культурной обусловленности тела: по их мнению, тело в социуме преобразуется, культура вписывает себя в тело разнообразными способами – «в виде укороченных сухожилий, которые уже не позволяют нам легко занять и сохранять ту или иную позу при сидении; в виде повышенного кровяного давления или внезапного обморока, в виде сердцебиения или слезотечения» (цит. по Плампер, 2018, с. 224). О влиянии культуры на физиологию эмоций Айтлер и Шеер говорят, что культура определяет «материализацию», воплощение эмоций в теле, а человек в ходе социализации этот образец эмоции (с ее физиологическим компонентом) осваивает, «телесно заучивает», а потом

использует этот образец для продуцирования эмоции у себя или ее идентификации у другого (см. Плампер, 2018, с. 225–226).

В ацтекской легенде «Проделки Титлакауана» дочь правителя тольтеков Уэмака влюбилась в увиденного на базаре красивого обнаженного индейца (в которого превратился волшебник Титлакауан), и от желания им обладать ее тело распухло – служанки сообщают правителю, что девушка «заболела от любви» (Легенды..., 1972, с. 270–271).

Исландские саги хотя и имеют статус произведений искусства, тем не менее, часто используются историками для получения информации о повседневной жизни в Средние века. В сагах нередко описываются эмоции – прежде всего, их соматические проявления. Например, рассказывается о такой необычной для современного европейца физиологической реакции: тело переживающего горе и отчаяние начинало распухать. У. Миллер (Miller), анализируя «Сагу о людях из Лососьей долины», обратил внимание, что один из персонажей, двенадцатилетний мальчик, «распухал от горя» каждый раз, когда думал о своем убитом отце (см. Плампер, 2018, с. 126–127). Описание такой же реакции мы встречаем в «Саге о Фарерцах»: про мальчиков, недавно потерявших отцов (сыновьях Брестира и Бейнира, убитых главными героями), говорится, что «они были хороши собой, но с распухшими от горя лицами» (Исландские саги, Т. 2, 2004, с. 150). Есть описания и других необычных для реакций: например, когда в «Саге о Ньяле» Торхаллю, сыну Асгрима, сказали, что Ньяля, его воспитателя, нет в живых, то он так расстроился, что весь побагровел и у него из ушей так хлынула струями кровь, что ее было не унять. Он лишился чувств, и лишь тогда кровь остановилась (Исландские саги, 1956, с. 132).

Таким образом, культурные и социальные факторы влияют на физиологические эмоциональные реакции, однако остается нерешенным вопрос о границах такого влияния: тело не подчиняется управлению полностью, оно «сопротивляется» ему.

Литература

1. Исландские саги. – М.: ГИХЛ, 1956. – С. 441–757.
2. Исландские саги. – М.: Языки славянской культуры, 2004. – Т. 2. – 608 с.
3. Легенды и сказки индейцев Латинской Америки. – Л.: Художественная литература, 1962. – 302 с.
4. Мосс М. Обязательное выражение чувств (австралийские погребальные словесные ритуалы) // Мосс М. Общества. Обмен. Личность. – М.: КДУ, 2011. – С. 125–133.

5. Плампер Я. История эмоций. – М.: Новое литературное обозрение, 2018. – 561 с.

6. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

Автор – Гордеева Ольга Владимировна, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, доцент кафедры общей психологии факультета психологии, канд. психол. наук, olagordeeva@mail.ru

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

TIME PERCEPTION AND FEATURES OF COOPERATION BEHAVIOR

Горькая Ж.В.

Gorkaia Zh.V.

Аннотация. Исследуется влияние особенностей индивидуального восприятия времени на способы преодоления трудных ситуаций. Дается качественный анализ негативного и позитивного отношения к времени. Описывается взаимосвязь негативного прошлого и фаталистического настоящего с поведенческими стратегиями бегства, ухода и конфронтации. Объясняется влияние позитивного прошлого и будущего на выбор целенаправленных стратегий совладающего поведения, основанных на самоконтроле, принятии ответственности и положительной переоценке стрессовых ситуаций. Доказывается влияние восприятия времени на особенности совладания с ситуацией.

Ключевые слова: временные ориентации, совладающее поведение, негативное, позитивное восприятие времени, целенаправленное, пассивное совладающее поведение.

Abstract. The influence of the peculiarities of individual perception of time on the ways of overcoming difficult situations is investigated. A qualitative analysis of negative and positive attitudes towards time is given. The relationship between the negative past and the fatalistic present with the behavioral strategies of flight, withdrawal and confrontation is described. The influence of a positive past and future on the choice of purposeful strategies of coping behavior based on self-control, acceptance of responsibility and positive reassessment of stressful situations is explained. The influence of time perception on the features of coping with the situation is proved.

Keywords: temporary orientations, coping behavior, negative, positive perception of time, purposeful, passive coping behavior.

Актуальность изучения влияния особенностей восприятия времени на выбор стратегии совладающего поведения связана с увеличением уровня стресса в образовательном пространстве и снижением уровня психологической безопасности, осложняющей процесс реализации учебных и личных целей деятельности студентов (Мельников, 2018).

Совладающее поведение ориентировано на преодоление трудных, стрессовых ситуаций и представляет собой комплекс осознанных волевых, поведенческих и когнитивных усилий человека (Бодров, 2006). В многообразии существующих копинг-стратегий принято выделять две основных группы: целенаправленное и пассивное совладающее поведение (Лазарус, 2021). Тип ситуации влияет на выбор преодолевающего поведения, но решающими являются индивидуальные особенности человека (Василюк, 1984). При этом, ядром выбранной модели преодолевающего поведения являются адаптационные способности личности (Митина, 2019). Умение сознательно смягчать требования среды к недостаточным ресурсам личности, распределять усилия во времени и быстро привыкать к основным обстоятельствам стрессовой ситуации. Не менее важным фактором представляется направленность личности на прошлое, настоящее или будущее, задающая количество степеней свободы в выборе возможных альтернатив действия.

Целью работы было выявление взаимосвязи между выбором стратегии совладающего поведения и особенностями отношения человека к прошлому, настоящему и будущему.

Объект исследования: совладающее поведение.

Предмет исследования: влияние временных ориентаций на выбор стратегии совладающего поведения.

Гипотеза исследования: особенности восприятия времени оказывают влияние на выбор стратегий совладающего поведения: негативное восприятие времени приводит к выбору пассивных стратегий совладания; позитивное восприятие времени способствует выбору стратегий целенаправленного совладающего поведения.

Исследование проводилось в 2022 году на базе РГСУ. В исследовании приняло участие 93 обучающихся в возрасте от 18–26 лет.

Методы исследования: опрос, тест способов совладающего поведения Р. Лазаруса, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, методы математической статистики.

Анализ результатов.

В анализе особенностей восприятия времени обращает на себя внимание тот факт, что все участники исследования имеют высокие значения по шкале гедонистического настоящего ($3,29 \pm 2,31$), что говорит о заинтересованности в ярких, эмоциональных переживаниях, направленности на получение удовольствий здесь и сейчас, сопровождающейся низким уровнем ответственности за последствия происходящих событий. Выраженную направленность на гедонистическое настоящее можно объяснить возрастом учащихся, ориентацией на жизненные открытия и познание нового.

Наиболее существенные различия в отношении к времени были зафиксированы по критериям «направленности на будущее» и «отношения к прошлому». На основании полученных результатов восприятия времени испытуемые были разделены на две группы: 1 группа – испытуемые с позитивным отношением к времени ($n = 51$); 2 группа – испытуемые с негативным отношением к времени ($n = 42$). Испытуемых с позитивным отношением к времени отличает ориентация на будущее и позитивное отношение к прошлому. Негативное отношение к времени проявляется в ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Ориентация на будущее ($3,45 \pm 0,49$) и позитивное восприятие прошлого ($3,32 \pm 1,11$) означает, что респонденты адекватно оценивают как положительный, так и отрицательный опыт, умеют его ценить и видят, как те или иные неудачи отразились на их характере и особенностях личности, помогли достичь желаемых целей, что, в целом, положительно сказалось на их жизни. Они строят планы на будущее и ожидают их воплощения в жизнь.

Высокие показатели по шкале негативного прошлого ($3,34 \pm 2,12$) говорят о тенденции негативно интерпретировать произошедшие события, фиксировать внимание на отрицательном влиянии случившегося на задуманные планы. Отсутствие положительной опоры в прошлом, заикленность на невозможности достижения целей без препятствий и сопротивлений, вероятно, формирует фаталистический взгляд на настоящее ($3,41 \pm 1,22$), для которого характерно переживание беспомощности перед судьбой, не уверенность в достаточности собственных сил для достижения целей и построения желаемого образа жизни. Негативный опыт не дает возможность адекватно оценить риски и возможности настоящего, одновременно сокращая перспективу планируемого будущего.

В ситуации стресса участники часто выбирают стратегию дистанцирования ($63,83 \pm 4,12$), поиска социальной поддержки ($64,6 \pm 7,11$), рационального планирования решения проблемы ($74,6 \pm 4,79$) и положительной переоценки ($79,22 \pm 3,32$).

Наиболее выраженными в выборке студентов с положительным восприятием времени стали такие способы совладающего поведения как самоконтроль ($87,69 \pm 3,68$), планирование решения проблемы ($75,6 \pm 4,79$) и положительная переоценка ситуации ($81,22 \pm 2,32$). Это означает, что они чаще используют целенаправленные, волевые способы адаптации к стрессу, меньше подвержены негативному влиянию обстоятельств и происходящих событий.

Для студентов с негативным восприятием времени наиболее выраженными являются такие стратегии совладания как бегство ($85,45 \pm 6,32$), планирование решения проблемы ($71,3 \pm 4,16$), положительная переоценка ($78,31 \pm 7,81$) и конфронтация ($67,99 \pm 5,79$). В целом, такую стратегию совладающего поведения можно назвать деструктивно-пассивной, ориентированной на уход от проблем или конфронтацию.

Статистический анализ полученных результатов позволяет утверждать, что позитивное или негативное отношение к времени существенно влияет на выбор следующих стратегий совладающего поведения: конфронтация ($0,04$; $p \leq 0,05$), самоконтроль ($0,05$; $p \leq 0,05$), принятие ответственности ($0,03$; $p \leq 0,05$), бегство-избегание ($0,01$; $p \leq 0,05$), положительная переоценка ($0,04$; $p \leq 0,05$).

Корреляционный анализ результатов показывает, что выбор стратегии совладающего поведения положительно связан с временной ориентацией на будущее ($r = 0,823$), положительным отношением к прошлому ($r = 0,783$), принятием ответственности ($r = 0,782$), положительной переоценкой ($r = 0,723$).

Выводы:

1. Отношение к времени зависит от когнитивной оценки прошлого, ориентации на будущее и ощущения возможности к действиям в настоящем. Позитивное отношение к времени связано с позитивным прошлым, открытым будущим и гедонистическим настоящим. Негативное отношение к времени опирается на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

2. Для учащихся высшей школы наиболее характерными являются такие конструктивные стратегии совладающего поведения как самоконтроль, принятие ответственности, положительная переоценка стрессовой ситуации. Доминирующими неадаптивными стратегиями совладающего поведения являются – конфронтация и избегание стрессовой ситуации.

3. Индивидуальные особенности восприятия времени оказывают существенное влияние на выбор стратегии совладающего поведения:

– позитивное восприятие времени связано с использованием целенаправленных способов совладающего поведения, основанных на самоконтроле, принятии ответственности и положительной переоценке стрессовой ситуации;

– негативное восприятие времени способствует более частому применению деструктивных, пассивных способов совладающего поведения, основанных на конфронтации или избегании возникающих проблем.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Per Se, 2006. – 523 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-стратегии. 3-е изд. доп. и перераб. – М.: Просвещение, 2021. – 133 с.
4. Мельников В.И. Стресс студентов и методы его коррекции // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2018. – № 1. – С. 86–92.
5. Митина Л.М., Щелина С.О. Совладающее поведение как фактор личностно-профессионального развития студентов-психологов разных уровней обучения // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2019. – № 3. – С. 46–53.

Автор – **Горькая Жанна Владимировна**, г. Москва, Российский государственный социальный университет, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, zhannagorkaya@gmail.com.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА В ПСИХОЛОГИИ

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF LONELINESS IN PSYCHOLOGY

Григорова А.Н., Шевырева Е.Г.
Grigorova A.N., Shevyreva E.G.

Аннотация. Работа посвящена изучению одиночества и его теоретических подходов: от «кошмара» перед изоляцией (Э. Фромм), до ресурсного состояния (Дж. Бьюдженталь, К. Мустакас). Рассматриваются зарубежные концепции одиночества: психодинамическая, когнитивная, экзистенциальная, гуманистическая, феноменологическая, общесистемная и др. Подчеркивается возрастная специфика одиночества в онтогенезе и личностном развитии.

Ключевые слова: одиночество, классификация, типы одиночества, теоретические модели, стадии развития.

Annotation. The work is devoted to the study of loneliness and its theoretical approaches from the “nightmare” before isolation (E. Fromm), to resource state (J. Bujenthal, K. Moustakas). Foreign concepts of loneliness are considered: psychodynamic, cognitive, existential, humanistic, phenomenological, system-wide, etc. The age specificity of loneliness in ontogenesis and personal development is emphasized.

Keywords: loneliness, classification, types of loneliness, theoretical models, stages of development.

Активное изучение феномена одиночества отмечено во многих науках, изучающих человека, таких как философия (Н. Hegel, S. Kierkegaard, J. Zimmermann, K. Jaspers; М. Мамардашвили и др.), культурология и социологии (D. Russell, L. Replo, Н.Е. Покровский и др.). Психологических исследований одиночества как многоаспектного феномена практически нет (Осин, Леонтьев, 2013). Итак, на современном этапе исследования феномена одиночества, психологи констатируют следующий факт – очень сложно дать одно исчерпывающее определение. И происходит это в силу того, что данный феномен с одной стороны имеет большое количество значений и толкований, а с другой стороны носит метафизический или бытийный характер. Поэтому выделяют три принципа одиночества как основу для психологического инструментария: 1) это результат недостатка качественных социальных связей и общения; 2) внутренний, субъективный опыт, не тождественный объективной социальной обособленности; 3) одиночество как правило негативное, стрессовое состояние психики и только в редких случаях ощущается как положительное состояние уединенной самодостаточности (Фелиндаш, 2016).

Соответственно, одиночество может быть либо добровольным, выбранным, принятым как уединение, или вынужденным. Особенно в последнем варианте оно служит источником серьезных психологических проблем и нарушений (Осин, Леонтьев, 2013).

Таким образом, для правильной интерпретации феномена одиночества важно отличать болезненное переживание одиночества как изоляции от окружающих и переживания, связанного с уединением, которое может быть позитивными или негативными, или даже ресурсным для личности.

Кроме многих определений одиночества существуют и разные классификации. Так С.Г. Кочергина предлагает следующие типы, основываясь на «способах различения видов одиночества по внешним социальным, поведенческим проявлениям, внутренним психическим переживаниям» (Кочергина, 2005):

1. Отчуждающее одиночество: связано с механизмом обособления в психологической структуре личности.

2. В основе диффузного одиночества лежит действие механизмов идентификации, т.е. человек как бы «теряет свою лицо», «размывается» собственное Я из-за растворения в социуме.

3. Диссоциированное одиночество небезопасный по происхождению и проявлениям тип. При нем человек проявляет чрезмерную эмоциональность, конфликтность, подчиняемость. Осознавая свое одиночество, индивид достаточно остро, неадекватно на него реагирует.

Одиночество как субъективное переживание характеризуется четырьмя факторами: 1) эмоциональной зрелостью; 2) субъективным контролем; 3) невротизацией личности; 4) осмысленностью жизни» (Заворотных, 2009).

Таким образом, субъективное переживание одиночества всегда будет присутствовать у людей. Отличительная особенность этого феномена в том, что, присутствуя в жизни любого человека, оно может отличаться разной силой проявления, эмоциональной окраской и обусловленностью.

В процессе изучения, мы увидели, что зарубежных теоретических моделей одиночества гораздо больше, чем отечественных, и их анализ вопроса гораздо глубже (Фелиндаш, 2016):

1. В основе неотрейдистской (психодинамическая) модели (H.Sullivan, F.Fromm.) лежат личностные особенности индивида, а не обстоятельства. Во многом в состоянии одиночества решающую роль играет этап раннего детства. Представители подхода считают его негативным явлением и патологией.

2. Социологическая модель (K. Bowman, D. Risman, R. Slater) рассматривает одиночество как нормативный показатель благополучия общества.

3. В когнитивной модели (L. Pepla, W. Sadler) одиночество – это конструкт сознания. Оно наступает, когда человек осознает несоответствие между желаемым и достигнутым уровнем своих социальных контактов. Важную роль играет самопознание, посредством которого, если человек решает, что он одинок, то данное состояние начинает быть реальностью для него.

4. Интеракционистская модель. (R.- S. Weiss) показала, что одиночество носит ситуативный характер, ему подвержены люди в течение жизни. У некоторых одиночество может проявляться, как часть характеристики личности; это глубокий личностный кризис.

5. Приватная модель (V. Derleg and S. Margulis) считает, что одиночество проявляется в момент, когда человек пытается найти соответствие между желаемым и достигнутым уровнем социальных взаимоотношений; недоступность общения, как базового компонента может привести одиночеству.

6. Экзистенциальная модель (Mustakas, I. Yalom) представляет одиночество, как умение человека спастись от потери себя в социуме, чтобы не превратиться в пустоту. Человеческий характер подразумевает наличие отчуждения и одиночества.

7. Гуманистическая модель (А. Maslow; Н.А. Бердяев, И.А. Ильин) одиночества основывается на идеи стремления индивида к самоактуализации, для которой характерно одиночество. И это конструктивное состояние способствует познанию себя, а совершенствование чаще возможно в одиночестве, как уединении.

8. Общесистемная модель (J. Flanders) рассматривает одиночество как специальный индикатор социально-психологического неблагополучия человека, сигнализирующий, что необходимо заменить какие-то компоненты в самореализации. Здесь считают одиночество патологическим состоянием, но важным для регуляции процессов.

9. Феноменологическая модель (К. Rogers, D. Bernstein, E. Roy) указывает, что любое поведение человека наполнено смыслом. Одиночество порождается разрывом между принятыми нормами общения и реальным взаимодействием.

В процессе описания теоретических моделей одиночества становится понятно, что одни модели рассматривают феномен как негативную проблему, другие, как переживание в результате неудовлетворенности потребности, реализации желаемого, а третьи – как ситуативную характеристику, но и как стабильную личностную черту.

Таким образом, классификация теоретических моделей одиночества важный научный материал для психологии. Становится понятно насколько далеко продвинулась наука в исследовании этого феномена.

Также на современном этапе развития исследований одиночества представлена возрастная специфика. И.М. Слободчиков описывает динамику переживания одиночества в онтогенезе и личностном развитии:

I стадия – досознательный период совпадает с моментом рождения ребенка и первыми месяцами его жизни. На данном этапе в зависимости от различных социальных условий и факторов одиночество или «оформится», проявляясь как существенное, но не осознаваемое состояние, или будет протекать скрыто. Здесь проявление раннего переживания является предпосылкой будущего формирования ранней психологической зрелости в период детства.

II стадия – первичной (неполной) вербализации представлена аффективными реакциями, которые находят свое преломление в сознании. Эта

стадии является предшественником осмысления переживания, началом активизации человеком собственной динамики переживания одиночества.

III стадия полной вербализации является наиболее важной в динамическом развитии переживания одиночества, так как здесь происходит соединение аффективного и когнитивного компонента, и в результате переживание обретает рефлексивную окраску, осознается как специфическое. С этого момента процесс развития одиночества приобретает двуединый и двунаправленный характер, т.е. начинается понимание одиночества или как положительного, или отрицательного в разные промежутки времени или обстоятельства (Слободчиков, 2008).

Таким образом, переживание одиночества, его осмысления, как положительного или негативного состояния проявляется неравномерно, как в количественном, так и в качественном плане. Интересным является тот факт, что сначала на ранних стадиях развития одиночество для человека является антипотребностью, а в процессе созревания личности превращается по существу в настоящую потребность.

Изучать феномен одиночества достаточно важно, чтобы создавать разный научный диагностический инструментарий для применения в исследовательских и прикладных аспектах, в терапевтических целях помощи людям, страдающим от одиночества. Одиночество весьма важная составляющая повседневной жизни людей, социума, поэтому так важно изучать феномен, исследовать его негативное влияние на жизнь человека, показывать и его ресурсные стороны.

Литература

1. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2009. – 25 с.
2. Кочергина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. – М.: Изд.: Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2005. – 196 с.
3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 55–81.
4. Слободчиков И.М. Переживание одиночества с позиций культурно-исторической психологии Л.С. Выготского // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2008. – С. 32–42.
5. Фелиндаш Е.В. Феноменология социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2016. – 25 с.

Авторы: **Григорова Анастасия Никитовна**, г. Ростов-на-Дону, ФГБОУ ВО Донской государственный технический университет, студент 4 курса, anastasiagrigorova4048@gmail.com.

Шевырева Елена Геннадиевна, г. Ростов-на-Дону, ФГБОУ ВО Донской государственный технический университет, доцент кафедры психофизиологии и клинической психологии, кандидат психологических наук, devalena12@mail.ru.

СОСТОЯНИЕ ОНИОМАНИИ: ОТРАЖЕНИЕ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE STATE OF ONIOMANIA: REFLECTION IN HUMAN LIFE

Диденко Л.Е.

Didenko L.E.

Аннотация. В статье рассмотрено психическое состояние человека – ониомания, с точки зрения того, как она присутствует и влияет на жизнь человека. В статье приводится гипотеза: почему ониоманию, до сих пор не внесли в перечень зависимостей и какие факторы могут повлиять на развитие ониомании. Помимо этого, в статье описывается схожесть ониомании с химическими и нехимическими зависимостями. Актуальность исследования заключается в том, что с каждым годом состоянию ониомании становится подверженно больше людей. Однако единого средства избавления от этого явления, на данный момент нет.

Ключевые слова: шопоголизм, ониомания, состояние зависимости, факторы формирования ониомании, сходство с зависимостями, спонтанная покупка.

Abstract. The article considers the mental state of a person – oniomania, from the point of view of how it is present and affects a person's life. The article provides a hypothesis: why oniomania has not yet been included in the list of addictions and what factors can affect the development of oniomania. In addition, the article describes the similarity of oniomania with chemical and non-chemical addictions. The relevance of the study lies in the fact that every year more people become prone to the state of oniomania. However, there is currently no single remedy for this phenomenon.

Keywords: shopaholism, oniomania, dependency state, factors in the formation of oniomania, similar to dependencies, spontaneous purchase.

Первый шаг решения проблемы – это самому себе сказать: «У меня существует проблема»; не важно, что это может быть: зависимость, психическое расстройство или же просто какой-то недуг, мешающий человеку существовать. Если с серьёзными химическими зависимостями: алкогольной или наркотической; или же не химическими – где аддикцией становится форма влечения или поведенческий акт, всё более-менее понятно; то существует ещё одна, которая до сих пор не отнесена к форме химической или не химической. Ониомания – она же в простонародье шопоголизм, явление уже довольно старое, однако с каждым годом приносящее всё больше и больше вреда людям. В лёгкой форме шопоголизм не может причинить вред человеку, однако он может развиваться до состояния серьёзной аддикции, что влечёт за собой уже более серьёзные последствия.

Ониомании – состояние, в котором человек испытывает непреодолимое желание покупать без необходимости – ради удовольствия. Покупки для человека становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом его жизни. Зачастую, делая покупку человек, не может объяснить: для чего он это сделал. Он тут же начинает искать причины покупки: для необходимости, для удовлетворения какой-либо потребности или же просто так, чтобы было. Однако, если начать выяснять причину почему человек совершил покупку, можно понять, что ответа на этот вопрос нет.

Согласно статье интернет-издания “News.ru” (Бережнова, 2016), во время самоизоляции в 2020 году, каждый пятый россиянин столкнулся с явлением ониомании. Люди от постоянного пребывания дома и отсутствия развлечений, удовлетворяли свои потребности путём покупок. Товары потребления и продукты, стали доступнее нежели до злополучного 2020 года.

Но, что связывает ониоманию с зависимостями? Предположим алкоголизм – серьёзная химическая зависимость. Как меняется человек, в чьей жизни присутствует этот недуг? Изменение внешнего вида, изменение поведения и самое главное присутствие синдрома зависимости: сильная необходимость принятия алкоголя, нарушение контроля употребления, продолжение употребления последнего не смотря на болезненные симптомы. Человека с подобными симптомами можно выделить из толпы, Близкие и равнодушные люди могут предпринять какие-либо действия, для помощи этому человеку. Люди подверженные химическим зависимостям, самостоятельно или же с помощью других людей могут сделать первый шаг к решению данной проблемы – принять её.

С нехимическими аддикциями, дела обстоят практически так же. Взять, к примеру, игроманию, которую в отличие от ониомании ВОЗ ввела в перечень зависимостей. Потребность проводить время за видеоиграми переходит от

желания к необходимости. Когда видеоигры, даже временно, уходят из жизни человека, появляется ни что иное как абстинентный синдром, «ломка» – комплекс изменений, которым организм выражает потребностью в новой дозе.

Ониомания – явление на первый взгляд не такое серьёзное, как химические или не химические зависимости. В наше время состоянию ониомании подвержено большое количество людей, вот только проблема в том, что они не могут или не желают признавать это. Таким образом, выйти из состояния ониомании становится проблематично, т. к. человек не делает первый шаг на пути к восстановлению – не признаёт проблему.

По мнению психологов, шопоголизм – имеет те же корни, что и расстройство пищевого поведения. Однако состояние ониоманию следует отнести больше к нехимической зависимости, т. к. связана она больше с перееданием. Покупка одной вещи становится чем-то схожим с поеданием булочки. На первый взгляд – ничего опасного. Однако в какой-то момент поедание выйдет за рамки контроля человека и тот уже не может остановиться, что позже перерастает в серьёзную зависимость.

Чаще всего шопоголики тратят деньги на материальные ценности: техника, одежда, украшения; и предметы неосязаемого характера, так или иначе доставляющие определённую духовную или эстетическую ценность. Это может быть, что угодно: еда, образование, разные бизнес тренинги, музыка или занятия фитнесом. Стоит отметить, что во всём перечисленном, нет как таковой опасности; если всё это приобретается в меру. Речь идёт именно о беспорядочном транжирстве, бессознательной трате ресурсов или времени.

В случае с шопоголизмом, как и в случае с зависимостями, привыкание может возникнуть довольно быстро. Некоторое время, совершая покупки человек, получает определённый «кайф». Затем удовольствия от покупок с каждым разом становится меньше и меньше. В определённый момент, трата денег становится для человека больше, чем простым желанием – это становится необходимостью. Человек сам того не осознавая может пересечь черту, когда без траты денег у него может возникнуть абстинентный синдром – «ломка». Однако, по сравнению с химическими зависимостями, шопоголизм имеет более опасные аспекты в некоторых своих проявлениях. К примеру, химические зависимости быстро дают знать о себе: изменением внешнего вида, повадками, изменением характера или неоправданной агрессией. Шопоголизм, может без вреда развиваться внутри человека долгое время, не выдавая себя. Человек, может спокойно существовать в состоянии ониомании. И только потом, когда без очередной покупки человек начинает испытывать явный дискомфорт, он начинает обращать внимание на наличие проблемы. Однако, это состояние

может серьёзно укорениться в сознании человека и без профессиональной помощи выйти из него становится проблематично.

Беспорядочные покупки довольно быстро «опустошат карманы» и лишат человека финансов. В какой-то момент, на действительно необходимые вещи, может просто не найтись денег. Чаще всего это влечёт за собой множество опасных факторов: от неудовлетворения других важных потребностей (еды, развлечений, духовного развития), до влезания в долги.

Психологи акцентируют внимание на том, что ониомания развивается у человека на фоне одиночества и отсутствия взаимопонимания людей, в частности близких людей. Зная, что такое ониомания следует выяснить причины его появления. Факторы формирования ониомании могут быть следующими:

1. Биологические – наследственные факторы;
2. Психологические;
3. Мотивационно – потребностные факторы;
4. Социальные.

Можно ещё раз заметить сходство ониомании с зависимостями. Какие-то факторы в меньшей степени преобладают в развитии ониомании а какие-то, наоборот, в большей.

К примеру, как объяснить биологический фактор алкогольной зависимости у человека? Предположим: отец любил выпивать, и эта черта по наследству перешла к ребёнку. Но как в таком случае объяснить биологический фактор возникновения ониомании?

В то же время психологические и социальные факторы могут играть решающую роль. Возьмём, к примеру, роман «Бойцовский клуб» (Марченко, Нияскина, Шилова, 2014) американского писателя Чака Паланика. Главный герой, страдая бессонницей вследствие одиночества, находит выход в покупке мебели по каталогу. Автор акцентирует внимание на том, что эти покупки не нужны герою и совершаются из-за того, что тот: не может заснуть, и вынужден ежедневно заниматься рутинной работой.

Одиночество – вот основная причина возникновения состояния ониомании у людей. Совершая покупки, человек как бы компенсирует пустоту, которая образовалась в его жизни из-за отсутствия близких людей. Тем самым, восполняет недостаток счастья и радость в своей жизни. Взяв за основу гипотезу, что основной причиной возникновения состояния ониомании является одиночество, следует сказать несколько слов о способах борьбы с шопоголизмом

Лучшим решением станет обращение к профессионалу. Несколько сеансов и человек вроде бы избавлен от навязчивого желания купить, что-либо.

Но, что делать, если скажем, человек не хочет обращаться к профессионалу? Тогда, выходом из ситуации станет помощь близкого человека. Но, что делать в случае, когда отсутствие близкого человека повлияло на становление и развитие зависимости?

Самовнушение и саморефлексия являются наиболее эффективными способами борьбы с ониоманией. Человек, после появления навязчивого желания купить что-то, должен сам себе сделать установку о том, что вещь, на которую положен глаз – ерунда и не нужна. Несомненно, это трудно. Поначалу, в первые минуты, когда навязчивое желание купить не такое сильное, установка может сработать. Но потом, эффект самовнушения постепенно ослабляет и желание купить что-либо возвращается с новой силой. В таком случае, очень хорошим методом борьбы станет простое, но действенное «5 зачем».

Суть заключается в том, что самому себе необходимо задать 5 вопросов: «почему» или «зачем». Самому ответить на них и в ответ на пятое «Зачем» должен определиться характер проблемы, и решение станет понятным. По такому же принципу, метод действует в борьбе с ониоманией. Если, пятое «Зачем» способно дать ответ на вопрос о необходимости покупки, значит вещь, действительно нужна. В противном случае, уже после первого или второго вопроса, ответ теряется.

Бесспорно, шопоголизм – это проблема. Самое страшное в ней то, что специалисты в области здравоохранения до сих пор не признают ониоманию – зависимостью. Вопрос: почему? Ответом, наверное, следует считать то, что состояние ониомании не может в значительной степени навредить человеку и окружающим его людям. Скажем, страдая от алкогольной зависимости, человек вредит: 1. Самому себе; 2. Окружающим; 3. Своим близким. Итогом подобной формулы станут необратимые последствия здоровья человека, разрушение личности и самое главное отречение от него окружающих людей. Конечно, это самый наихудший вариант развития событий. Но, предположим, в сравнении с алкогольной зависимостью, ониомания может дойти до таких стадий? Думаю, да. В теории, человек может нанести вред самому себе? Да, как сказано, выше истратив деньги на ненужные вещи, лишится средств на действительно необходимое. Человек сможет принести вред окружающим? Да, от постоянных необоснованных покупок человек может закрыться, перестать общаться с окружающими и в итоге загнать себя в собственный созданный мир, со своими законами и своим восприятием окружающей среды. Человек сможет причинить вред своим близким? Несомненно. Исходя из предыдущего пункта можно добавить ещё и то, что близкие люди, пытаясь помочь могут навредить человеку, и тот, обзлившись ещё сильнее закроется от них. Так, неужели всё

вышеперечисленное не подходит для ониомании, так же как подходит для алкогольной зависимости?

Состояние ониомании – мало изучено. Мало данных, мало исследователей, мало доказательств того, что ониомания приносит реальный вред человеку. Следует отметить, что шопоголик может прибывать и в других состояниях. Радость или печаль, утомление или возбудимость, депрессия или энтузиазм и т. д.

Ониомания, может по-разному проявляться с точки зрения длительности. В этом состоянии человек может находиться несколько часов, скажем зайдя в магазин; или на протяжении нескольких дней, когда тяга совершить покупку не отпускает его.

В странах, когда порой даже алкогольную зависимость выдают за желание выпить пива, ну так, чисто после работы для расслабления; ониоманию не признают, как проблему и ещё долго не признают. Именно в такие моменты, человек должен сознавать всю ответственность, за свои действия. Казалось бы, незначительная покупка любимой вещи, но в будущем она может привести к серьёзным последствиям. И в завершении, как утверждал Олдос Хаксли – нас погубит не то, что мы боимся, а то, что мы любим.

Литература

1. Бережнова Д.Б., Омельченко Н.В. Характеристика личности склонной к шопоголизму // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 86–90.

2. Марченко В.Н., Нияскина А.В., Шилова В.Р. Маркетинговые исследования поведения шопоголиков в процессе принятия решения о покупке. // Электронный журнал «Молодой ученый». – 2014. – № 7. – С. 371–374.

3. Фонталова Н.С. Социально-психологические особенности проявления ониомании у молодёжи // Байкальский государственный университет. – 2014. – Т. 8. – № 4. – С. 10.

Автор – **Диденко Лев Евгеньевич**, г. Казань. Редактор журнала «Образование и саморазвитие», Казанский федеральный университет, магистрант 1 года обучения. logann13@mail.ru.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

COOPERATION BEHAVIOR OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS

Долгушина Н.А.

Dolgushina N.A.

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования субъективного благополучия, способов совладающего поведения и стратегий поведения в конфликте у педагогов. Проведенный анализ показал, что чаще всего учителя применяют компромисс и избегание в конфликтах, а в стрессовых ситуациях склонны к планированию решения проблем и дистанцированию. Так же были выявлены корреляции между уровнем субъективного благополучия и: конфронтационным копингом, самоконтролем, бегством-избеганием в сложных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: способы совладающего поведения, субъективное благополучие, поведение в конфликте.

Abstract. This article presents the results of a study of subjective well-being, ways of coping behavior and strategies of behavior in the conflict of teachers. The analysis showed that teachers most often use compromise and avoidance in conflicts, and in stressful situations they tend to plan problem solving and distance themselves. Correlations were also found between the level of subjective well-being and: confrontational coping, self-control, flight-avoidance in difficult life situations.

Keywords: ways of coping behavior, subjective well-being, behavior in conflict.

Совладающее поведение – это целенаправленное изменяющееся поведение человека, отражающееся в изменении когнитивных и поведенческих усилий, направленных на изменение и/или управление специфических внутренних или внешних требований, оцениваемых человеком, как превышающие его способности и силы (Крюкова, Куфтяк, 2007). Существует несколько классификаций видов совладающего поведения, одна из них принадлежит Р.Лазарусу, который выделял восемь способов совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка (Лазарус, 1984).

Педагоги в своей деятельности сталкиваются со многими напряженными ситуациями, требующими от них гибкости, жизнестойкости и умения быстро адаптироваться к новым условиям, в частности, к таким ситуациям можно отнести: нарушения дисциплины в классе (непослушание, игнорирование преподавателя со стороны ученика), неравномерное распределение нагрузки между учителями, конфликты между преподавателями и администрацией, а также между преподавателями и родителями учеников (Ледовская, 2022). Наиболее оптимальные способы совладания в конкретной ситуации могут помочь педагогам, во-первых, разрешить ее наилучшим способом, а, во-вторых, сохранить внутреннее спокойствие и благополучие. Совладающее поведение преподавателей школ и дошкольных образовательных организаций вызывает интерес у многих зарубежных и отечественных ученых. Так, например, группа исследователей из Иркутского и Ярославского государственных университетов изучала особенности связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем (Киселева, 2019), изучением совладающего поведения занимались Нижегородцева Н.В. и Сизова А.А., которые рассматривали взаимосвязь совладающего поведения педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания (Нижегородцева, 2021).

Цель нашего исследования – изучение особенностей способов совладающего поведения, субъективного благополучия и стратегий поведения в конфликтной ситуации у педагогов общих среднеобразовательных школ. В нашем исследовании приняли участие 55 педагогов из двух школ Ростовской области. Минимальный возраст участников 20 лет, максимальный возраст 63 года, стаж работы респондентов от полугода до 43 лет, выборка гомогенна по половому признаку – 100 % женщины. Нами были использованы следующие опросники: «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман, «Тест на поведение в конфликтной ситуации» К. Томаса. Для обработки данных были использованы стандартные компьютерные программы статистического анализа данных: Excel и IBM SPSS Statistics (версия 23).

Основные результаты нашего исследования:

1. Наиболее часто применяемые способы совладающего поведения педагогов – это планирование решения проблемы (52,1 балла) и дистанцирование (50,6 балла), а наиболее редкие способы – принятие ответственности (45,7 балла), бегство-избегание (47,4 балла) и конфронтационный копинг (47,8 балла);

2. Наиболее развиты у педагогов такие типы поведения в конфликте как компромисс (8,6 балла) и избегание (7,2 балла), а наименее развито соперничество (2,4 балла);

3. Корреляционный анализ показал взаимосвязи между:

а) Возрастом и: уровнем субъективного благополучия ($r=0,290$ при $p \leq 0,005$) и соперничеством ($r=-0,314$ при $p \leq 0,005$);

б) Уровнем субъективного благополучия и: конфронтационным копингом ($r=0,277$ при $p \leq 0,005$), самоконтролем ($r=0,322$ при $p \leq 0,005$), бегством-избеганием ($r=0,308$ при $p \leq 0,005$);

в) Сотрудничеством и самоконтролем ($r=-0,394$ при $p \leq 0,001$).

Таким образом, педагоги, принявшие участие в нашем исследовании, попадая в сложные жизненные ситуации, планируют возможные пути решения данной проблемы, однако при этом не принимают ответственность на себя и могут дистанцироваться. Схожие паттерны поведения педагоги демонстрируют и в конфликтах, приходя к компромиссу или избегая их разрешения вовсе. Кроме того, для педагогов не свойственно соперничество и конфронтации.

Возможно, это связано с тем, что учителя полагаются на администрацию школы в решении проблем, либо это может быть обусловлено авторитарным стилем руководства директоров школ или представителей управления образования администрации района. Такой стиль заключается в невозможности проявления инициативы со стороны педагогов в обсуждении проблемных ситуаций и новых векторов развития школ, их учеников и учителей, а также в невозможности оспаривания и обсуждения распоряжений «сверху».

На основании данных, полученных при корреляционном анализе можно говорить о наличии взаимосвязей между субъективным благополучием и паттернами поведения. Так, например, чем субъективно благополучнее себя ощущает преподаватель, тем реже он вступает в конфронтации, меньше сдерживает свои эмоции и меньше преодолевают негативные переживания с помощью отрицания проблем, кроме того, такие преподаватели, как правило, младше. При этом более молодые педагоги чаще используют соперничество в конфликтных ситуациях. Интересной является отрицательная взаимосвязь между самоконтролем и сотрудничеством у педагогов, то есть, учителя, которые меньше контролируют свое поведение и меньше подавляют и сдерживают эмоции, более склонны к сотрудничеству в конфликте, нежели те, которые себя сдерживают. Такие результаты могут быть объяснены тем, что учителя тратят много своих внутренних ресурсов на сдерживание эмоций, при этом не говорят с коллегами и близкими о своих переживаниях, поэтому у них не остается сил на налаживание контакта с оппонентом, который, в свою очередь, не догадывается о скрываемых чувствах.

Проведенный нами регрессионный анализ не дал достаточно достоверных результатов для определения предикторов субъективного благополучия,

возможно, существуют иные независимые переменные (например, организационный стресс, взаимоотношения в семье, внутренние мотивы сотрудников и т. д.), которые влияют и на субъективное благополучие, и на способы совладающего поведения педагогов.

Литература

1. Киселева А.А., Козло В.В., Кузьмин М.Ю. Особенности связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 27. – С. 45–57.

2. Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

3. Лазарус Р.С., С. Фолкман. Стресс, оценка и преодоление. – Нью-Йорк: Спрингер, 1984. – 456 с.

4. Ледовская Т.В., Солянин Н.Э. Структурно-динамическая специфика совладающего поведения педагога // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 4 (58). – С. 457–474.

5. Нижегородцева Н.В., Сизова А.А. Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. – 2021. – № 5 (122). – С. 174–184.

Автор – Долгушина Наталья Александровна, г. Ростов-на-Дону, Южный Федеральный Университет, студент 5 курса, dolgushina@sfedu.ru.

«СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ» КАК ФАКТОР КИБЕРПОГРУЖЕНИЯ И ПЕРЕХОДА В ИНФАНТИЛЬНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ МИР (В ТИПОЛОГИИ Ф.Е. ВАСИЛЮКА)

“PRESENCE” AS CYBER-IMMERSION AND INFANTILE LIFEWORLD TRANSITION FACTOR (F.E. VASILYUK’S TYPOLOGY)

Дружинина К.А.
Druzhinina K.A.

Аннотация. Автор статьи анализирует психологические аспекты «виртуализации» человека и его бытия в контексте типологии жизненных миров Ф.Е. Василюка. Выдвигается гипотеза о сущностной близости пребывания человека в виртуальном пространстве и нахождения в инфантильном жизненном мире. Автор полагает, что ключевую роль

в процессах киберпогружения и перехода в инфантильный жизненный мир может играть нахождение в «состоянии присутствия» как субъективного переживания пребывания в иллюзорном мире, альтернативном реальности.

Ключевые слова: типология жизненных миров; инфантильный жизненный мир; виртуальное пространство; «состояние присутствия»; киберпогружение.

Abstract. The author analyses psychological aspects of “virtualization” in terms of F.E. Vasilyuk’s lifeworlds’ typology. The author states that being in the cyberspace is similar to existence in the infantile lifeworld and that the “presence” phenomenon may serve as the key mechanism to cyber-immersion and “slipping” into the infantile lifeworld.

Keywords: lifeworlds’ typology; infantile lifeworld; cyberspace; “presence” phenomenon; cyber-immersion.

Разработка теоретико-методологического подхода к изучению человека в его целостности является одной из самых сложных задач, которые стоят перед психологией. Типология жизненных миров Ф.Е. Василюка, на наш взгляд, представляет собой пример успешного решения данной задачи, в том числе в силу своей универсальности, гибкости и применимости к широкому спектру явлений человеческого бытия.

В рамках теории психологии переживания Ф.Е. Василюком была введена категория «жизненного мира» человека, то есть всего пространственно-временного объема реальности, включающего других людей, вещи, животных, события, чувства, мысли самого человека и прочее. В основе типологизации лежит разделение жизненных миров по критериям простоты либо сложности внутреннего мира человека и легкости, либо трудности мира внешнего, на основании чего Ф.Е. Василюком выделено четыре типа жизненных миров: инфантильный, реалистический, ценностный и творческий (Василюк, 1984).

Гибкость типологии жизненных миров позволяет идеологически непротиворечиво применять ее по отношению к тем явлениям, которые не существовали на момент разработки данной концепции. В частности, подходы Ф.Е. Василюка используются нами для изучения психологических феноменов погружения человека в виртуальное пространство (киберпогружения) и специфических психических состояний, сопровождающих этот процесс.

Одним из типов жизненных миров является инфантильный жизненный мир, характеризующийся внутренней простотой, то есть субъективным существованием для человека одного жизненного отношения или потребности («это-всегда»), и внешней легкостью, то есть моментальной доступностью любого предмета потребности, отсутствием пространственно-временной

протяженности внешнего мира («тут-и-сейчас») (Василюк, 1984). Метафорически данный жизненный мир описан как «питательный бульон», окутывающий человека и удовлетворяющий его потребности без необходимости осуществления какой-либо деятельности.

Мы полагаем допустимым для целей нашего дальнейшего анализа представить киберпогружение в его самых крайних проявлениях: когда реализуется полный «уход» от трудностей внешнего мира и упрощается внутренний мир человека, поскольку все жизненные отношения сведены к одному (компьютерная игра, коммуникация в социальной сети и т. п.).

При этом виртуальное пространство создает возможности для удовлетворения практически любой потребности человека за пару кликов компьютерной мыши и несколько нажатий на клавиатуре. Человек в виртуальности (в игре, в социальной сети) может найти желаемый круг общения, добиться успеха и признания, одержать победу над врагом, произвольно изменить свою внешность, повысить социальный статус, удовлетворить подавляемые в «обычной» жизни влечения, фактически – преодолеть ограничения действительности и найти способ реализовать любые намерения.

С учетом изложенного выше, мы полагаем, что погружение в виртуальное пространство в предельной типологической «чистоте» ближе всего к пребыванию в инфантильном жизненном мире. Отметим, что Ф.Е. Василюк характеризовал человека инфантильного жизненного мира как существо телесное, однако виртуальность, парадоксальным образом, может обеспечить непосредственное стимулирование «центров удовольствия» мозга даже в состоянии полной утраты телесности.

Выдвигаемая гипотеза о сущностном сходстве нахождения в виртуальности и в инфантильном жизненном мире ставит ряд исследовательских вопросов, в том числе о механизмах и последствиях киберпогружения и соответствующего перехода в инфантильный жизненный мир.

В ряде работ Ф.Е. Василюком выявлены и описаны процессы своеобразного непровольного перехода, «соскальзывания», человека в жизненные миры более низкого порядка, то есть структурно более простые и (или) легкие миры субъекта (Василюк, 1995).

Мы полагаем, что ключевым для понимания механизма такого «соскальзывания» в инфантильный жизненный мир через киберпогружение является феномен «состояния присутствия» в виртуальном пространстве.

«Состояние присутствия» – это сложное психологическое явление, психоэмоциональное состояние, характеризующееся субъективным переживанием пребывания в другом пространстве, в необычной среде

(например, игры), физического нахождения рядом с другими людьми. В таком состоянии у субъекта возникает иллюзорное ощущение существования в одной реальности с другими предметами и людьми, отличающейся от объективной действительности, которую воспринимает сторонний наблюдатель (Войскунский, 2010).

Уровень глубины «состояния присутствия» может варьироваться от дополнения «обычной» реальности до всестороннего и полноценного «перемещения» в альтернативный иллюзорный мир, обретающий самостоятельный онтологический статус. Возможность и интенсивность переживания «состояния присутствия» зависит от индивидуальных черт человека, при этом исследователи выделяют два механизма возникновения данного состояния: погружение и вовлеченность (Авербух, 2010).

Погружение относится к технологической области и изучается в основном в разрезе психофизиологии как изменения телесных ощущений, процессов поступления и обработки информации от органов чувств. В свою очередь, вовлеченность представляет собой когнитивное и эмоциональное сосредоточение на событиях иллюзорного пространства (в частности, виртуального) с отвлечением внимания от действительности.

Таким образом, возникновение «состояния присутствия» в виртуальном пространстве, в зависимости от его интенсивности, может повлечь субъективное переживание пребывания в ином мире (компьютерной игры, ситуации социального взаимодействия в Интернете) и даже породить ощущения «псевдотелесности» на физиологическом уровне, субъективно всецело «погружая» человека в альтернативную реальность виртуального.

Описанные специфические последствия нахождения в «состоянии присутствия», по нашему мнению, могут играть ключевую роль в механизмах погружения в виртуальное пространство и последующего перехода в инфантильный жизненный мир, в связи с чем изучение данного феномена должно занять отдельное место в изучении процессов «виртуализации» человека и его бытия.

Следует отметить, что Ф.Е. Василюком подчеркивалась важность способности человека в зависимости от различных задач находиться в жизненных мирах разных уровней, в том числе, умения погружаться и в наиболее «упрощенный» инфантильный жизненный мир. Вместе с тем, постоянное пребывание в инфантильном жизненном мире, в том числе через процессы киберпогружения, обедняет существование человека, а также затрудняет возможность успешного выхода из критических ситуаций. Кроме того, киберпогружение сопряжено с дополнительными рисками, поскольку

обладает затягивающей силой, что также приводит нас к достаточно давно изучаемым в психологии проблемам игровой и Интернет-зависимости.

Вопросы Интернет-аддикции выходят за пределы настоящей статьи и требуют самостоятельного детального рассмотрения, однако необходимо отметить, что в современных психологических исследованиях «состояние присутствия» также рассматривается и как предиктор возникновения компьютерной (Войскунский, 2015). Указанное дополнительно подтверждает целесообразность пристального изучения данного феномена при исследовании сложного взаимодействия человека с виртуальной реальностью.

Подводя итог изложенному, мы можем предположить, что изучение «состояния присутствия» обладает значительным научным и практическим потенциалом как в рамках самостоятельного направления исследования, так и в целостном анализе виртуального пространства и бытия человека в нем с точки зрения психологической науки.

Литература

1. Авербух Н.В. Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 105–113.

2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 90–101.

3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.

4. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4 (33). – С. 6 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 29.01.2023).

5. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.

Автор – **Дружинина Ксения Алексеевна**, г. Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет, студентка 4 курса, dru.kseniya@yandex.ru.

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ В ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЬЯХ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АССОЦИАТИВНЫХ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ И ЭЛЕМЕНТОВ СКАЗКОТЕРАПИИ

DIAGNOSIS AND CORRECTION OF EMOTIONAL STATES OF CHILDREN IN SUBSTITUTE FAMILIES DURING THE PERIOD OF ADAPTATION USING ASSOCIATIVE METAPHORICAL MAPS AND ELEMENTS OF FAIRY TALE THERAPY

Дякина Л.В.
Dyakina L.V.

Аннотация. Любая замещающая семья неминуемо проживает процесс адаптации к новым условиям жизнеустройства. Процесс адаптации для ребенка протекает много сложнее, чем для приемных родителей, хотя и их жизнь претерпевает ряд изменений. Интегративное использование ассоциативных и метафорических методик в диагностике и коррекции позволяет мягко и экологично выявить имеющиеся проблемы, о которых по тем или иным причинам семья может сознательно умалчивать и незамедлительно приступить к коррекции.

Ключевые слова: замещающая семья, депривация, социализация, ассоциативные метафорические карты, метафорическая сказка.

Annotation. Any substitute family inevitably goes through the process of adaptation to new living conditions. The process of adaptation for a child is much more complicated than for foster parents, although their life is undergoing a number of changes. The integrative use of associative and metaphorical techniques in diagnosis and correction allows you to gently and environmentally identify existing problems that, for one reason or another, the family can deliberately keep silent and immediately begin correction.

Keywords: substitute family, deprivation, socialization, associative metaphorical maps, metaphorical fairy tale.

Социальная роль института семьи в формировании и развитии полноценно развитой личности не вызывает сомнений. Неоспоримы и негативные последствия социальной депривации детей, оставшихся без попечения родителей, дети, потерявшие в семью, вместе с тем теряют возможности для формирования и развития самостоятельности и инициативности, навыков принятия ответственности за свои решения и свою

жизнь в целом, утрачивают веру в людей... Именно эти навыки являются базисом для любых здоровых межличностных взаимоотношений – дружбы, любви, собственной семьи.

На сегодняшний день, замещающая семья является приоритетной формой жизнеустройства детей, оставшихся без попечения родителей, являясь, пожалуй, единственной альтернативой государственным детским учреждениям для детей, потерявших биологических родителей. Такая форма жизнеустройства призвана обеспечить полноценный процесс социализации и всестороннего развития ребенка, предусматривая возможность развития нравственных чувств личности посредством привязанности и взаимной любви с родителями.

Попадая в замещающую семью, ребенок уже успевает перестрадать и перенести множество жизненных ударов, которые вынуждают его быть настороженным, не доверять никому, не иметь близкой привязанности, тогда как приемные родители ждут от ребенка открытости, доверия и проявления любви... А потому, любая замещающая семья неминуемо проживает процесс адаптации к новым условиям жизнеустройства. Скорость и сложность протекания процесса адаптации, несомненно, зависит от многих факторов, и службы сопровождения замещающих семей способны существенно ускорить и упростить этот процесс.

Безусловно, что процесс адаптации для ребенка протекает много сложнее, чем для приемных родителей, хотя и их жизнь претерпевает ряд изменений. Однако, следует принять во внимание, детский возраст, а, следовательно, учитывать возрастные и интеллектуальные особенности ребенка, предыдущий (зачастую негативный) социальный опыт, фактор привыкания к «всесторонней новизне» – ребенок должен принять новый образ жизни, новых людей, «территорию» проживания и т. п.

На этапе первичной адаптации ребенок знакомится с новой семьей, обстановкой и правилами, которыми руководствуется его новая семья, тогда как семья знакомится со своим новым членом, узнает его особенности и привычки.

Период вторичной адаптации иначе называется регресс, поскольку именно на этом этапе достигнутое на первом этапе адаптации благополучие резко сменяется «бунтом» против правил и норм, которые на предыдущем этапе были приняты. Этот этап является одновременно проверкой системы ценностей и правил в семье на прочность, а также защитой, отходным путем, в случае, если новая семья не пройдет эту проверку – у ребенка сохраняется возможность вернуться к прежнему, привычному для него поведению и образу жизни.

После того, как ребенок убедится, что новым родителям можно доверять после того как они достойно прошли этап проверки, поведение ребенка снова входит в нормативные рамки.

Система сопровождения замещающей семьи предполагает оказание квалифицированной помощи, как родителям, так и ребенку, на любом этапе адаптации при появлении любого рода сложностей. Однако, обращение за помощью, согласно нашему практическому опыту, происходит тогда, когда молчать о проблеме и дальше терпеть нет сил уже у обеих сторон. Поэтому мы полагаем, что система сопровождения замещающих семей должна проводить диагностику эмоционального состояния всех членов новой семьи на всех этапах адаптации, что позволит значительно смягчить процесс изменения для всех участников социального института, избежать сложностей интеграции ребенка с семейную систему.

Интегративное использование ассоциативных и метафорических методик в диагностике и коррекции позволяет мягко и экологично выявить имеющиеся проблемы, о которых по тем или иным причинам семья может сознательно умалчивать и незамедлительно приступить к коррекции. МАК (метафорические ассоциативные карты) – это карточки или открытки с ярким изображением людей, животных, предметов жизнедеятельности, пейзажей, эмоций, ситуаций, узоров, абстракций, образов. При помощи этих картинок у человека вызываются ассоциации, чтобы понять его настоящие чувства, определить, что именно его волнует на самом деле, чего он боится, о чем мечтает. Использование проективных методик в работе с замещающими семьями позволяет специалисту «разговорить» каждого члена семьи, понять его страхи и волнения, разобраться в чувствах и эмоциях, которые зачастую скрываются и маскируются за внешним благополучием. А вместе с выявленной проблемой можно сразу же раскрыть ресурс для преодоления этой сложности. Терапевтическая сказка – универсальный метод психокоррекции и психотерапии, который равноценно эффективен как в работе с детьми, так и со взрослыми, и помогает мягко и эффективно найти выход из сложной жизненной ситуации. Используя ассоциативные метафорические карты во время очередной встречи с замещающей семьей специалист психолог или педагог-психолог имеет возможность диагностировать ситуацию в семье и эмоциональное состояние ребенка и других членов семьи. Полученную информацию можно сразу же проработать с помощью помогающей сказки. В качестве коррекционной сказки можно использовать «готовые» авторские сказки, подбирая по возрасту и тематике, по схожести затрагиваемых в тексте проблем. Однако, выбор готового текста требует времени, а значит, работу с выявленной проблемой придется отложить до следующей встречи. Намного продуктивнее с точки зрения продолжения работы «здесь и сейчас» будет сочинение своей сказки. Можно использовать как индивидуальный подход, так

и совместное творчество всех членов семьи, в зависимости от проблемы и того уровня доверия и этапа адаптации, на котором находится замещающая семья.

Использование МАК-карт со сказочными сюжетами, например, «Тропинка к своему «Я» (Хухлаева, 2013) позволяет одновременно выявить проблему и сразу же предложить ребенку или родителю сочинить сказку, т. е. обозначив проблему, сразу же приступить к поиску решений этой проблемы. Сочиняя свою собственную историю по картинке, ребенок или взрослый невольно рассказывает о себе, о своей собственной проблеме или страхе, выстраивая сказочный сюжет, будет искать пути преодоления своих проблем. Если уровень интеграции в семье позволяет, то можно привлекать замещающих родителей к работе над созданием новых версий истории, или, если такой возможности пока еще нет, эту роль может временно исполнять специалист, предлагая ребенку другие варианты поведения, альтернативные способы реагирования.

Использование такого подхода к работе по ведению замещающей семьи позволяет быстро и эффективно помогать всем членам семьи проходить этапы адаптации, а в последующем гармонично развиваться уже в новых сферах и плоскостях.

Литература

1. Арбатская Е.С. Дичина Н.Ю. Диагностика адаптированности детей в приемной семье: методическое пособие. – Ангарск – Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 64 с.
2. Сухорукова Л.И. Методическое пособие для специалистов по сопровождению замещающих семей. – Южно-Сахалинск, 2018. – 95 с.
3. Лабиринты души: Терапевтические сказки / под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухдаева. – М.: Мир: Акад. проект, 2010. – 175 с.
4. Кононова Л.И. Тропинка к своему «Я». Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии. – Москва; Санкт-Петербург: Речь, 2021. – 45 с.

Автор – **Дякина Лидия Викторовна**, г. Мичуринск, ТОГБУ «Центр поддержки семьи и помощи детям «Аистёнок», педагог-психолог, beauty-lida@yandex.ru.

СОВЛАДАНИЕ С УГРОЗАМИ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЕ

COOPERATION WITH SOCIAL THREATS IN THE PEDAGOGICAL ENVIRONMENT

Егорова О.И.

Egorova O.I.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности совладающего поведения и его изучения как потенциальной характеристики, позволяющей справляться с угрозами социального характера. Предлагается анализ понятий «безопасность» в качестве характеристики, позволяющей чувствовать себя гармонично в условиях образовательной среды

Ключевые слова: безопасность, угроза, социальная угроза, совладающее поведение, копонг-стратегии

Abstract. The article discusses the features of coping behavior and its study as a potential characteristic that allows you to cope with threats of a social nature. An analysis of the concepts of “security” is proposed as a characteristic that allows you to feel harmonious in the educational environment.

Keywords: security, threat, social threat, coping behavior, coping strategies

Особенности современной образовательной среды таковы, что одной из основных характеристик, которые должны ее сопровождать в благоприятных условиях, является безопасность. Современные реалии таковы, что стрессовые ситуации в социуме затрагивают также подрастающее поколение, поэтому рассмотрение характеристик, позволяющих благополучно справляться со стрессорами, является актуальным вопросом.

Рассматривая определения понятия «безопасность», предлагаемы авторами, можно выделить несколько основных компонентов, ее характеризующих. Прежде всего, это ощущение защищенности (И.А. Баева, Г.В. Грачев, Т.С. Кабаченко, В.Д. Анасов), благоприятные отношения с миром и окружающими (А.В. Молокоедов, Г.Г. Вербина). То есть, безопасность личности – такое состояние окружающей среды, которое позволяет обеспечивать комфортную среду для всех участников.

В качестве характеристик, которые мешают чувствовать себя безопасно опасность, ущерб, угроза, вред, и т. п. К примеру, В.В. Гафнер с соавторами рассматривал опасность, риск и угрозу как родственные понятия, так как эти явления связаны со внешними событиями и оказывают негативное влияние на

личность. При этом социальность данных явлений связана с невозможностью исправить проблемы экономического, политического или нравственного характера. При этом с каждым новым этапом развития данные трудности становятся все труднее. Именно это позволяет формировать готовность к появлению подобных ситуаций и механизмы совладания и защиты от них. В качестве субъекта выступает личность или группа. Объектом является д.бая сфера жизни. Поэтому каждая личность может быть как субъектом, так и объектом угроз

Классификация опасностей социального характера связана с индивидуальными признаками:

- с природой развития (психическое воздействие на человека, насилие физического характера, злоупотребление психоактивных веществ, серьезные заболевания, которые носят массовый характер, суицидальное поведение);
- с масштабами событий (региональные, локальные, национальные, глобальные);
- с организацией (преднамеренные, случайные);
- связанные с возрастом и полом (характерные для детей, подростков, пожилых людей и т. п.) (Гафнер, 2010).

D. Соорер рассматривает угрозы в рамках теории социального действия. Автор предполагает, что рисковое поведение может быть связано с давлением со стороны окружающих или общего общественного мнения. Именно поэтому люди могут принимать групповые нормы, идентифицировать себя с группой, принимают групповые представления, даже если они разнятся с собственными (Соорер, 2003).

Таким образом, угрозы влияют на все сферы жизни и здоровья, основываются на причинах психологического характера и предполагают разные стратегии проживания. Именно поэтому важным аспектом изучения ситуаций, воспринимаемых как опасные, является анализ способов совладания с ними.

Наиболее явной категорией для изучения в данном случае нам видится совладающее поведение, которое также отождествляется с понятием «копинг» (to cope – совладать, справляться).

Сложно выделить единообразное определение данного понятия. Чаще всего его рассматривают с точки зрения динамического ответа на событие (A.G. Billings, R.H. Moos, R.S. Lazarus, S. Folkman и др.) и защитных механизмов (В.В. Деларю, Ф.В. Бассин и др.). Интеграция данных подходов позволяет изучать феномен досконально, опираясь на представление о том, что личность может реагировать на стрессовую ситуацию осознанно или неосознанно.

П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные. К поведенческим стратегиям автор относит 3 подгруппы:

1. Поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации.

2. Поведенческие стратегии, связанные с изменениями в физиологии человека (употребление алкоголя, психоактивных веществ, злоупотребление или недостаток пищи, уход в работу).

3. Поведенческие стратегии, проявляющиеся в эмоционально-экспрессивных выражениях: катарсис; сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии автор также подразделяет на 3 подгруппы. К ним относятся:

1. Когнитивные стратегии, позволяющие продумывать ситуацию: анализ альтернатив, разработка планов действия, Принятие ситуации, переключение на другое событие.

2. Когнитивные стратегии, связанные с экспрессивным проживанием ситуации: фантазии о способах выражения эмоций, молитвы.

3. Когнитивные стратегии, направленные на перемены эмоционального характера: переосмысление существующих чувств (Курочкина, Шахматова, 2013).

Также существует расширенная классификация копинг-стратегий, предложенная С.С. Carver с соавторами. Они предположили, что наиболее эффективными являются стратегии, связанные с непосредственным решением проблемной ситуации. К таковым можно отнести: активные действия по устранению стрессора, анализ и планирование собственных действий в отношении проблемной ситуации, поиск поддержки у социума, оценка ситуации и присвоение ее в качестве личного опыта.

Также авторы выделяют стратегии, не связанные с активным копингом, но позволяющие проживать стрессовую ситуацию гармонично: поиск эмоциональной поддержки у окружающих, сосредоточение на стрессовой ситуации, ожидание благоприятных условий разрешения сложившейся ситуации.

Немаловажными являются стратегии, которые не являются активным копингом, однако также могут адаптировать личность к стрессу. К ним относятся фокусировка на эмоциях, отрицание стрессового события, отстранение от источника стресса через мечты, сон, бездействие (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Анализируя теоретические работы, связанные с копингом, можно отметить, что стратегии совладающего поведения могут развиваться в течение

жизни, то есть процессами научения. Именно поэтому немаловажным является их изучение во всех возрастных группах, а также анализ возможностей их корректировки

Если говорить о практической работе с копинг-стратегиями, то ей посвящены разного рода упражнения, тренинги, занятия, связанные с тренировкой стрессоустойчивости. Многие из этих методик можно использовать, чтобы научить человека новым моделям поведения в кризисной ситуации. Это приведет к отказу от неадаптивных стратегий, следовательно, позволит избежать неблагоприятных исходов. Так же упражнения подобного рода позволят повлиять некоторым образом и на жизнестойкость, что произведет двойной эффект: измениться как поведенческая, так и личностная составляющая индивида.

Работой с механизмами психологических защит личности занимаются многие ведущие психотерапевты. Так, Р.Р. Набиулина (2003) отмечает, что такая работа предполагает, как выявление защитных механизмов, так и наработку приемов по их преодолению. Автор пишет, что основным моментом в профилактической работе с механизмами психологических защит является психологическое просвещение. То есть для того, чтобы научиться преодолевать негативные последствия действия защит, необходимо сначала узнать, что это за феномен и какими особенностями он обладает. «Полученные психологические знания и приобретенный психологический язык становятся инструментом обнаружения, распознавания и обозначения того, что влияло на состояние и развитие личности, но о чем личность не знала» (Набиуллина, 2003, с. 38).

После ознакомления с проблемой, индивид сможет отмечать в своем поведении моменты, которые будут являться маркерами, того, что та или иная психологическая защита была им использована в конкретной ситуации. Кроме того, зная особенности действий защитных механизмов, личность сможет самостоятельно выработать способ преодоления ее (если главной особенностью механизма вытеснения является удаление нежелательных переживаний в глубины бессознательного, то можно постараться вербализировать эти желания).

Таким образом, оценка стратегий действия в стрессовой ситуации, а также коррекция неадаптивных форм реагирования является одним из актуальных направлений работы в рамках анализа реагирования личности на ситуацию, которая воспринимается как угрожающая.

Литература

1. Гафнер В.В., Петров С.В., Забара Л.И. Опасности социального характера и защита от них: учебное пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – 2010. – 264 с.

2. Курочкина И.А., Шахматова О.В. Педагогическая конфликтология: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во: Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 229 с.

3. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. – Казань: КГМА, 2003. – 83 с.

4. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology 1989. – № 56. – 267–283.

5. Cooper D. Psychology, risk and safety: Understanding how personality and perception can influence risk taking // Professional Safety. – 2003. – 39–46

Автор – **Егорова Ольга Ивановна**, г. Ульяновск Московский государственный областной педагогический университет, аспирант 3 курса, olga58791@mail.ru.

ТЕХНОЛОГИЯ «ХОЛСТ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С ИХ НЕГАТИВНЫМИ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

“CANVAS” TECHNOLOGY FOR THE PREVENTION OF DESTRUCTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS THROUGH WORK WITH THEIR NEGATIVE MENTAL STATES

Жарковская И.О., Устин П.Н.

Zharkovskaya I.O., Ustin P.N.

Аннотация. На мастер-классе представлена разработанная практико-ориентированная технология «Холст». Главная идея технологии – помочь участнику осознать характеристики собственного психического состояния, которые вызывают деструктивные последствия, через ассоциативный компонент технологии. В процессе реализации технологии участники проходят определенные этапы: 1. Изучение улик и письма, где с помощью почерка и дополнительных фраз описывается то или иное негативное состояние; 2. Анализ полученной информации; 3. Осознание и вербализация переживаемых эмоций; 4. Осознание причин негативных психических

состояний и возможных деструктивных последствий; 5. Поиск способов регуляции и саморегуляции негативных психических состояний. Актуальность технологии заключается в возможности сопоставления своего состояния и интерпретации проблем, пониманию рисков и возможных ресурсов.

Annotation. The developed practice-oriented technology “Canvas” is presented at the master class. The main idea of the technology is to help the participant realize the characteristics of their own mental state that cause destructive consequences through the associative component of the technology. In the process of implementing the technology, participants go through certain stages: 1. The study of evidence and letters, where a particular negative state is described with the help of handwriting and additional phrases; 2. Analysis of the information received; 3. Awareness and verbalization of emotions experienced; 4. Awareness of the causes of negative mental states and possible destructive consequences; 5. Search for ways to regulate and self-regulate negative mental states. The relevance of the technology lies in the possibility of comparing its state and interpreting problems, understanding risks and possible resources.

Ключевые слова: подросток, деструктивное поведение, психологические характеристики личности, эмоциональная среда.

Keywords: teenager, destructive behavior, psychological characteristics of personality, emotional environment.

В современном обществе деструктивное поведение, проявляющееся в различных формах, все больше и больше приобретает черты массового явления, что отличается заметным ростом суицидов, терактов, нападений; широким распространением на подростков и даже на детскую часть молодежи. Ситуация усугубляется в возможности быстрой передачи информации в интернете. В Приморье возбудили уголовное дело против подростка, избившего пожилую женщину, сообщает региональный глава Следственного комитета. (ВЛАДИВОСТОК, 23 июля 2022 года – РИА Новости.) Внимание ведомства привлекли появившиеся в Telegram-каналах и СМИ видеозаписи, на одной из которых юноша бьет женщину ногой в лицо и требует у нее деньги, а из других становится ясно, что местные жители нашли и наказали и этого подростка, и его товарища, снимавшего видео.

В Белгородской области при загадочных обстоятельствах погибли две шестиклассницы. (МОСКВА, 4 августа 2022 года – РИА Новости, Антонина Матвеева.) Девочки совершили суицид одновременно, прямо посреди центрального парка. Как выяснило РИА Новости, подтолкнуть их к этому могли кураторы из так называемых групп смерти, которые по-прежнему действуют в социальных сетях.

Проблематика различных вариаций деструктивного поведения была актуальна во все времена по причине частоты её встречаемости и негативного воздействия. Сегодня существует масса теоретических воззрений о деструктивном стандарте поведения и его генезисе. Деструктивное поведение человека приводит к множеству проблем в ежедневном бытии. Зарождается оно, как правило, из-за стремления ощущать комфорт. Считается своеобразным механизмом защиты, истоки которого коренятся глубоко в детстве. Отличным примером является фильм 2007 года «Класс».

По словам самого режиссёра, сюжет фильма был навеян событиями в американской школе «Колумбайн» 20 апреля 1999 года, когда два подростка застрелили в своей школе 13 человек, а затем покончили с собой. Фильм разделён на семь частей – семь дней жизни главных героев в этой школе.

Деструктивное поведение является довольно распространённым явлением среди обучающихся. Согласно статистическим данным, более 80 % подростков демонстрируют те или иные формы деструктивного поведения. На базе проведённых исследований, было выявлено, что порядка 60 % подростков не могут дать характеристику этому состоянию, которое влечет за собой деструктивные последствия. «Это как липкая паутина, которая засасывает тебя в темный угол. Не можешь выбраться, каждое действие лишь усугубляет ситуацию, в конечном итоге, начинаешь сам себя разрушать. Лишь бы не встретиться со злым пауком. Страх, наверное, и убивает, не знаю.» – слова ученика 10 класса, пожелал остаться анонимом.

Термин «саморазрушающее поведение» впервые использовал в 1980 году американский ученый Норман Фейбероу в своей книге «Многоликое самоубийство». Автор относил к саморазрушающему типу такие формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, хотя они ведут к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации личности. К разновидностям саморазрушающего поведения автор относил алкоголизм, наркоманию, токсикоманию; неоправданный риск; асоциальное поведение. Самоубийство, по мнению автора, является крайней формой саморазрушения. (Farberow N.L. Indirect self-destructive behavior: Classification and characteristics)

Е.В. Змановская, создавая типологию деструктивного поведения по направленности и степени выраженности деструктивности, выделяет следующие разновидности поведения: антисоциальное (активно-деструктивное) – просоциальное (относительно-деструктивное, адаптированное к нормам антисоциальной группы) – ассоциальное (пассивно-деструктивное) – саморазрушительное (пассивно-аутодеструктивное) – самоубивающее (активное-аутодеструктивное). (Зманковская Е.В. Девиантология.)

Проявление деструктивного поведения имеет разновидность вариантов. Условно выделяют такие формы деструктивного поведения как:

1. Интраперсональный – деструктивные формы отношения человека к собственному телу, посредством самоповреждения и самоизменения.

2. Интерпесональный – деструктивное влияние на окружающих людей, с целью выделить свои качества, принизив самооценку и самоуважение собеседника, используя речевую способность.

3. Метаперсональный – деструктивное поведение, проявляющееся в отказе выполнения социальной роли и слиянию с ней.

Феномен деструктивного поведения в психолого-педагогической науке встречается довольно часто. Обида, боль, агрессия или страх (и т. д., и т. п.) зачастую проявляется в деструктивном поведении подростка. В жизни подростка может случиться сильно травмирующее действие, справиться с которым психика не в силах. В таком случае, зачастую, подростки пытаются избавиться, забыть, усугубляя ситуацию деструктивным отношением к себе и окружающим. Другая сторона – когда ребенок или подросток «застревает» в этой триггерной ситуации. Хуже, когда подросток не понимает всей ситуации, своих чувств и последствий, не обращаясь за помощью к специалисту. Возникновение деструктивного поведения может быть связано с такими травмирующими человека формами, которые проявляются в непонимании поведения при сильных эмоциях (агрессия, сильный страх, апатия, горе, страсть, гордость и т. д.); в общении с индивидуумами асоциального поведения (наркоманы, алкоголики, и т. д.); в проживании в тревожное историческое время (война, революция и т. д.); при негативном влиянии социальных сетей на ребенка или подростка; в нужде защиты или доказательстве своей значимости и т. д. Следовательно, при определении какого-либо поведенческого деструктивного акта необходимо быть весьма осторожным и учитывать, как личностные, национальные, профессиональные, возрастные особенности данного индивида, так и специфику социальной ситуации, в контексте которой происходило данное явление. Также, как и позиции, в оценке деструктивного поведения разнообразны и подходы, объясняющие причины их возникновения.

Психика человека прямо не представлена во вне. Её изучение может опираться на поведенческие особенности. С точки зрения здравого смысла поведение является выражением мыслей и настроений действующего человека. Высшей формой проявления сознания являлась способность к рассуждению. Характерной чертой ассоциативной психологической концепции было дискретное понимание психики человека. Определенная часть нашего сознания действительно оперирует дискретными понятиями, но при этом значительная роль отведена континуальному мышлению. Одним из первых это понятие ввел

в научный дискурс В.В. Налимов в своей известной работе «Непрерывность против дискретности в языке и мышлении» (Налимов, 1978.).

Аристотель считал, что душа новорожденного – чистая доска. С младенчества ребенок является свидетелем разного рода ситуаций, которые оставляют отпечаток на его психике. Именно поэтому методика имеет название «Холст» и работа происходит на пробковой доске. Отпечатки жизненных ситуаций героя, которые приводят его к деструктивному поведению. В процессе реализации технологии участники проходят определенные этапы: 1. Изучение улик и письма, где с помощью почерка и дополнительных фраз описывается то или иное негативное состояние; 2. Анализ полученной информации; 3. Осознание и вербализация переживаемых эмоций; 4. Осознание причин негативных психических состояний и возможных деструктивных последствий; 5. Поиск способов регуляции и саморегуляции негативных психических состояний. На первом этапе одна из главных улик – эмоциональное письмо героя, где описывается состояние, продемонстрированы особенности и зацепки почерка, присущего конкретному эмоциональному состоянию. Например, если человек склонен к агрессии и испытывает негативные эмоции, то у него в голове формируются соответствующие импульсы и через руку с помощью почерка транслируются на бумагу. Это будет почерк корявый, с деформированными формами букв, со сниженной читабельностью, как правило, с сильным нажимом. На втором этапе, при анализе используют еще одну улику – это деталь, которая описывает состояние. Например – цепочка при описании тревожности. Далее, при изображении физического вида состояния подростки используют эту деталь. «Мы слепили человека, он скован цепью. В состоянии тревожности, на наш взгляд, невозможно нормально мыслить, тебя будто сжимает цепью, сковывает движения» – подростки, которые описывали состояние тревожности в процессе третьего этапа. «Вы видите человека, который состоит из кубиков, они не могут собраться воедино, так же, как и человек в апатии. Сложно заставить встать себя с кровати, ощущение пустоты и разбросанности» – подростки, которые описывали состояние апатии. На этом этапе заметно сострадание к герою, подростки обозначали даже самые глубинные пасхалки в письме, они описывали эмоции героя, словно свои, проводя параллели с их жизненным опытом. Четвертый этап – осознание причин негативных психических состояний и возможных деструктивных последствий, позволил в безопасной среде, для подростка, высказать свои ощущения и услышать, что с таким сталкивается не только он, герой, но и многие его одноклассники. Ребята предположили, что могло способствовать развитию того или иного состояния.

Последний, пятый этап – вывод, поиск способов регуляции и саморегуляции негативных психических состояний. Опираясь на ранее полученные выводы, подростки высказали свое мнение, какие действия помогут предотвратить и избежать саморазрушение. Таким образом, происходит рефлексия, где ребята могут поделиться своими ощущениями, выводами и эмоциями.

«Спасибо, это было здорово, внутри ощущение легкости, словно это я написал, и я решил все, теперь я знаю к чему нужно стремиться, а от чего нужно избавляться» – ученик 10 класса.

Исходя из всего выше перечисленного, деструктивное поведение есть совокупность действий, состояний, приводящих к разрушению личностной структуры психического и физического здоровья обучающихся. Исходя из всего выше перечисленного, хочу отметить, что при проведении данной методики происходит индивидуальная реакция подростка, значимое для личности. При работе с эмоциями «героя», подросток невольно проводит параллель со своими ощущениями и при ответе, опирается на свой жизненный опыт.

Литература:

1. Зманковская Е.В. Девиантология. – М.: Прспект, 2005. – 496 с.
2. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
3. Сычёва Н.Б. Типы и виды саморазрушающего поведения обучающихся // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 3. – С. 75–81.
4. Farberow N.L. Indirect self-destructive behavior: Classification and characteristics // The Many Faces of Suicide / Norman L. Farberow (ed.). – New York: McGraw-Hill Book Company, 1980. – 15–27.

Авторы: **Жарковская Инна Олеговна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, zharkovskaya040802@gmail.com.

Устин Павел Николаевич, г. Казань, Казанский федеральный университет, заведующий кафедрой общей психологии Института психологии и образования, кандидат психол. наук, доцент, ravust@mail.ru.

ВЛИЯНИЕ СНА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

IMPACT OF SLEEP ON MENTAL HEALTH

Закирова Л.Б.

Zakirova L.B.

Аннотация. Между психологическими проблемами и сном существует тесная связь. Люди, страдающие депрессией, испытывающие постоянный стресс, имеющие перепады настроения, как правило, имеют расстройство сна. Таким образом, расстройство сна выступает как первый симптом депрессии. Также отмечено, что хронические проблемы со сном повышают риск развития тревоги. Более того, недостаток сна сказывается на качестве памяти и концентрации. Сон крайне важен для ряда функций мозга и тела, участвующих в обработке повседневных событий, регуляции эмоций и поведения.

Ключевые слова: депривация сна, настроение, стресс, мозг.

Abstract. There's a big relationship between psychological problems and sleep. People who are depressed, stressed or have mood disorder often have trouble with sleep as part of those disorders. Thus, sleep disturbances is the first symptom of depression. Chronic sleep problems increase the risk of developing anxiety. Moreover, lack of sleep affects the quality of memory and concentration. Sleep is important to a number of brain and body functions engaged in processing daily events and regulating emotions and behaviors.

Keywords: sleep deprivation, mood, stress, brain.

Сон является особым генетически детерминированным состоянием организма теплокровных животных (млекопитающих и птиц), характеризующимся закономерной последовательной сменой определенных полиграфических картин в виде циклов, фаз и стадий. Под полиграфией в данном случае подразумевается одновременная параллельная регистрация нескольких физиологических показателей: электрической активности головного мозга (электроэнцефалограмма, ЭЭГ), глазных яблок (электроокулограмма, ЭОГ) и мышц затылка (электромиограмма, ЭМГ) (Петров, Гиниатуллин, 2012).

Известно, что небольшие хронические нарушения сна и бодрствования, характерные для современного человека, не только представляют достаточно серьезную опасность для здоровья, но и чреваты серьезными последствиями в производственной сфере, на транспорте и т. п. Они могут быть одной из

важнейших причин (скрывающихся за термином «человеческий фактор») целого ряда инцидентов и катастроф, в числе которых западные источники называют аварии на атомных электростанциях Тримайл Айленд в США и в Чернобыле. Еще в 1988 г. специальная общественная комиссия США «Сон, катастрофы и социальная политика» пришла к выводу, что быт и характер производственной деятельности человека в условиях научно-технической революции (управление автомобилем, «общение» с компьютером и т. д.) диктуют необходимость строгого соблюдения требований гигиены сна, в то время как его образ жизни плохо согласуется с этими требованиями (залитые электрическим светом ночные города – так называемый «эффект Эдисона», постоянный шум, поздние передачи по телевидению и пр.) (Ковальзон, 2012).

Следует отметить, что недостаток сна становится причиной изменения нервных, а также нейроэндокринных функций. Как следствие снижается иммунитет, а также повышается риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

«Подобно тому, как наши электронные устройства нуждаются в зарядке, сон способен перезарядить или перезагрузить мозг с целью оптимизации его деятельности» (Elizabeth Blake Zakarin, 2022).

Исследования депривации сна показывают, что здоровые люди могут испытывать повышенный уровень беспокойства и стресса после плохого сна. Люди с психическими расстройствами чаще испытывают хронические проблемы со сном, и, в свою очередь, эти проблемы со сном могут усугубить психические симптомы и даже увеличить риск самоубийства. Хорошая новость заключается в том, что существуют способы улучшить качество и количество сна, поэтому выявление и устранение проблем со сном имеет решающее значение для облегчения тяжести психических расстройств.

Следует учесть, что потребность человека во сне в некоторой степени зависит от его возраста. Так, например, детям и подросткам нужно больше часов для сна, чем взрослым. Хотя, безусловно, существуют индивидуальные различия в количестве сна, необходимом каждому взрослому, Американская академия медицины сна (AASM) рекомендует взрослым спать не менее 7 часов на регулярной основе для поддержания оптимального здоровья и функционирования, при этом большинству взрослых требуется от 7 до 9 часов. Подросткам обычно требуется 8–10 часов, а пожилым людям (65 лет и старше) – 7–8 часов. Отметим, что важно не только количество проведенных во сне часов, но и качество сна.

Также уместно обратить внимание на то, что избыточная световая стимуляция и активность человека в ночное время являются самыми обычными причинами нарушений циркадианного и сонного ритмов и его дальнейшей

дестабилизации. Разобщение связи между осцилляторами в разных тканях, или между центральным осциллятором – супрахиазмальным ядром и остальным организмом, может лежать в основе нарушений нейроэндокринных и поведенческих ритмов, что проявляется в виде нарушений сна. Очень серьезные нарушения сна отмечаются как при психиатрических, так и нейродегенеративных заболеваниях. В настоящее время доказано, что расстройства циркадианного ритма и сна особенно характерны для пациентов с психиатрическими и неврологическими заболеваниями (Wulff et al., 2009).

Известно, что не только сон влияет на настроение, но и настроение, психические состояния могут влиять на сон. Тревога и стресс не позволяют телу расслабиться, увеличивают напряжение в теле, что, в свою очередь, затрудняет сон. Поэтому люди, находящиеся в постоянном стрессе, как правило, имеют проблемы со сном. Таким образом, даже если человек не имеет проблем со сном, корректировка режима сна приведет к улучшению настроения и самочувствия.

Согласно исследованиям, во время сна мозг очень занят обработкой всей информации, которую человек получал в течение дня. Недостаток сна вызывает дефицит консолидации памяти и играет важную роль в развитии мозга и его пластичности. На клеточном уровне циркадные циклы координируют сложный механизм, который «включает и выключает» гены и клеточные структуры, регулирующие функции отдельных клеток, чтобы влиять на глобальную физиологическую активность органов и систем. В конце концов, целью этого сложного процесса является идеальное и скоординированное душевное, эмоциональное и физиологическое равновесие. Таким образом, сон влияет на память, обучение, настроение, поведение, иммунологические реакции, обмен веществ, уровень гормонов, процесс пищеварения и многие другие физиологические функции.

Литература

1. Ковальзон В.М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон». – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. – 239 с.
2. Петров А.М., Гиниатуллин А.Р. Нейробиология сна: современный взгляд: учебное пособие. – Казань: КГМУ, 2012. – 109 с.
3. Wulff et al K. Sleep and circadian rhythm disturbances: multiple genes and multiple phenotypes // Current Opinion in Genetics & Development. – 2009. – Vol.19. – 237–246.

Автор – **Закирова Ландыш Байрамхановна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, магистрант 1 курса.

ВЗАИМОСВЯЗИ СТИЛЕЙ ЮМОРА И ИСПОЛЬЗУЕМОЙ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ ЮМОРОМ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STYLES OF HUMOR AND THE USED STRATEGY OF COPING WITH HUMOR

Заякина А.А., Митрофанова Е.Н.

Zayakina A.A., Mitrofanova E.N.

Аннотация. В работе представлены результаты сравнительного анализа выраженности использования аффилиативного, самоподдерживающего, агрессивного и самоуничижительного стилей юмора и юмора как копинг стратегии в зависимости от пола, возраста, уровня образования, семейного положения и наличия детей.

Ключевые слова: стиль юмора, юмор, чувство юмора, копинг.

Abstract. The paper presents the results of a comparative analysis of the severity of the use of affiliation, self-supporting, aggressive and self-deprecating styles of humor and humor as a coping strategy, depending on gender, age, level of education, marital status and the presence of children.

Keywords: style of humor, humor, sense of humor, coping.

События, разворачивающиеся в жизненном пространстве человека, вызывают переживания. На любом отрезке времени, в любой эпохе истории человек проживая свою жизнь, переживает ее эмоционально, ощущая. Для совладания с проблемной ситуацией человек может прибегать к различным копинг-стратегиям. Одной из таких стратегий поведения является чувство юмора. Чувство юмора позволяет отделить проблему от «Я» человека и посмотреть на нее со стороны. С помощью смеха выражаются возникшие эмоции и чувства, юмор помогает поднять настроение, получить удовольствие от шутки, переносит в состояние непринужденного и беззаботного веселья, помогает наладить связь с другими людьми, объединяет людей в группы и сплочивает. Юмор оказывает влияние на психическое и эмоциональное состояние. Шутя над проблемой люди, могут менять свое восприятие ситуации и эмоциональное состояние, почувствовать свободу от угрозы. Юмор ослабляет отрицательные эмоции и уменьшает тревожность, выступая механизмом регулирования эмоций. С помощью юмора человек может регулировать свое эмоциональное состояние, уменьшить значимость проблемной ситуации и благополучно с ней совладать.

Научная новизна. Проблема чувства юмора только набирает популярность в современных исследованиях. В настоящее время отсутствует какое-либо общепринятое определение феномена чувство юмора. В зарубежной психологии теоретические подходы и эмпирические исследования, касающиеся юмора, разрабатываются начиная с прошлого столетия (Фрейд З., Грунер Ч., Берлайн Д., Кестлер А., Салс Д., Леви Л., Аптер А., Мартин Р., Лефкорт Г. и др.). В отечественной психологии данный феномен привлек внимание относительно не давно (Муйсичук М.В., Ениколопов С.Н., Иванова Е.М., Домбровская И.С. и др.), проблема исследования еще далека от теоретического и эмпирического обоснования.

Цель данного исследования выявить значимые различия в использовании аффилиативного, самоподдерживающего, агрессивного и самоуничижительного стилей юмора и юмора как копинг стратегии в зависимости от пола, возраста, уровня образования, семейного положения и наличия детей.

Материалы и методы: «Опросник совладания со стрессом COPE» К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб, в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, 2013 год; «Опросник стилей юмора» Р.Мартин, в адаптации С.Н. Ениколопова, Е.М. Ивановой, О.В. Митиной, А.С. Зайцевой, Е.А. Стефаненко.

В исследовании принимали участие жители города Перми в возрасте от 18 до 60 лет. Общая выборка составила 113 человек. В исследовании приняли участие 82 женщины и 31 мужчины. Установлена следующая возрастная градация: 18–25 лет – молодой возраст ($n=45$); 26–39 лет – средний возраст ($n=48$); 40–60 лет – взрослый возраст ($n=20$). Так же выборка была разделена исходя из семейного положения на две подгруппы: замужем/женат ($n=48$), холост ($n=65$). Исходя из наличия детей: нет детей ($n=58$), есть дети ($n=55$). Исходя из уровня образования: среднее общее образование ($n=43$), среднее специальное образование ($n=33$), высшее образование ($n=37$).

В качестве методов статистической обработки эмпирических данных использовался непараметрический U – критерий Манна-Уитни. Результаты исследования обрабатывались на персональном компьютере с помощью программы «IBM SPSS STATISTICS 23».

Результаты и их обсуждение. Значимых различий между группами в зависимости от пола установлено не было (аффилиативный стиль юмора: $U = 1153,50$; $p = 0,45$; самоподдерживающий стиль юмора: $U = 1120,00$; $p = 0,33$; агрессивный стиль юмора: $U = 1001,50$; $p = 0,08$; самоуничижительный стиль юмора: $U = 1143,00$; $p = 0,41$; юмор как стратегия совладания: $U = 1223,00$; $p=0,76$). Мужчины и женщины примерно в равной степени используют аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный

и самоуничижительный стили юмора и юмор в качестве стратегии совладания. Возможно, подобные результаты были получены в связи с тем, что респонденты, принимающие участие в нашем исследовании, были в большом возрастном диапазоне (18–60 лет), а также задействовано не равное количество женщин и мужчин (мужчин 31, женщин 82).

Было выдвинуто предположение, что взрослые люди (старше 40 лет), чаще прибегают к использованию юмора как стратегии совладания, в отличие от молодых людей (моложе 25 лет). Данное предположение было подтверждено ($U = 301,00$; $p = 0,03$). Возможно, это связано с тем, что, взрослея, люди чаще прибегают к позитивному переформулированию (Рассказова, 2013), также с опытом приобретает возможность относиться к своей жизни с юмором; юмор (по многим теоретическим и практическим представлениям) – свойство зрелой, взрослой личности. А. Маслоу в качестве одной из важнейших характеристик самоактуализирующейся личности рассматривал чувство юмора (Аскарова, 2021). Г. Олпорт указывает на то, что чувство юмора, по экспериментальным данным, коррелирует со знанием себя, а зрелая личность обладает своим мировоззрением (Олпорт, 2002). Позитивное переформулирование и личностный рост, по нашим данным, значимо коррелируют со стратегией совладания юмором. Таким образом, мы можем предположить, что с возрастом, люди научаются использовать более конструктивные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями. Было установлено значимое различие в применении самоподдерживающего стиля юмора ($U = 287,00$; $p = 0,02$), так более взрослые люди (40–60 лет) более склонны использовать данный стиль юмора, чем более молодые люди (18–25 лет). Самоподдерживающий стиль имеет тенденцию придерживаться юмористического взгляда на жизнь, сохранять юмористическую точку зрения перед лицом стресса или тяжелой ситуации (Мартин, 2009). Таким образом, самоподдерживающий стиль юмора связан с копингом, и как мы предположили выше, с возрастом люди научаются справляться со сложными, стрессовыми ситуациями.

Значимых различий в использовании стилей юмора и юмора как стратегии совладающего поведения в зависимости от семейного положения не установлено (аффилиативный стиль юмора: $U = 1442,00$; $p = 0,49$; самоподдерживающий стиль юмора: $U = 1534,50$; $p = 0,88$; агрессивный стиль юмора: $U = 1495,50$; $p = 0,71$; самоуничижительный стиль юмора: $U = 1470,50$; $p = 0,60$; юмор как стратегия совладания: $U = 1530,00$; $p = 0,86$). Люди, находящиеся в браке и холостые примерно в равной степени прибегают к использованию юмора при столкновении со сложностями.

Были установлены значимые различия в использовании аффилиативного стиля юмора ($U = 1202,50$; $p = 0,02$) в зависимости от наличия детей. Аффилиативный стиль юмора характеризуется склонностью рассказывать забавные истории, шутки и добродушно подшучивать, чтобы развлечь других, устанавливать межличностные отношения и ослаблять напряжение в отношениях (Мартин, 2009). Люди, имеющие детей, реже используют аффилиативный стиль юмора, в отличие от людей не имеющих детей. Возможно, это связано с тем, что юмор с появлением детей начинает выполнять различные функции, родителям менее важно создавать вокруг себя атмосферу веселья и реализовывать свою способность генерировать шутки (Посохова, Диденко, Иватович, 2018).

Значимые различия в использовании стилей юмора и юмора как копинг-стратегии в зависимости от уровня образования не установлены. Однако, данные, полученные по шкале юмора как копинг-стратегии ($U = 614,50$; $p = 0,08$) – между средним общим и высшим образованием можно расценить как тенденцию к различию. Таким образом, при увеличении выборки данная тенденция может стать значимой.

Выводы. Существуют значимые различия в степени выраженности стилей юмора и юмора как стратегии совладания в зависимости от возраста и наличия детей. Так люди, имеющие детей реже, используют аффилиативный стиль юмора, в отличие от людей не имеющих детей. Взрослые люди в возрасте от 40 до 60 лет чаще используют самоподдерживающий стиль юмора и применяют юмор в качестве стратегии совладания, в отличие от молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет.

Данные нашего исследования могут способствовать дальнейшему изучению проблемы совладающего поведения и стилей юмора.

Литература

1. Аскарлова Г. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Научный журнал “Scientific Progress”, 2021. – С. 308–315.
2. Мартин Р. Психология юмора / пер. с англ. под ред. Л.В. Куликова. – СПб: Питер, 2009. – 480 с.
3. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды: пер. с англ. Л.В. Трубицыной, Д.А. Леонтьева / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Изд-во Смысл, 2002. – 332 с.
4. Посохова С.Т., Диденко Е.Я., Иватович К.А. Юмор в репрезентациях детей-подростков и их родителей // Вестник ОГУ. – 2018. – № 4 (216). – С. 115–123.

5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ. // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 82–118.

Авторы: **Заякина Анастасия Алексеевна**, г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, студент 4 курса, apo-nastya@mail.ru.

Митрофанова Елена Николаевна, г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, доцент кафедры практической психологии, кандидат психологических наук, alenafox27@mail.ru.

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ВНУТРЕННИЙ КОНТЕКСТ МНЕМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MENTAL STATE AS THE INTERNAL CONTEXT OF MEMORY ACTIVITY

Золотухина А.А., Агафонов А.Ю.
Zolotukhina A.A., Agafonov A.Y.

Аннотация. В аналитическом обзоре освещается проблема изучения контекстно-зависимой памяти. Психическое состояние рассматривается как разновидность внутреннего контекста, опосредующего эффективность решения мнемических задач. Показано, что влияние состояния как важного контекстуального фактора выражается а) в эффекте конгруэнтности состояния и запоминаемого материала и б) в эффекте конгруэнтности психических состояний при запоминании и воспроизведении информации.

Ключевые слова: психическое состояние, мнемическая деятельность, контекст, эффекты конгруэнтности.

Abstract. The analytical review covers the problem of studying context-dependent memory. Mental condition is considered as a type of the internal context, mediating efficiency of the decision of mnemonic tasks. It is shown, that influence of a condition as the important contextual factor is expressed a) in effect of congruence of a condition and remembered material and b) in effect of congruence of mental conditions at information remembering and reproduction.

Keywords: mental condition, memory activity, context, congruence effects.

Понятие «контекст» активно используется не только в лингвистике, но и в самых разных областях психологии. В рамках когнитивных исследований об эффектах контекста судят по изменениям продуктивности решения задач в результате влияния предваряющей или актуальной информации. Согласно Б. Баарсу, «контекст – это современный близкий родственник «установки», «уровня адаптации» в перцепции и множества предлагаемых структур знаний и «фреймов» в когнитивной науке» (Баарс, 1988). В последние годы «контекст» из статуса нейтрального термина переходит в разряд родового понятия. Через призму этого понятия рассматриваются феномены и экспериментальные факты, которые, казалось бы, не имеют ничего общего. Например, перцептивные иллюзии и эффекты понимания многозначности, прайминг-эффекты и эффекты установки, неосознаваемый негативный выбор и функциональная фиксированность и многие другие. В этом эмпирическом массиве отдельное место занимают эффекты контекстно-зависимой памяти.

Эффект контекста в исследованиях мнемической активности традиционно ассоциируется с, так называемым, принципом специфичности кодирования (*encoding specificity principle*) (Tulving, Thomson, 1971). Данный принцип означает, что эффективность воспроизведения увеличивается при повторении ситуативного контекста, при котором происходило запоминание. Иначе говоря, если совпадают условия запоминания и извлечения информации (обстановка, освещенность и пр.), то продуктивность воспроизведения возрастает. Эффект возникает даже в том случае, когда испытуемые, находившиеся в других условиях в момент воспроизведения, лишь мысленно представляют обстановку того помещения, где происходило заучивание материала.

Феноменологии контекстно-зависимой памяти посвящено немало исследовательских работ. Были обнаружены различные факторы, определяющие выраженность эффекта контекста. Например, он усиливается при включении дополнительных модальностей. Кроме того, вербальный контекст может улучшать воспроизведение невербальной информации и, наоборот, образный контекст оказывает фасилитирующее воздействие на результативность воспроизведения лексического материала (Хофман, 1986, С. 201).

Большинство исследований феноменов контекстуальной опосредованности памяти направлено на изучение воздействия внешнего контекста, релевантного физическим условиям, в которых происходило усвоение материала и затем его воспроизведение. Результат влияния контекста в этом поле исследований представляет собой эффект конгруэнтности внешних условий мнемической деятельности. Но не менее

важную роль играет и внутренний контекст, связанный с опытом, наличием знанием, мотивацией, личностными и профессиональными особенностями субъекта. В этом случае, эффект контекста проявляется как результат нисходящих процессов обработки информации, инициированных не внешней стимуляцией или физическими условиями, а внутренними когнитивными и эмоциональными образованиями. К разряду таких образований относится и психическое состояние, в котором находится человек в процессе осуществления познавательной деятельности, в частности, во время решения мнемических задач.

Так, Г. Бауэр с коллегами обнаружили, что стимулы с эмоционально позитивной коннотацией запоминаются эффективнее, когда испытуемый находится в радостном настроении, а эмоционально негативные стимулы лучше запоминаются в грустном состоянии. Согласно данным, полученным авторами исследования, это правило можно экстраполировать на широкий класс эмоциональных состояний (Изард, 2000, С. 87, 88). Существуют и другие факты, свидетельствующие о том, что фактор конгруэнтности может оказывать позитивное влияние на извлечение информации. В одном из экспериментов испытуемым давали задание выучить два списка слов. С помощью гипноза у участников вызывали положительное эмоциональное состояние во время заучивания одного списка и отрицательное – во время заучивания другого. Воспроизведение также проходило в одном из этих гипнотических состояний. Результаты эксперимента показали: лучше воспроизводится тот список слов, который соответствовал эмоциональному состоянию в процессе запоминания. В серии других экспериментов было установлено, что эмоциональное состояние не всегда влияет на процесс воспроизведения (Bower, Monteiro & Gilligan, 1978).

Эмоциональное состояние, хотя и является иррелевантным фактором, выступает латентным контекстом для решения мнемической задачи, определяя её эффективность. Вместе с тем, когда мы говорим о состоянии как внутреннем контексте, следует разграничить разные по своей природе эффекты контекстно-зависимой памяти.

К первому виду эффектов можно отнести факты, демонстрирующие более результативное запоминание того стимульного материала, который соответствует (ассоциируется) с актуальным состоянием человека. (Например, в состоянии голода испытуемый лучше запомнит слова, относящиеся к категории «еда»). Ко второму виду относятся факты, демонстрирующие эффект конгруэнтности состояния при запоминании и воспроизведении информации, которая иррелевантна состоянию. В этом случае, для установления эффекта конгруэнтности состояния

в экспериментальных процедурах важно использовать эмоционально нейтральный стимульный материал.

Таким образом, психическое состояние как внутренний контекст мнемической деятельности, может иметь два различных проявления:

- 1) эффект конгруэнтности состояния и запоминаемого материала;
- 2) эффект конгруэнтности психических состояний при запоминании и воспроизведении.

Перспективой в данной области исследований является экспериментальное изучение факторов, обуславливающих эффект второго вида. Стоит также заметить, что в русле теоретико-эмпирических исследований, проводимых в научной школе под руководством проф. А.О. Прохорова, кроме эмоциональных описаны и другие виды состояний (мотивационные, познавательные, пограничные и пр.). Поэтому, отдельным направлением исследований может стать изучение влияния различных по своему характеру психических состояний на феноменологию контекстно-зависимой памяти.

Благодарность. Материалы подготовлены при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-28-01040 (рук. проф. А.Ю. Агафонов).

Литература

1. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
2. Хофман И. Активная память. – М.: Прогресс, 1986. – 308 с.
3. Baars B. Cognitive theory of Consciousness. – Cambridge, 1988. – 423 p.
4. Tulving E., Thomson D.M. Retrieval processes in recognition memory: Effects of associative context // Journal of Experimental Psychology. – 1971. – 87 (1): 116–124.
5. Bower G.H., Monteiro K.P., Gilligan S.G. Emotional mood as a context for learning and recall. Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior. – 1978. – 17 (5), 573–585.

Авторы: **Золотухина Анна Анатольевна**, ассистент кафедры общей психологии, г. Самара, Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королёва, morozova.86@mail.ru.

Агафонов Андрей Юрьевич, зав. кафедрой общей психологии, г. Самара, Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королёва, aa181067@yandex.ru.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ТРУДНОСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

NEUROPSYCHOLOGICAL EXERCISES AS A MEANS OF PREVENTION AND CORRECTION OF LEARNING DIFFICULTIES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Ибатуллина Л.А.

Ibatullina L.A.

Аннотация. В статье на основе анализа трудностей в обучении у младших школьников рассматриваются особенности профилактики и коррекции академических трудностей в начальной школе. Выявлено, что для учащихся с трудностями обучения свойственна выраженная слабость процессов программирования действия, слабость механизмов переключения, присуща импульсивность, слабость контроля выполнения действий. Предлагаемый коррекционно-развивающий проект «Нейрозарядка для ума» направлен на развитие высших психических функций детей младшего школьного возраста с целью профилактики и коррекции трудностей обучения.

Ключевые слова: нейродиагностика и нейрокоррекция, познавательная активность, трудности обучения, произвольная регуляция деятельности.

Abstract. Based on the analysis of learning disabilities in school, the article discusses the features of the prevention and correction of academic difficulties in primary school. School children with learning difficulties are characterized by weakness in the process of programming actions, weakness of switching mechanisms, impulsivity, weakness of control over the execution of actions. The proposed correctional and developmental project “Neurocharge for the mind” is aimed at developing the higher mental functions of children primary school in order to prevent and correct learning disabilities.

Keywords: neurocorrection, cognitive activity, learning disabilities, voluntary regulation activity.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей недостаточно готовых к обучению в школе с точки зрения их психофизического развития. По официальным данным от 15–40 % детей младшего школьного возраста испытывают различные трудности в процессе школьного обучения (Ахутина, 2008; Игнатенко, 2019). В связи с этим возникает необходимость изучения не только причин и механизмов возникновения трудностей обучения,

но и составления методических рекомендаций учителю и педагогу-психологу по профилактике и коррекции школьной неуспеваемости с целью оказания психолого-педагогической помощи учащимся.

Под трудностями обучения понимаются расстройства развития школьных навыков (письма, счета, чтения), обусловленные недостаточной сформированностью различных высших психических функций или их компонентами. Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой (Ахутина, Пылаева, 2016) выделены три основных варианта трудностей обучения. Первой причиной является слабость программирования и контроля, а также серийной организации движений. Второй причиной – слабость аналитической (левополушарной) стратегии переработки слуховой, кинестетической и зрительной информации. Третью причину связывают со слабостью холистической (правополушарной) стратегии переработки зрительной, зрительно-пространственной и слуховой информации.

В исследованиях Н.К. Корсаковой, Ю.В. Микадзе, Е.Ю. Балашовой (Корсакова, Микадзе, Балашова, 2017) было обнаружено, что успевающие и неуспевающие дети в возрасте 7–12 лет различаются между собой уровнем развития праксиса, памяти, акустического гнозиса, пространственных функций, речи, внимания и мышления.

Ц.А. Шамликашвили и О.А. Семенова (Шамликашвили, Семенова, 2010) отмечают, что к снижению успеваемости у младших школьников обычно приводят недостаточность произвольной регуляции, нарушения восприятия и памяти, слабость двигательных функций. Кроме того, авторы уделяют особое внимание эмоциональным реакциям и социальным явлениям, сопровождающим трудности усвоения школьных навыков.

Изучая особенности произвольной регуляции деятельности у обучающихся с трудностями обучения было обнаружено, что для учащихся с трудностями обучения свойственна выраженная слабость процессов программирования действий, слабость механизмов переключения, присуща импульсивность, слабость контроля выполнения действий (Закирзянова, 2022).

Основываясь на работах Л.С. Выготского, А.Р. Лурии, а также идей о поэтапности формирования умственных действий П.Я. Гальперина стратегия развития и коррекции ВПФ ребенка заключается в «выращивании слабого звена при опоре на сохранные звенья» в процессе специально организованного социального взаимодействия (Ахутина, 2008). Из этих положений выделим два принципа помощи обучающимся, имеющим трудности обучения: 1) взаимодействие психолога и/или педагога и обучающегося строится в соответствии с закономерностями процесса интериоризации (от совместных развернутых действий по внешней программе к самостоятельным свернутым

действиям ребенка) и 2) эмоциональная вовлеченность обучающегося в совместную деятельность.

Исходя из указанных принципов с целью профилактики и коррекции нейропсихологических механизмов трудностей обучения у младших школьников нами разработан комплекс нейропсихологических упражнений «Нейрозарядка для мозга», проводимых в качестве физкультминутки в групповом варианте для всего класса. В течение 8 недель психологом каждый день проводились 10–15 минутные занятия. В комплекс утренней нейрозарядки вошли упражнения на развитие у обучающихся чувства темпа и ритма, зрительно-двигательных координаций, пространственных представлений, тактильно-кинестетической чувствительности, межполушарного взаимодействия, а также процессов самоконтроля и саморегуляции.

Для оценки эффективности проводимых занятий нами были выбраны методики: нейропсихологическая проба «Реакция выбора», «Графическая проба», таблицы Шульте, «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению» Спилбергера-Андреевой, оценка учителем самоконтроля учащихся в урочное и внеурочное время. В исследовании приняли участие 40 обучающихся, из них 22 школьника вошли в экспериментальную группу (ЭГ), в которой проводилась нейрозарядка и 18 учащихся составили контрольную группу, не участвовавших в данном проекте (КГ). Все обучающиеся являются учащимися четвертых классов, в возрасте 10 лет. Результаты психодиагностики представлены в табл. 1.

По результатам нашего исследования выявлены положительные изменения изучаемых параметров в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Было обнаружено, что обучающиеся, задействованные в коррекционно-развивающем проекте «Нейрозарядка для ума» после проведенных занятий проявляли мотивацию к обучению, устойчивость внимания и работоспособность в динамике. Кроме того, заметны отличия в сфере регуляции и программирования действий, а именно обучающиеся экспериментальной группы реже демонстрировали импульсивность («реакция выбора»), улучшили качество и скорость при выполнении проб на переключение в графической пробе, учителя отмечали положительную динамику контроля за выполнением своих действий.

Таким образом, выявление нейропсихологических механизмов трудностей обучения на ранних этапах является важным моментом в оказании помощи учащимся, испытывающим трудности освоения школьных навыков. Комплекс нейропсихологических упражнений «Нейрозарядка для ума», направленный на развитие высших психических функций обучающихся младшего школьного возраста составлен с учетом особенностей

профилактической и коррекционной работы и может быть использован в групповом варианте в массовой школе как педагогами, так и психологами. Полученные результаты диагностики отдельных психических функций после проведенных занятий демонстрируют эффективность и необходимость подобных занятий.

Литература

1. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. – СПб.: Питер, 2008. – 350 с.

2. Закирзянова Л.А. Особенности произвольной регуляции деятельности у учащихся с трудностями освоения школьной программы // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24–25 февраля 2022 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – С. 150–153.

3. Игнатенко М.В. Профилактика и коррекция трудностей в обучении у младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63–2. – С. 199–202.

4. Корсакова Н.К., Микадзе Ю.В., Балашова Е.Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика младших школьников. 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 136 с.

5. Хохлов Н.А., Словенко Е.Д. Нейропсихологические предикторы школьной неуспеваемости // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 3. – С. 291–312.

Автор – **Ибатуллина Люция Альфатовна**, г. Казань, Институт психологии и образования Казанского федерального университета, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности, кандидат психологических наук, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 90» Советского района г. Казани, педагог-психолог, lutsia_zak@mail.ru.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И НАВЫКОВ САМОПОДДЕРЖКИ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

RELATIONSHIP OF ANXIETY AND SELF-SUPPORT SKILLS OF PARENTS AND PRESCHOOL CHILDREN

Иваненко Ю.В.

Ivanenko Yu.V.

Аннотация. В статье представлен анализ теории по теме. Обоснована актуальность интереса современных педагогов и родителей к теме детской тревожности. Прослежена взаимосвязь детской тревожности с психологическим состоянием родителя. Рассмотрена теория привязанности. Предложена тема магистерской диссертации по проблеме тревожных состояний детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, детская тревожность, теория привязанности.

Abstract. The article presents an analysis of the theory on the topic. The relevance of the interest of modern teachers and parents to the topic of child anxiety is substantiated. The interrelation of children's anxiety with the psychological state of the parent is traced. The theory of attachment is considered. The theme of the master's thesis on the problem of anxiety in preschool children is proposed.

Keywords: preschool age, childhood anxiety, attachment theory.

В настоящее время проблема тревожности у детей становится все более актуальной. В современной психологии тема детской тревожности занимает особое место, так как поддержание психологического здоровья детей – одна из основ будущего благополучия общества. В психологической науке проблемами тревожности занимались такие ученые как А.М. Прихожан, В.М. Астапов, Е.В. Новикова и другие. Стоит отметить, что, по мнению авторов, именно в детском возрасте происходит трансформация высокого уровня тревожности в особенность личности человека.

Многие родители сталкиваются с поведенческими проявлениями тревожности у детей, такими как рассеянность, замкнутость, плаксивость, навязчивые действия, двигательное беспокойство, вспышки агрессии. Не секрет, что в детском дошкольном возрасте психологическое состояние ребенка больше всего зависит от психологического состояния родителя. Но, к сожалению, зачастую взрослые обращают внимание на психологическое

состояние ребенка, только обнаруживая нежелательные последствия, а именно, негативизм в поведении.

Обратимся к понятийному аппарату, чтобы уточнить понятие «тревожность». По мнению З. Фрейда тревожность – это «реакция на опасность, неизвестную и неопределенную». Соловьева С.Л. пишет, что «эмоция тревоги – одно из наиболее частых переживаний людей в критических ситуациях и при чрезвычайных воздействиях, которое может выполнять различные функции, как адаптивные, так и дезорганизирующие психическую деятельность» (Соловьева, 2012). Под «дезорганизирующими» функциями следует понимать невозможность или неспособность противостоять или справляться со стресс-факторами. В отличие от взрослых, которые хорошо понимают природу своего тревожного состояния и могут осознанно обратиться за помощью, дети дошкольного возраста лишены такой возможности в силу несформированности психики.

Илларионова И.В. отмечает, что «относительно причин появления тревожности как личностного свойства в зарубежной и отечественной психологии существует общность позиций касательно влияния семейного воспитания, и, прежде всего, роли матери в возникновении неадекватной тревожности (А. Адлер, К. Роджерс, Р. Сирс, Т. Рошка, Дж. Чейни, А.И. Захаров, А.Г. Харчев и др.)» (Илларионова, 2011). Данное мнение разделяют и представители медицинской науки. Выделяют следующие причины тревожности у детей: внутренний конфликт, нарушение детско-родительских отношений.

В учебном пособии по психологии Г.В. Старшенбаум отмечено, что материнская гиперопека формирует у ребенка выученную беспомощность: «неуверенные, постоянно сомневающиеся в правильности своих действий и непоследовательные родители заражают ребенка своей тревожной мнительностью и неуверенностью. Ребенок не видит в них надежных защитников и остается со своими страхами один на один» (Старшенбаум, 2022). Васягина Н.Н. утверждает, что «именно матери принадлежит ведущая роль в трансляции и воспроизводстве социокультурного опыта, необходимого для социализации ребенка. От матери ребенок получает первые представления о себе и окружающем мире, об основных нравственных категориях: добре и зле, красивом и безобразном. В этой связи к женщине-матери предъявляются особые требования: в современном российском обществе мать воспринимается как первый активный и самостоятельный субъект, имеющий преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами (Васягина, 2011).

Рассматривая проблему детской тревожности в вышеуказанном аспекте, необходимо остановиться на теории привязанности, которую разработали клинические психологи Дж. Боулби и М. Эйнсворт. Дж. Боулби считает, что связь ребенка и взрослого, который о нем заботится с младенчества, продолжается в течение всей жизни и имеет большое значение. Привязанность служит тем удерживающим фактором, который обеспечивает младенцу выживание.

М. Эйнсворт, исследуя привязанность, выделила следующие типы данного психологического явления: надежный тип привязанности, который возникает в случае гармоничного развития отношений между матерью и ребенком, при котором ребенок уверен в своей безопасности и активно изучает окружающий мир; тревожно-устойчивый тип, формирующийся в случае, когда мать и ребенок часто находятся в разлуке (ребенок не уверен в своей безопасности, ведь часто значимого взрослого нет рядом); тревожно избегающий тип, возникающий, если ребенок рано столкнулся с отсутствием значимого взрослого и научился обходиться без него; дезорганизованный тип привязанности, который проявляется в противоречивом поведении ребенка, который то стремится к близости со значимым взрослым, то избегает его. Такой тип привязанности говорит о наличии психологической травмы у ребенка.

В современной науке теорию привязанности развивает Л.В. Петрановская. В книге «Тайная опора» она пишет: «если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой. Следовательно, ребенок тревожится, а поведенческие реакции, то есть проявления тревожного состояния, чаще всего расцениваются родителем как «плохое поведение» (Петрановская, 2021).

Чаще всего, родители, особенно матери, в силу сильной эмоциональной связи с ребенком, расценивают нежелательное поведение, как свою родительскую несостоятельность. Иными словами, материнские ожидания от взаимодействия с ребенком не оправдываются. То есть, мать испытывает состояние фрустрации.

Феномен фрустрации впервые был описан З. Фрейдом. Под фрустрацией ученый понимал психическое состояние человека, возникающее вследствие крушения планов, неоправданных своих ожиданий, невозможности получить желаемый результат.

Так называемому «родительскому стрессу» подвержены почти все родители, любящие своих детей и ответственно относящиеся к их воспитанию. В таких случаях многие психологи цитируют инструкцию о безопасности полетов: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребенка».

Это обусловлено все той же теорией привязанности. Л. В. Петрановская пишет: «Рядом со спокойным, уверенным и вполне довольным собой взрослым ребенок может без потерь перенести любые бытовые невзгоды и лишения. Зато если взрослый тревожен, ребенок даже в идеальных условиях не сможет нормально жить и расти» (Петрановская, 2021).

Поэтому родителям, в первую очередь, необходимо обладать навыками самоподдержки и преодоления фрустрации. Только на личном примере происходит процесс воспитания детей.

В профессиональной деятельности в дошкольном образовательном учреждении, автор настоящей статьи чаще сталкивается со вторым тревожно-устойчивым типом привязанности, что и определило тему научного исследования в рамках магистерской диссертации «Психолого-педагогическое сопровождение оптимизации эмоциональных состояний у детей старшего дошкольного возраста». В практической части исследования запланирована разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности, которая будет включать занятия по теме формирования навыков самоподдержки и преодоления тревожных состояний, как для детей, так и для родителей.

Литература

1. Васягина Н.Н. Субъектное становление матери в современном социокультурном пространстве России. Автореферат дис. ... доктора психологических наук: 19.00.07. – Екатеринбург, 2011. – 46 с.

2. Илларионова И.В. Особенности проявления тревожности у детей 4–7 лет // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2011. – № 3–2 (71). – С. 100–107.

3. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. – М.: АСТ, 2021. – 144 с.

4. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России. – 2012. – № 6 (17). – URL: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer14.php.

5. Старшенбаум Г.В. Полный курс начинающего психолога. Приемы. Примеры, подсказки. – М.: АСТ, 2022. – 544 с.

Автор – **Иваненко Юлия Вячеславовна**, г. Кемерово, ФБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», магистрант 1 курса, 89236055619 ym89@yandex.ru.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МОДЕЛИ ПСИХИЧЕСКОГО
И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**RELATIONSHIP OF THE MODEL OF MENTAL
AND INTERPERSONAL RELATIONS
IN YOUNGER ADOLESCENTS**

Калинин В.С.

Kalinin V.S.

Аннотация. Изучению межличностных взаимоотношений подростков в школе посвящено достаточно большое количество исследований. В практическом плане для улучшения отношений в классе и социализации учащихся предлагаются широко известные решения в виде совместной проектной или досуговой деятельности, обучения навыкам коммуникации, занятий спортом и т. д. И понимая, какими видами деятельности можно благоприятно влиять на процесс социализации, становится все более интересно, какие именно личностные или психические качества развиваются в ходе этого процесса. Одним из таких качеств (свойств) является *модель психического состояния (theory of mind)* – способность понимать свои психические состояния и состояния других, а в более широком смысле – возникшая в когнитивной психологии парадигма, объясняющая основы социального познания и взаимодействия субъектов. В данной статье, представлены результаты эмпирического исследования модели психического у учеников 4–6 классов, целью которого стало выявление взаимосвязи уровня модели психического и социометрического статуса учащихся.

Ключевые слова: распознавание состояний, социальное познание, модель психического, понимание эмоций, понимание неверных мнений, межличностные взаимоотношения, социометрия, младшие подростки.

Abstract. A fair amount of research has been devoted to the study of interpersonal relationships among adolescents in school. In practice, the plan for improving classroom relationships and socialization of students offers well-known solutions, in the form of joint project or leisure activities, training in communication skills, sports, etc. And understanding what kinds of activities can favorably influence the process of socialization, it becomes more and more interesting what kind of personal or mental properties are developed in the course of this process. One of such properties is the theory of mind – the ability to understand one's own mental states and the states of others, and in a broader sense – the paradigm that emerged in

cognitive psychology explaining the basis of social cognition and interaction of subjects. This article presents the results of an empirical study of the theory of mind of students in grades 4–6, which aimed to reveal the relationship between the level of theory of mind and sociometric status of students.

Keywords: social cognition, theory of mind, recognition of emotion, sociometry, interpersonal relationships.

Способность распознавать свои собственные психические состояния, а вместе с тем делать предположения о мыслях, намерениях, желаниях, знаниях и эмоциях других людей – является важной частью социального познания – комплексного процесса понимания одного человека другим. Среди таких его компонентов как социальная перцепция, эмпатия, каузальная атрибуция и модель психического, именно последний включает в себя перечисленные выше элементы и, на наш взгляд, обладает наиболее значимой и широкой структурой являющейся частью социального познания.

В российской психологии активный интерес к изучению модели психического начал проявляться относительно недавно. Важной публикацией в данном направлении является книга Е.А. Сергиенко «Модель психического в онтогенезе человека» 2009, которая оказалась первой русскоязычной монографией по данной проблеме [1]. Как было сказано автором в следующей монографии «Модель психического структура и динамика»: «Большинство исследований развития модели психического сосредоточено на возрастных достижениях в дошкольном периоде, хотя в период среднего детства и подросткового возраста происходит много социальных и когнитивных изменений» (Сергиенко, Уланова, Прусакова, 2009). Действительно, в дошкольном возрасте формируются и проявляют себя самые яркие аспекты модели психического, на изучение которых направленно большинство исследований. Таким образом, особенности модели психического у младших подростков изучены относительно слабо.

В данной работе мы опирались на системно-эволюционный подход Е.А. Сергиенко, согласно которому в развитии модели психического выделяется три уровня. Стоит сразу отметить, что формирование модели психического не завершается на младшем школьном возрасте (третий уровень), а продолжает свои изменения на протяжении всей жизни человека.

1. Уровень агента, когда собственная модель психического и модель психического другого слабо разделены. Младший дошкольный возраст (3–4 года). Ребенок способен действовать и предвосхищать последствия взаимодействий, но ситуативно и без возможности сопоставления и ментального воздействия на другого.

2. Уровень наивного субъекта. Старший дошкольный возраст (5–6 лет). Собственная модель психического может быть отделена от модели психического другого, и вместе с тем появляется возможность ментально воздействовать на нее, модель становится ситуативно-независимой.

3. Уровень развивающейся субъектности. Младший школьный возраст (7–10 лет). На этом этапе свои представления о психическом мире себя и других людей начинают встраиваться и соединяться с моральными нормами и правилами, личностным ростом ценностных ориентаций.

В проведенном нами исследовании выборку составили дети младшего подросткового возраста – периода, который следует сразу за младшим школьным. Целью исследования стало определение взаимосвязи модели психического и характера внутригрупповых взаимоотношений между учениками (социометрический статус).

Выборка и организация исследования. Выборочную совокупность составили 52 ученика 4–6 классов МБОУ СОШ № 97 г. Казани, в возрасте от 10 до 12 лет, 17 девочек и 35 мальчиков. Методами исследования стали:

1. Метод социометрических исследований Дж. Морено, вопрос: «Кого бы вы пригласили на день рождения?»

2. Чтение психического состояния по глазам (Reading the Mind in the Eyes Test, RMET).

3. «Тест с мороженым» Й. Пернер, Х. Виммер (Perner, Wimmer, 1985).

4. «Тест с кроликом» (Shiverick, Moore, 2007).

5. Шкала базисных убеждений Р. Янов-Бульмана (в адаптации О. Кравцовой).

На первом этапе анализа с помощью t-критерия Стьюдента не было найдено значимых различий между такими социометрическими группами как «Изолированные», «Принимаемые» и «Звезды» ($p = 0,772$, $p = 0,987$, $p = 0,687$) и их результатами по тесту «Чтение психического состояния по глазам» (RMET). Это наталкивает на вывод о том, что данный аспект модели психического не является значимым фактором в положительном межличностном взаимодействии у учеников. Однако в подобном исследовании, проведенном Е.И. Лебедевой, с детьми в возрасте 9–12 лет изучалась взаимосвязь популярности («С кем бы ты хотел дружить?»), воспринимаемой популярности («Кто наиболее/наименее популярный в классе?») и модели психического (Сергиенко, Уланова, Лебедева, 2011). Взаимосвязь была установлена именно с последним (т. е. с мнением учеников о том, кто самый популярный, а не с фактической популярностью обусловленной количеством выборов). На момент проведения нашего исследования мы не были знакомы с упомянутой выше статьей и не задумались о возможном сопоставлении

модели психического с оценкой популярности учащихся. «У детей, которые воспринимались популярными, высокий уровень модели психического был связан не только с просоциальным поведением, но и со сложными видами реляционной агрессии. Эти результаты подтверждают мнение о том, что модель психического является «нейтральным социальным инструментом», который может быть использован детьми для повышения своего социального статуса и достижения социальных целей» сообщается в приведенном выше исследовании. Таким образом, понимание психического состояния по глазам и характер взаимодействий у младших подростков могут содержать между собой сложную и неоднозначную взаимосвязь, что в свою очередь вызывает интерес к более детальному изучению данного феномена. Говоря о результатах, показанных в тесте «Чтение психического по глазам», стоит отметить взаимосвязь набранных баллов с возрастом учеников. Коэффициент корреляции Пирсона показал значимую корреляцию между указанными переменными $r = 0,581^{**}$ ($p < 0,01$).

Следующим этапом анализа данных стало сравнение средних величин тех же групп (изолированные, принимаемые, звезды) с помощью t-критерия Стьюдента и суммы баллов, набранных в методиках «Тест с мороженым» и «Тест с кроликом». Отвечая в каждом тесте на два вопроса (оцениваются по одному баллу), ученики могли набрать от 0 до 4 баллов. Были найдены значимые различия ($p = 0,16$) между такими группами, как изолированные и звезды, большее количество баллов набрали популярные дети. Значимой разницы в результатах между детьми со статусом «Принимаемый» и «Звезда» не обнаружено ($p = 0,216$).

Последним этапом исследования было сравнение социометрического статуса части выборки ($n = 31$, только учащиеся 5 и 6 класса) и результатов Шкалы базисных убеждений Р. Янов-Бульмана в адаптации О. Кравцовой. Из-за трудностей с пониманием некоторых вопросов (и отбраковки множества анкет), было решено не использовать результаты четвероклассников, показанные в данном опроснике. U-критерий Манна-Уитни выявил значимое различие ($p = 0,48$) между группами со статусом «Изолированные» и «Звезды» (первые набрали меньшее количество баллов) по обобщенному направлению отношений «Убеждение относительно собственной ценности», куда входят такие субшкалы, как: ценность собственного Я, степень самоконтроля, степень удачи. Другими словами, дети, оценивающие себя как более удачливые, хорошие и способные к самоконтролю – оказались в числе наиболее популярных (в контексте нашего исследования данная группа так же отличилась результатами в понимании неверных мнений и мнений об эмоциях), что может говорить о сложной взаимосвязи между положительной оценкой

себя и моделью психического требующей дальнейших исследований в данном направлении.

Заключение. Опираясь на результаты проделанной работы можно сделать следующие выводы. Распознавание психического состояния по глазам, хоть и активно развивается у детей в период с 10 до 12 лет, но на социометрический статус ребенка значимого влияния не оказывает. В то же время, понимание неверных мнений второго порядка вместе с мнениями об эмоциях значительно отличается у детей со статусом «Изолированный» и «Звезда», популярные дети лучше справились с данным заданием, что может говорить о важности данной способности во взаимоотношениях со сверстниками. Всё это наталкивает на мысли о том, что когнитивный компонент модели психического в условиях данного эксперимента оказался наиболее важным критерием, связанным с социальным статусом ребенка в классе. Так же стоит отметить необходимость дальнейшего изучения ценностных ориентаций и убеждений детей в контексте изучения модели психического уровня развивающейся субъектности.

Хотелось бы сказать еще об одном выводе, к которому мы пришли в ходе данного исследования. Результаты, полученные во время тестирования по методике «Чтение психического состояния по глазам» значительно коррелируют с возрастом респондентов, что может говорить либо об уже известных психометрических свойствах данного теста (дети лучше распознают психические состояния детей (Hills, Lewis, 2011), либо о важности младшего подросткового возраста в формировании такого навыка, как чтения психического состояния по глазам.

Литература

1. Лебедева Е.И. Взаимосвязь модели психического и популярности в кругу сверстников у детей младшего школьного возраста // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук: Материалы Международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН, Москва, 16–18 ноября 2022 года / отв. ред.: Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, И.И. Ветрова. – М.: Институт психологии РАН, 2022. – С. 594–596.

2. Сергиенко Е.А., Лебедева Е.И., Прусакова О.А. Модель психического как основа становления понимания себя и другого в онтогенезе человека. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2009. – 415 с.

3. Сергиенко Е.А., Уланова А.Ю., Лебедева Е.И. Модель психического: Структура и динамика. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. – 503 с.

4. Hills P.J., Lewis M.B. Rapid communication: the own-age face recognition bias in children and adults // Quarterly Journal of Experimental Psychology. – 2011. – V. 64. – № 1. – P. 17–23.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРЕДВОСХИЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАИКАНИЕМ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL ANTICIPATION IN CHILDREN WITH STUTTERING

Камалиева А.И., Артемьева Т.В.
Kamalieva A.I., Artemyeva T.V.

Аннотация. Способность к эмоциональному предвосхищению является важнейшим показателем психического развития ребенка. Выявлено, что уровень эмоционального предвосхищения у детей дошкольного возраста с заиканием находится на низком уровне: дети не всегда могут дать самостоятельный ответ и нуждаются в помощи со стороны взрослого; затрудняются с дифференциацией эмоций «обида», «гордость». В статье представлена система коррекционной работы по развитию способности детей к дифференциации эмоций сверстников и взрослых в различных видах деятельности.

Ключевые слова: эмоции, предвосхищение, дети, дошкольный возраст, заикание.

Abstract. The ability to emotionally anticipate is the most important indicator of a child's mental development. It was revealed that the level of emotional anticipation in preschool children with stuttering is at a low level: children cannot always give an independent answer and need help from an adult; they find it difficult to differentiate emotions “resentment”, “pride”. The article presents a system of correctional work on the development of children's ability to differentiate emotions of peers and adults in various activities.

Keywords: emotions, anticipation, children, preschool age, stuttering

Постановка проблемы. Своевременное развитие эмоций является важнейшей составляющей успешного построения социальных взаимоотношений ребенка в обществе. По мнению А.Ю. Акопова, благодаря способности предвосхищать чувства окружающих дети могут менять свое поведение, верно излагать мысли в виде высказываний и поддерживать беседы (Акопов, 2013).

Уровень развития предвосхищения эмоций у детей дошкольного возраста с заиканием находится на низком уровне развития, что отрицательно сказывается на процессе их социализации и адаптации, что доказывает исследование, проведенное нами в 2021 году (Камалиева, Артемьева, 2021). При исследовании прогнозирования эмоций у таких детей было выявлено, что лишь небольшая часть детей способна дать ответ самостоятельно (28,57 %), подавляющая часть испытуемых могут предвосхитить эмоции с помощью наводящего вопроса (71,43 %). Дошкольники чаще называли такие эмоции, как грусть, радость и огорчение. Возникали трудности при дифференциации эмоций «обиды» и «гордости» (Камалиева, 2021).

Результаты прошлых исследований выявляют необходимость разработки приемов совершенствования умения прогнозировать чувства окружающих с учетом специфика работы с детьми с заиканием, которая заключается в том, что вся коррекционная работа носит комплексный характер (Мазитова, 2016). Современные методики устранения заикания включают в себя психотерапевтическое воздействие, логопедические занятия, ритмику, воспитательные мероприятия, лечебные препараты и лечебную физкультуру. Использование нетрадиционных методов терапии способствует повышению уровня психического и физического здоровья, тем самым позволяют воспитывать интерес к окружающему миру (Бабина, 2008).

Нами был разработан проект коррекционной программы на основе авторской диагностической методики «Прогностические истории» (Ахметзянова, 2020).

Коррекционное воздействие подразделяется на следующие этапы работы:

1. *Знакомство с базовыми эмоциями*: педагог демонстрирует ребенку дошкольного возраста изображения главного героя альбома «Прогностические истории» и называет эмоцию персонажа, обращает внимание на критерии, которые позволяют определить эмоциональное состояние героя.

Инструкция: давай посмотрим на картинку. На ней изображена эмоция радости (рис. 1.1), и я о ней тебе сейчас расскажу.

План обсуждения:

А) Критерии эмоции радости:

- Нижние веки подняты и расслаблены;
- Щёки приподняты;
- Уголки рта оттянуты назад и вверх.

Б) Ситуации, в которых испытывается эмоция радости:

- Совместная игра со значимыми взрослыми и сверстниками;
- Приход в детский сад/домой;
- Получение внимания и похвалы со стороны значимого взрослого.

2. *Дифференциация усвоенных эмоций*: в работу включается ребенок дошкольного возраста с нарушенным развитием, задача которого – определить эмоцию изображенного персонажа, объяснить, по каким критериям возможно её выделить, а также в каких ситуациях испытать.

Ситуация: однажды Манюня и её мама играли в мячик (рис. 1.1.1).

Инструкция: посмотри на картинку. Ответь на мои вопросы.

Варианты наводящих вопросов:

– Что происходит на картинке?

– Здесь Манюня радуется или грустит?

– А мама радуется или грустит?

– Что чувствуют Манюня и её мама на этой картинке?

3. *Продолжение ситуативной истории на базе выбора сюжетных картинок и дальнейший отход от них в виде самостоятельного ответа*: основная задача – выбор ребенком варианта развития событий из предложенных сюжетных картинок и прогноз эмоциональных состояний участников с опорой на выбранный вариант прогноза.

Ситуация: однажды Манюня и её мама играли в мячик. Вдруг мячик попал в вазу, ваза упала и разбилась (рис. 1.1.1 и рис. 1.1.2).

Предлагаемые исходы ситуации:

1. Манюня с мамой уберут осколки (рис. 1.2.1).

2. Мама будет ругать Манюню (рис. 1.2.2).

Инструкция для неговорящих детей: выбери картинку, что будут чувствовать Манюня и ее мама?

Инструкция: что будут чувствовать герои?

Варианты наводящих вопросов:

Если выбран просоциальный прогноз:

– Что будут чувствовать Манюня и её мама?

– Что будут чувствовать Манюня и мама, когда соберут осколки?

Если выбран асоциальный прогноз:

– Что будут чувствовать Манюня и её мама?

– Что будет чувствовать Манюня, когда ее поругает мама?

Слабость нервной организации, которая подвержена воздействию окружающих факторов, психоэмоциональных стрессов, провоцирует возникновение нервно-психических расстройств. Особенности строения нервной системы детей с заиканием обуславливают необходимость разработки дополнительных заданий для развития эмоционального предвосхищения событий будущего. Для развития эмоционального компонента прогнозирования у детей с заиканием были разработаны дополнительные задания (задания 1.7,

2.7, 3.7), которые предлагаются в конце каждого этапа работы и несут закрепляющий характер.

Выводы. Низкий уровень развития способности к предвосхищению эмоций детьми с заиканием подтверждает необходимость разработки и внедрения программы по развитию этой способности у детей в ситуациях взаимодействия со взрослыми, сверстниками, родителями. Представлена схема коррекционной работы с детьми с данной речевой патологией, учитывающая их речевые возможности и трудности дифференциации эмоциональных состояний в условиях организованной и свободной деятельности детей.

Литература

1. Акопов А.Ю. Прогностическая деятельность человека в однозначно-детерминированных средах в норме и патологии // Вопросы психологии: сб. статей, 2013. – № 3. – С. 119–123.

2. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Диагностика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей: методическое руководство [Электронный ресурс]. – Казань: Издательство Казанского университета, 2020. – 78 с.

3. Бабина Е.С. Нетрадиционные методы терапии в логопедической работе // Логопед, 2008. – № 1. – С.41–48.

4. Камалиева А.И., Артемьева Т.В. Изучение предвосхищения эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей с заиканием // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов, Казань, 25–26 февраля 2021 г. – Казань: Издательство Казанского университета, 2021. – Вып. 15. – С. 48–51.

5. Мазитова Э.Р., Кувшинова И.А. Основные направления комплексной коррекционной работы по преодолению заикания у детей // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 1. – С. 135–138.

Авторы: **Камалиева Алиса Ильдаровна**, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 1 курса, kamalievaaalisa0305@yandex.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

THE INFLUENCE OF VARIOUS MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION ON THE FORMATION OF PERSONALITY IDENTITY

Камалова М.Р.

Kamalova M.R.

Аннотация. В статье приведён теоретический анализ подходов, рассматривающих различные взгляды на природу психологических защит. Изучены механизмы взаимодействия личности с различными психологическими защитами неосознаваемой целенаправленности или с целью уменьшения уровня тревоги, приспособления к социуму. Проанализировано влияние защит на формирование идентичности личности.

Ключевые слова: личность, идентичность, психологические защиты, состояние тревоги, самоопределение.

Abstract. The article presents a theoretical analysis of approaches considering different views on the nature of psychological defenses. The mechanisms of interaction of the individual with various psychological defenses of unconscious purposefulness or in order to reduce the level of anxiety, adaptation to society are studied. The influence of protections on the formation of personal identity is analyzed.

Keywords: personality, identity, psychological defenses, state of anxiety, self-determination.

В настоящее время наблюдается ускорение темпа жизни, общество, его уклад, научно-технический прогресс оказывают влияние на психику человека. Это напряжение активизирует инстинкт самосохранения. То есть человек защищает не только свой организм, но и психологические структуры. Множество стрессоров не разрушает наше «Я», самосознание и идентичность благодаря тому, что чувство тревоги запускает в действие специальные механизмы защиты. С помощью них в сферу сознания человека допускается не весь дискомфорт, травмирующие переживания. Вместе с этим, такой ценз сознания может приводить к патологии психики. Блокировка неприятных переживаний и способ взаимодействия с ними могут влиять на становление идентичности личности.

Психологическая защита – способ создания субъективно воспринимаемой стабильности и нормализации состояния личности. Основная функция

психологических защит заключается в уменьшении тревоги, путём уравнивания взаимоотношений личности и среды. Наблюдаем многомерное явление, которое оказывает влияние на самосознание, идентичность личности (Штроо, 1998).

Реакции защиты, по Фрейду, можно разделить на две формы:

- 1) блокирование нежелательных импульсов
- 2) искажение нежелательных импульсов

Придерживаясь психоаналитической теории, отмечу, что все защитные механизмы:

- действующих на неосознанном уровне
- искажают восприятие реальности

Благодаря последнему, тревога снижается. По мнению Фрейда, такое поведение является дезадаптивным для личности и приводит к патологии (Фрейд, 1989).

Анна Фрейд выделяет 10 различных способов защит: вытеснение, интроекция, регрессия, формирование реакций, проекция, сублимация, изоляция, обращение против самого себя, превращение в противоположность. Психоаналитик подчеркивает, что они автоматизированы, не зависят от сознания и сохраняют адаптивные отношения индивида с миром (Фрейд, 1993).

Карен Хорни выделила четыре типа стратегий, с помощью которых человек справляется с невротическими конфликтами:

- невротическое стремление к любви;
- невротическое стремление к власти;
- невротическое стремление к изоляции;
- невротическое стремление к беспомощности.

Эти стратегии выступают защитными механизмами личности и напрямую оказывают влияние на выбор молодым человеком вектора собственной идентичности (Хьелл, 2019).

В анализе личности А. Адлер выделяет чувство неполноценности, как основу поведения. А основными психологическими защитами выступают гиперкомпенсация и компенсация. Личность будет стремиться к превосходству, но если реализовать его не получится, то может возникнуть чувство неполноценности. Тогда компенсацией может выступать – выработка индивидуального стиля жизни, то есть идентичности (Хьелл, 2003).

По мнению Эрика Эриксона, психологической защите может придаваться статус регулятивной структуры, которая защищает самость личности от невроза, конфликта социума и идентичности личности. Таким образом, автор впервые говорит о феномене сознательной регуляции представлений о себе, непрерывно существующих во времени и пространстве, а также представлений

других об индивиде. Было положено начало концепции копинг-поведения (Эриксон, 1996).

Таким образом, выбор психологической защиты и ее направленности оказывает влияние на многоуровневый процесс самоопределения. Вместе с этим, идентичность личности будет выступать динамичным образованием, которое достаточно сложно детерминировать. Психологические защиты могут защищать самость от внутренних конфликтов. Если рассматривать феномен компенсации, как психологическую защиту, то он может способствовать выработке уникального стиля жизни. Невротические стремления к любви; власти; изоляции; беспомощности будут влиять на вектор выбора идентичности личностью. Психологические защиты могут помогать индивиду, снижать уровень тревоги, а также могут приводить и к патологии, дезадаптации личности.

Литература

1. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Наука, 1989. – 455 с.
2. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 с.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург [и др.]: Питер; Минск: Питер, 2019. – 606 с.
4. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. – 1998. – С. 54–61.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 340 с.

Автор – **Камалова Майя Рустэмовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 5 курса, kamalovamaya145@gmail.com.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЖАТЫХ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ

PREVALENCE OF BURNOUT SYNDROME AMONG COUNSELORS IN CHILDREN'S CAMPS

Карпова Э.Б., Романова Е.А., Ступников А.С., Ямпольский А.А.
Karpova E.B., Romanova E.A., Stupnikov A.S., Yampolsky A.A.

Аннотация. В статье рассматривается представленность синдрома эмоционального выгорания у вожатых детских лагерей. Описываются основные

сложности, которые встречаются на смене в детском лагере и основные стратегии поведения, которые помогают справиться с усталостью и напряжением вожатого. Данная работа может служить обоснованием необходимости изучения синдрома эмоционального выгорания и его профилактики у вожатых детских лагерей.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, вожатый детского оздоровительного лагеря.

Abstract. This article examines the prevalence of emotional burnout among counselors of children's camps. It describes the main difficulties that occur during the shift at the children's camp and the main ways that help to cope with the fatigue and tension of the counselor. This work can serve as a justification for the need to study the syndrome of emotional burnout and its prevention in the counselors of children's camps.

Keywords: burnout syndrome, counselor of a children's camp.

Синдром эмоционального выгорания у людей, деятельность которых сопряжена с регулярным общением с другими людьми, является существенной проблемой и достаточно распространенным явлением, как в России, так и за рубежом. Так, например, у 60 % учителей с большим стажем работы синдром эмоционального выгорания уже сформирован, а у педагогов со стажем работы менее 20 лет такой синдром начинает складываться (Проничева, Булыгина, Московская, 2018).

Исследуя научную литературу, мы обнаружили лишь несколько исследовательских работ о синдроме эмоционального выгорания у вожатых детских лагерей. При этом, профессиональную деятельность вожатого в детском оздоровительном лагере можно характеризовать, как деятельность с повышенной моральной ответственностью. Эта профессия предполагает высокий уровень эмоциональной насыщенности и большое количество факторов, которые могут вызывать как кратковременный, так и длительный стресс.

Термин «эмоциональное выгорание» или “burnout” был введен в научную литературу в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. В статье «Выгорание персонала» (“staff burnout”) в «журнале социальных проблем» (“journal of social issues volume”) исследователь описывал эмоциональное выгорание его физические и поведенческие признаки. Отметим, что к физическим проявлениям Г. Фрейденберг относил чувство истощения и усталости, неспособность избавиться от затяжной простуды, частые головные боли и желудочно-кишечные расстройства, бессонница и одышка. Состояние

выгорания было определено Г. Фрейденбергом, как состояние изнеможения и истощения с ощущением своей беспомощности (Freudenberger, 1974).

Повышенный риск здоровью у людей с хроническим стрессом, связанным с профессиональной деятельностью, позволил признать синдром эмоционального выгорания болезнью и рассматривать его в МКБ-11.

Немаловажный вклад в изучение эмоционального выгорания внесла американский социальный психолог Кристина Маслач. Она так описывала один из главных признаков эмоционального выгорания работников социального обеспечения: «превращение человека с оригинальным мышлением и творческим подходом на работе в механического, мелкого бюрократа» (Maslach, 1976). К. Маслач изучала способы, с помощью которых люди на напряжённой работе справляются с эмоциональным напряжением, особенно интересовалась когнитивными стратегиями, такими как “detached concern” и “dehumanisation” (отстранённая забота и дегуманизация), используемыми в качестве защиты.

Для оценки различных аспектов синдрома эмоционального выгорания, К. Маслач в соавторстве с Сьюзан Джексон разработали методику, в которой выделяются 3 шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений (Maslach, Jackson, 1981).

В отечественной науке данный синдром также не остался без внимания исследователей. Так, например, В.Е. Орёл рассматривает выгорание как полисистемное образование, являющееся проявлением полного профессионального регресса личности, как образование, сходное с психическими состояниями, проникающее практически во все структуры личности и нарушая их состояние. В.В. Бойко определяет синдром эмоционального выгорания как «относительно устойчивое состояние, симптомами которого являются снижение мотивации к работе, повышенная конфликтность и возрастающее недовольство от выполняемой работы, постоянная усталость, скука, эмоциональное истощение, раздражительность и нервозность и т. д.

Как уже было отмечено, существует дефицит работ о проблеме синдрома эмоционального выгорания у вожатых, однако, в научной литературе есть множество статей, посвящённых данному вопросу у профессионалов похожей специальности – педагогов.

Причины образования синдрома эмоционального выгорания педагогов представлены в работе Н.С. Пряжникова. Автор проанализировал профессиональные стрессоры в процессе работы и выделил 5 групп. *Факторы, зависящие от условий труда; факторы, зависящие от личных качеств; факторы, обусловленные управленческими причинами; факторы,*

обусловленные межличностным взаимодействием с коллегами; дополнительные факторы (Пряжников, 2008).

Конечно, работа вожатого имеет специфику и отличается от работы педагога (круглосуточное пребывание на месте работы, несбалансированный режим труда и отдыха, ненормированный рабочий день, менее высокий статус, относительно низкая зарплата при высокой ответственности, большее количество конфликтных ситуаций, высокая эмоциональная насыщенность, более интенсивная и длительная коммуникация со всеми участниками образовательного и воспитательного процесса). Исходя из вышеизложенного, можно предполагать, что изучение эмоционального выгорания у вожатых может быть важной и актуальной научной задачей.

Таким образом, целью данного исследования послужило изучение распространенности синдрома эмоционального выгорания у вожатых детских лагерей.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы: «Опросник выгорания МВИ» К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой и специально разработанная анкета, направленная на выявление субъективного ощущения усталости вожатых, уточнения сложностей в работе, стратегий поведения, которые помогают справиться с усталостью и напряжением вожатого; описательные статистики.

Всего в исследовании приняло участие 120 вожатых, среди которых 83 поехали на смену в первый раз, 16 – во второй, 9 – в третий, 3 – в четвертый, 9 – в пятый и более раз. 67 % участников проходили обучение длиной до 6 месяцев, 27 % – обучение длиной более 6 месяцев.

Результаты количественной обработки данных, полученных в ходе исследования, свидетельствуют о том, что среднегрупповые показатели по шкалам эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессионализма попадают в рамки среднего уровня выгорания (19.1, 6.7 и 34.1 соответственно). Только у 20 % респондентов отсутствуют какие-либо признаки выгорания. У 44 % вожатых как минимум одна шкальная оценка находится в рамках высокого уровня выгорания. Чаще всего высокие показатели получены по шкале – редукция профессионализма (23 %). Однако, учитывая недостаточный профессиональный опыт у большинства респондентов, полученные результаты могут свидетельствовать не столько о редукции, сколько о неуверенности в новой для себя работе.

Ответы на вопрос: «устали ли Вы за эту смену?», распределились следующим образом: 6 % вожатых, указали, что не устали; 32 % – скорее не устали, чем устали; 43 % – скорее устали, чем нет; 19 % вожатых ответили, что устали.

В качестве ведущих сложностей, которые встречаются на смене, вожатые указывали: эмоциональную усталость (22 %), большую физическую нагрузку и малое количество сна (15 %), нарушение дисциплины и режима детьми (14 %), конфликты между детьми (12 %), нехватку личного пространства (10 %), сопротивление со стороны детей: протесты, провокации, грубость (7 %).

Среди способов, которые помогают справиться с усталостью и напряжением в ходе смены самыми популярными являются: неформальное общение с другими вожатыми (15 %), сон (15 %), «наличие близкого человека на смене, которому можно выговориться» (15 %), эмоции, отдача от детей (13 %) возможность побыть одному, в тишине (13 %).

Эмоциональное выгорание вожатых детских лагерей актуальная, малоизученная и важная проблема. В результате диагностики 120 вожатых в процессе их работы мы выяснили, что почти у половины (44 %) тот или иной аспект эмоционального выгорания находится на высоком уровне. При этом лишь у 20 % респондентов отсутствуют какие-либо признаки данного синдрома. Напомним, что согласно концепции К. Маслач эмоциональное выгорание – процесс. Поэтому, мы можем предполагать, что у 80 % опрошенных вожатых данный синдром уже формируется. Учитывая невысокий стаж специалистов, можно предположить, что процесс образования эмоционального выгорания у вожатых происходит достаточно стремительно, а учитывая, что многие вожатые – это будущие педагоги, стоит обратить внимание на их состояние уже сейчас. В дальнейших исследованиях считаем необходимым всестороннее изучение проблемы эмоционального выгорания вожатых.

Литература

1. Проничева М.М., Булыгина В.Г., Московская М.С. Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы // Социальная и клиническая психиатрия. – 2018. – № 4. – С. 100–105.
2. Пряжников Н.С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. – 2008. – Т. 13. – № 2. – С. 87–95.
3. Freudenberger H.J. // Journal of Social Issues. 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.
4. Maslach Ch & Jackson S. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
5. Maslach Ch. Burned-Out. Human Behavior. – 1976. – Vol. 9. – P. 16–22.

Авторы: **Ступников Андрей Сергеевич**, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, аспирант кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций второго года обучения, st098977@student.spbu.ru;

Карпова Эльвира Борисовна, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций;

Романова Елена Алексеевна, г. Санкт-Петербург, психолог ООО «Архитектура Будущего», закончила Санкт-Петербургский государственный университет;

Ямпольский Антон Андреевич, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, студент 4 курса факультета психологии, направление «Клиническая психология».

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ Я И УРОВНЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ НА МЕНТАЛЬНУЮ РЕГУЛЯЦИЮ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF THE SELF-SYSTEM AND THE LEVEL OF SELF-REALIZATION ON THE STUDENTS' MENTAL STATES REGULATION

Карташева М.И.

Kartasheva M.I.

Аннотация. Ключевую роль в процессе ментальной регуляции выполняет система Я, опираясь на свойства личности. В статье приводится исследование, раскрывающее взаимосвязь между составляющими системы Я (отношение к себе, самооценка) и степенью самоактуализации студентов. Приводятся данные об особенностях их взаимовлияния на эффективность саморегуляции психических состояний студентов в ходе различных по степени напряженности форм учебной деятельности (лекция, экзамен).

Ключевые слова: психические состояния, ментальная регуляция, система Я, самоотношение, самооценка, самоактуализация

Abstract. The key role in the process of mental regulation is fulfilled by the self-system, based on the individual properties. The article presents a study that reveals the relationship between the student's self-system components (self-attitude, self-esteem) and the level of their self-realization. Data on the features of their mutual

influence on the effectiveness of self-regulation of the students' mental states during various forms of educational activity (lecture, exam) are given.

Keywords: mental states, mental regulation, self-system, self-attitude, self-esteem, self-realization

В современных отечественных и зарубежных концепциях саморегуляция представляется как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, направленный на достижение желаемого результата (целей, психических состояний). Понимание механизмов и закономерностей регуляторных процессов будут способствовать эффективности трудовой, учебной, творческой и других видов деятельности, улучшению качества жизни человека.

Согласно концептуальной модели ментальной регуляции психических состояний А.О. Прохорова структурно-функциональная организация регуляторного процесса представляет собой систему взаимоотношений между психическими состояниями и структурами сознания (система Я, репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры) (Прохоров, 2020). «Развертывание» регуляторного процесса обусловлено субъектно-личностными особенностями человека, а также характеристиками актуальной ситуации (степень напряженности, специфика деятельности и др.). Ключевую роль в ментальной регуляции выполняет система Я, которая организует включенность структур сознания в регуляторный процесс, влияет на выбор способов, приемов регуляции.

Одним из значимых показателей, определяющим свойства личности, является степень самоактуализации, под которой понимается стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, потребность в самосовершенствовании, в максимальной реализации своего потенциала. Для самоактуализирующейся личности свойственны следующие качества: лучшее восприятие реальности; лучшее принятие себя, других, окружающего мира; увеличение спонтанности поведения; способность концентрироваться на проблеме; эмоциональная независимость, усиление креативности; более объективная система оценок.

Исследования, раскрывающие характер взаимоотношений между составляющими системы Я и уровнем самоактуализации личности в процессе ментальной регуляции психических состояний, позволят расширить понимание механизмов регуляторных процессов.

В связи с изложенным **целью** исследования являлось изучение специфики взаимосвязей компонентов системы Я (самоотношение и самооценка) и уровня самоактуализации студентов на эффективность саморегуляции в ходе учебной деятельности.

Методы исследования.

В исследовании приняли участие 80 студентов второго курса отделения психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.

Для диагностики были использованы: методика «Глобальный дифференциал – Я» (Н.А. Батулин, Е.В. Гудкова); методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантлеева, самоактуализационный тест Э. Шострома (в адаптации Ю.Е. Алесиной и др.), методика «Эффективность саморегуляции психических состояний» (Прохоров, Назаров, 2018).

Результаты исследования.

В результате анализа полученных данных было выявлено, что компоненты системы Я значимо взаимосвязаны с одним из базовых показателей уровня самоактуализации личности: «шкалой поддержки», характеризующей степень независимости ценностей и поведения личности от воздействия извне (внутренняя / внешняя поддержка). Прямые значимые корреляции выявлены между степенью внутренней поддержки респондентов и всеми показателями позитивных стратегий отношения к себе (за исключением шкал «открытость» и «самопринятие»), а также уровнем самооценки. В результате применения критерия Краскела-Уоллеса выявлены значимые различия в показателе «шкалы поддержки» в группах с различным уровнем отношения к себе ($p = 0,004$).

Второй базовый показатель уровня самоактуализации личности, «ориентация во времени», определяет способность человека переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, не фокусируясь на событиях прошлого или подготовке к будущему, ощущать свою жизнь целостной. Выявлена значимая обратная взаимосвязь между способностью респондентов жить настоящим и стратегиями самоуничтожения: внутренней конфликтностью ($r = -0,329, p \leq 0,005$) и самообвинением ($r = -0,343, p \leq 0,003$).

Анализ двенадцати субшкал уровня самоактуализации личности позволяет заключить, что более высокий уровень самоактуализации характерен для респондентов с высоким уровнем отношения к себе и самооценки. Однако различные аспекты самоактуализации связаны с компонентами системы Я в различной степени.

Респонденты с высоким уровнем отношения к себе разделяют ценности, характерные самоактуализирующейся личности, основной идеей которых является понимание личностью собственного Я, обладающего уникальным потенциалом, глубокой верой в себя и принятием различных сторон и аспектов собственного Я. Гибкость поведения также положительно коррелирует с уровнем самоуверенности и самооценки ($r = 0,287, p = 0,015$). Стратегии самоуничтожения уменьшают способность быстро и адекватно реагировать на ситуацию.

Шкалы «сензитивность» и «спонтанность» определяют, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, а также способен спонтанно и непосредственно их выражать. Установлена значимая взаимосвязь между указанными способностями и уровнем отношения к себе и самооценки. Внутренняя конфликтность и самообвинение значительно ограничивают возможности личности выразить свои чувства и потребности.

Значимые положительные корреляционные связи выявлены между компонентами системы Я, определяющими уровень самоотношения и самооценки, и шкалами самовосприятия: «самоуважение», «самопринятие».

Принятие собственной агрессии, как естественного проявления человеческой природы, в большей степени свойственно респондентам с высоким уровнем глобального отношения к себе и такими его частными аспектами, как самоуверенность ($r = 0,356$, $p \leq 0,002$), саморуководство и самопривязанность. Шкала «контактность», которая характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми, прямо коррелирует с самоуверенностью ($r = 0,350$, $p \leq 0,003$) и интегральным показателем глобального отношения к себе.

Установлено, что эффективность саморегуляции психических состояний студентов различается в зависимости от уровня напряженности учебной деятельности. С помощью критерия Вилкоксона для связанных выборок установлено, что в ходе повседневных форм учебной деятельности (лекция, семинар) эффективность саморегуляции студентов статистически значимо выше, чем на экзамене ($p \leq 0,001$).

С целью установления взаимного влияния компонентов системы Я и уровня самоактуализации студентов на эффективность саморегуляции психических состояний был проведен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). Наиболее высокая эффективность саморегуляции в повседневных и напряженных формах учебной деятельности выявлена у студентов, у которых высокий уровень отношения к себе сочетается с высокими показателями стремления к самоактуализации. Однако для студентов, имеющих высокую степень стремления к самоактуализации в совокупности с проявлением негативных стратегий по отношению к себе, характерно снижение эффективности регуляторных процессов. Вероятно, значительный разрыв между уровнем притязаний и отсутствием веры в собственную способность достичь желаемого, приводит к большей выраженности неравновесности состояния и осложнению в его дальнейшей стабилизации для субъекта.

Выводы.

Система Я и ее составляющие связана с уровнем самоактуализации личности. Студенты с позитивным отношением к себе, в отличие от лиц с низким уровнем самоотношения, демонстрируют большее стремление к развитию своих личностных возможностей и самосовершенствованию, основанное на внутренней поддержке и принятии своей личности. Совокупность высокой степени самоактуализации и высокого уровня отношения к себе способствуют эффективности процессов регуляции психических состояний студентов в повседневных и напряженных формах учебной деятельности.

Благодарности.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00076.

Литература

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

2. Прохоров А.О., Назаров А.Н. Методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции, 8–10 ноября 2018 г. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 361–364.

Автор – **Карташева Мадина Ильгизовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования, madin-ka@mail.ru.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ НЕВРОЗ: ЭТИОЛОГИЯ И ПАТОГЕНЕЗ

EXISTENTIAL NEUROSIS: ETIOLOGY AND PATHOGENESIS

Карунин И.В.

Karunin I.V.

Аннотация. Проявившись в начале XX века, проблема утраты смысла жизни продолжает распространяться среди различных социальных общностей всего мира. Всё более частые случаи самоубийства, наркомании, алкоголизма, растущая преступность и гиперинфляция сексуальности могут рассматриваться как маскированные формы течения экзистенциального невроза. Таким образом,

экзистенциальные психологические состояния выступают одним из главных вопросов современной психологии и психиатрии. Подробное исследование феномена экзистенциального невроза, его этиологии и патогенеза позволит сформировать теоретический фундамент, который необходим для осуществления направленного и эффективного психотерапевтического решения данной проблемы.

Ключевые слова: экзистенциальные состояния, экзистенциальный невроз, экзистенциальные расстройства, экзистенция, психическая интеграция, экзистенциальная психология

Abstract. Having manifested itself at the beginning of the 20th century, the problem of the loss of the meaning of life continues to spread among various social communities around the world. Increasingly frequent cases of suicide, drug addiction, alcoholism, growing crime and hyperinflation of sexuality can be seen as masked forms of the course of existential neurosis. Therefore, at present, existential psychological states are one of the most important issues in psychology and psychiatry. A detailed study of the phenomenon of existential neurosis, its etiology and pathogenesis will form the theoretical foundation that is necessary for the implementation of a targeted and effective psychotherapeutic solution to this problem.

Keywords: existential states, existential neurosis, existential disorders, existence, mental integration, existential psychology

В экзистенциальном анализе В. Франкла «ноогенный» невроз, далее экзистенциальный (Франкл, 1990), определяется как вид невроза, который вызывается духовной проблемой, моральным или этическим конфликтом Супер-Эго и Ид с истинной совестью.

Предшествующий экзистенциальному неврозу экзистенциальный вакуум – экзистенциальное состояние, которое не является неврозом в строго клиническом смысле. Этиология экзистенциального вакуума выводится В. Франклом из утраты личностью инстинктивной детерминации жизни, свойственной животным и моральной детерминации, свойственной прошлым векам, вследствие чего человек часто не может определить, что он хочет делать, предаваясь конформизму или тоталитаризму (Франкл, 1990).

Экзистенциальные состояния определяются сознательной озабоченностью и субъективным недовольством статусом самоактуализации и включают в себя психологические состояния, характеризующиеся беспокойством по поводу условий существования. Описанные состояния разворачиваются в особом «духовном» измерении, которое, являясь размерностью человеческого бытия во всей его целостности и полноте, делает

возможным выход человека из соматической и психической плоскостей в духовное измерение (Франкл, 1990). Таким образом, если пациент, в дополнение к субъективным ощущениям бессмысленности, развивает явную клиническую невротическую симптоматику, то данное состояние определяется как экзистенциальный невроз, который может принять любую клиническую невротическую форму.

В процессе развития экзистенциального невроза самосознание всё чаще возвращается к себе и становится чрезмерно озабоченным самоинтерпретацией (Thorne, 1970). Такое поведение В. Франкл связывает с ситуацией, когда индивид упустил свою миссию и разочаровался в своей цели.

Экзистенциальный невроз по своим проявлениям вписывается в клиническую картину неврозов. Иначе говоря, утрата смысла проявляется в виде психических и соматических нарушений, в основе которых лежит изменение экзистенции (Франкл, 1990). Механизмы формирования экзистенциальных реакций, по мнению Ф. Торна, отличаются от стандартных механизмов Фрейда только тем, что чисто либидозные факторы заменяются чисто экзистенциальными.

Важным клиническим вопросом выступает подлинность паттернов проявления самоактуализации, поскольку сознательная потребность в самореализации может привести к сильной тревоге и компенсаторным механизмам, посредством которых человек становится навязчиво озабоченным поиском подлинной самореализации (Thorne, 1970).

С. Мадди и Ф. Торн описывают в структуре экзистенциального невроза когнитивный, аффективный и деятельностный компоненты. Когнитивным компонентом выступает бессмысленность или утрата ценностей. Аффективные составляющие представлены вялостью и скукой, сменяющиеся периодами тоски, которые устраняются по мере развития расстройства. Уровень активности деятельности может быть низким или умеренным, более важен здесь интроспективно и объективно наблюдаемый факт отсутствия избирательности. Таким образом, экзистенциальный невроз характеризуется устойчивым убеждением в бессмысленности своей жизни, аффективным тоном апатии и скуки, отсутствием избирательности в действиях.

В развитии невроза, основную роль играет идентичность, самоопределение и интегрированность личности. Большое значение имеет несоответствию между чувством идентичности человека и его естественными потенциями как человеческого существа. Идентичность преморбидной личности чрезмерно конкретна и фрагментарна (Maddi, 1967). Это выражается в фокусировании самосознания на качествах, которые являются наименее уникальными. Такой человек считает себя не более чем исполнителем

социальных ролей и воплощением биологических потребностей. Он начинает ощущать бессилие перед постоянным социальным давлением извне и биологическим давлением изнутри. Конкретность его проявляется в сведении себя к социальным ролям и выживанию, а фрагментарность – в часто противоположных тенденциях социального и биологического. Для подобного человека жизнь может долгое время протекать внешне адекватно, он может быть даже достаточно успешен в объективном плане. Экзистенциальный невроз манифестирует, если преморбидная личность столкнется со стрессом правильного содержания и достаточной интенсивности, опровергающим преморбидную идентичность. К подобным стрессам С. Мадди относит: угрозу неминуемой смерти, грубое нарушение социального порядка и повторяющееся столкновение с невозможностью глубокого и всестороннего переживания.

Описывая экзистенциальные расстройства, Ф. Торн выделяет двенадцать экзистенциальных состояний: актуализацию, вакуум, пресыщение, усталость, фрустрацию, деморализацию, инверсию, дезинтеграцию, отчуждение, кризис, конфликт двойной связи и состояние трансценденции себя. В его концепции экзистенциальный невроз определяется хроническими образованиями по отношению к совокупным потерям жизни, обычно включающим условные аверсивные реакции на уровнях внутренних процессов (Thorne, 1970). Он отличается от экзистенциальных расстройств тем, что конфликт между экзистенциальными факторами оказывается полностью вытесненным в бессознательное. Таким образом, любое из перечисленных состояний способно привести к экзистенциальному неврозу.

Реакции экзистенциальных состояний представляют собой глобальные реакции человека на состояние бытия в любой точке пространственно-временного континуума. Осознание подобных состояний и вырабатываемые им установочные реакции формируют экзистенциальный статус личности, включающий проблемы внутриорганизменной интеграции, межличностного приспособления и совладания с собственным состоянием. Взаимодействие нестабильных областей данных проблем приводит к нестабильному экзистенциальному статусу, для нормализации которого необходима высокая и проактивная психическая саморегуляция (Thorne, 1970).

Актуализация совершенного «Я» зависит от совершенства интеграции, которая возможна при наивысших уровнях неповрежденного и концентрированного сознания, в котором все способности сосредоточены на экзистенциальной проблеме момента. При экзистенциальных расстройствах «Я» утрачивает способность к реалистичному восприятию недостатков и ограничений Бытия и не может адекватно их компенсировать, а механизмы компенсации перестают осуществляться на бессознательном уровне.

Сознательная озабоченность собственным экзистенциальным статусом является очагом расстройства, которое может рассматриваться как первичное расстройство самосознания. С повышением озабоченности Самость становится патологически самокритичной и самоотвергаемой[4], а Я-концепция – негативной и самоуничижительной. По мере ухудшения состояния неприятные переживания сознания могут стать настолько угнетающими, что человек может предпочесть прекратить существование, чтобы уйти от беспокоящего самосознания. Тяжелые экзистенциальные расстройства характеризуются постоянной сознательной озабоченностью вопросами экзистенциального успеха, ценностью Самости и страхом перед Ничто (Thorne, 1970).

Подводя итог, следует сказать, что современная культура индивидуализма уделяет большое внимание самоактуализации, самооценке и социальной значимости, которые интернализуются как напряжение, направленное на получение максимальной отдачи от жизни. Развитие формаций Эго и Я-концепций начинает отражать сознательную озабоченность смыслами жизни и тем, что с ней можно сделать. Сама жизнь становится вопросом ценностей, в результате чего начинают развиваться различные реакционные образования относительно экзистенциального статуса. Человек становится эгоистически озабоченным экзистенциальным статусом, что является одним из ведущих факторов распространения экзистенциальной невротизации в современном мире.

Литература

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
2. Maddi S.R. The existential neurosis // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1967. – Vol. 72. – № 4. – P. 311–325.
3. Thorne F.C. Diagnostic classification and nomenclature for existential state reactions // *Journal of clinical psychology*. – 1970. – Vol. 26. – № 4. – P. 403–420.

Автор – **Карунин Илья Васильевич**, г. Москва, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова, студент 3 курса, lucis.exquesitor@mail.ru.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ

FEATURES OF THE DYNAMICS OF THE MENTAL STATE OF STUDENTS DURING A LECTURE SESSION

Каюмова Н.Ю.

Kayumova N.U.

Аннотация. В статье рассмотрены динамические аспекты психического состояния студентов во время лекционного занятия. Выделены основные типы динамики психического состояния, исследованы вопросы о динамической направленности знака и интенсивности психического состояния. Поставлен вопрос о необходимости исследования фазовой динамики восприятия человеком своего психического состояния.

Ключевые слова: психическое состояние, динамика психического состояния, процесс, знак психического состояния, интенсивность психического состояния.

Abstract. The article considers the dynamic aspect of the mental state of students during a lecture session. The main types of the dynamics of the mental state are highlighted, questions about the dynamic orientation of the sign and the intensity of the mental state are investigated. The question is raised about the need to study the phase dynamics of a person's perception of his mental state.

Keywords: mental state, dynamics of mental state, process, sign of mental state, intensity of mental state.

В мире все динамично. Так и каждое психическое состояние имеет свое начало, конец и изменение (Н.Д. Левитов, 1964; Ю.Е. Сосновикова, 1975), т. е. динамику. Как отмечает Ю.Е. Сосновикова «Динамичность выражает сущность психических состояний, обеспечивает выполнение их главной функции». Указание абсолютной границы, точки невозможно, так как каждый момент точка сама представляет собой процесс. Понятие динамичности психических состояний связано с их способностью к бесконечному разнообразию. Динамика психических состояний раскрыта в работах Е.П. Ильина. Исследователь рассматривает состояние как динамический процесс, проходящий ряд фаз человека. Представления о фазности развития состояний можно найти уже у одного из основоположников теории стресса Г. Селье, который описал фазы развития стресса. Исследователь, предложивший понятие «стресс», отмечает, что «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование».

Основываясь на концепции психических состояний Прохорова А.О. человек в одну единицу времени испытывает одно единственное состояние. Это состояние непрерывно изменяется, преобразуется. Динамика психического состояния по Прохорову А.О. обусловлена рядом переменных: внешними условиями, т.е. ситуацией; внутренними условиями, связанными со свойствами личности; личностным смыслом ситуации (отношением к ней). В ходе исследования были выявлены и проанализированы особенности динамики психических состояний группы студентов (70 человек, из них 68 женщины и 2 мужчины) во время лекционного занятия. Исследование проводилось путем анкетирования, анализировалось субъективное восприятие реципиентами своего психического состояния и его динамики.

Так, выявлено, что большинство участников исследования регулярно замечают свое психическое состояние (52 %), 43 % участников замечают его периодически, 5 % не замечают. Причем проанализировав пояснения к ответу на данный вопрос, можно прийти к выводу, что чаще всего замечаются состояния с негативным знаком либо при условии резкой смены состояний с разными знаками. Любопытно, что наиболее распространенным условием для того, чтобы заметить свое состояние является «побыть наедине с собой», «уединение».

Подавляющее большинство студентов 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. Представляется интересным, что часть участников опроса не предпринимают никаких сознательных действий для «регулирования» своего текущего состояния и также получают желаемое состояние.

Так, выявлено, что большинство студентов способны (57 %) идентифицировать и назвать свое текущее состояние во время анкетирования. Значительная часть реципиентов (17 %) ограничиваются указанием знака или группы состояний (положительное/ отрицательное, эмоциональное и др.). При этом, 26 % участников затрудняются дать наименование для своего психического состояния, при этом могут указать его знак, интенсивность.

Изучив динамику знака состояния исследуемой группы во время лекционного занятия, мы приходим к выводу, что в 61 % случаев она стабильна, линейна, знак состояния не изменяется. Так, 28 % реципиентов оценивают свое психическое состояние как положительное и в начале, и в конце занятия, 25 % как нейтральное, 8 % как отрицательное.

Восходящая динамика наблюдается у 8 % участников исследования (6 % отметили изменение знака состояния от отрицательного в начале занятия

до положительного к концу занятия, 2 % – от отрицательного в начале занятия до нейтрального к концу).

Нисходящая динамика отмечена у 18 % участников исследования (10 % – от нейтрального в начале занятия до отрицательного к концу занятия, 8 % отметили изменение знака состояния от положительного в начале занятия до нейтрального к концу).

Изучив динамику интенсивности состояния исследуемой группы во время лекционного занятия, мы приходим к выводу, что в 43 % случаев она является восходящей, 39 % участников отмечают нисходящую динамику интенсивности своего состояния, динамика же состояний 18 % участников не изменилась во время занятия, она линейна.

При этом, практически все участники исследования отмечают динамику изменения своего состояния, способны подобрать соответствующий ей визуальный образ.

В процессе изучения результатов представляется возможным выделить **4 основных типа динамики психических состояний: синусоидная, линейная, восходящая/нисходящая, параболическая.**

Самым распространенным среди исследованной группы является синусоидная динамика различной амплитуды, причем независимо от стадии занятия (начало, середина, окончание), составляет 39 %. Так, в начале занятия 38 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 54 %, в конце занятия 22 %. Представляется интересным, что в начале и середине учебного занятия у группы студентов с синусоидным типом динамики психического состояния преобладают колебания с меньшей амплитудой, в конце занятия – колебания с большей амплитудой. Возможно, это связано с накоплением информации во время занятия, ее осознанием, оценкой аккомодационного потенциала впечатления от полученной информации и началом процессов ее интеграции в имеющуюся «картину мира» студента.

Второй по распространённости является линейная динамика (34 %). Так, в начале занятия 49 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 26 %, в конце занятия 31 %.

Третьей по распространённости является восходящая/нисходящая динамика (24 %). Так, в начале занятия 10 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 19 %, в конце занятия 43 %. Представляется интересным, что в начале учебного занятия внутри группы студентов с данным типом динамики психического состояния количество студентов с восходящим и нисходящим типом примерно равны, в середине и конце занятия – восходящий тип, примерно, в два раза превышает показатели нисходящего.

Наименее распространенной среди исследованной группы является параболическая динамика (3 %). Так, в начале занятия 3 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 1 %, в конце занятия 4 %.

Проведенное исследование еще раз свидетельствует о том, что динамика психического состояния каждого конкретного человека даже в одной ситуации (лекционное занятие) будет сугубо индивидуальной. Это позволяет говорить о том, что наибольшее влияние на динамику психического состояния оказывают внутренние факторы, а не внешние. Кроме того, считаем необходимым заметить, что фактически все представленные типы динамики психического состояния соответствуют синусоидной динамике различной амплитуды, так линейная динамика говорит о крайне низкой амплитуде колебания, настолько низкой, что обращаясь к своему состоянию человек ее не идентифицирует либо считает незначительной, восходящая/нисходящая динамика представляет собой лишь сильно увеличенный фрагмент одного амплитудного колебания, параболическая динамика есть верхняя или нижняя часть одного колебания.

На основании приведенных данных, мы приходим к выводу о необходимости исследования фазовой динамики восприятия человеком своего психического состояния. Так, воспринимая объекты внешнего мира, человек делает это молниеносно, фактически же он научается этому с раннего детства последовательно осваивая все пять фаз (грубое различие, мерцание формы, отражение резких перепадов кривизны, отражение формы, отражение формы и величины в полноте деталей), далее процесс становится «автоматическим». Когда же речь заходит об «объектах» внутреннего мира человек испытывает определенные затруднения (согласно исследованию 43 % участников затрудняются идентифицировать и назвать свое текущее психическое состояние), поскольку для обывателя сам термин «психическое состояние» является смутно понятным, а как известно, если нет слова, то и явления для сознания нет. Исследование фазовой динамики восприятия человеком своего психического состояния прольет свет на то, как именно человек способен этому научиться.

Литература

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 411 с.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
3. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции: Изд-во КГПИ. 1994. – 168 с.

4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 123 с.

5. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – 1975. – 118 с.

Автор – **Каюмова Наталья Юрьевна**, г. Казань, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет, магистрант 1 курса, raix@inbox.ru.

ОЦЕНКА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ASSESSMENT OF POSITIVE MENTAL STATES

Климанова А.В.

Klimanova A.V.

Аннотация. В статье представлена авторская анкета «Оценка положительных психических состояний», определяющая наиболее характерные положительные психические состояния среди студентов ВУЗов в повседневных и напряженных ситуациях учебной деятельности, а также дающая возможность оценить степень выраженности положительного психического состояния.

Ключевые слова: анкета, положительное психическое состояние, учебная деятельность, студенты.

Abstract. The article presents the author's questionnaire “Assessment of the positive development of the fetus”, which provides the most characteristic positive manifestations of the state in university students in everyday and stressful illnesses, as well as making it possible to assess the severity of a positive mental state.

Keywords: questionnaire, positive mental state, educational activity, students.

Современная психологическая наука богата диагностическими методиками исследования различных классов психических состояний. Представлены методики и авторские анкеты: исследования мотивационных состояний (В.Ф. Сопов), отрицательных психических состояний (В. Зунг, В.А. Жмуров, Э.Бек), функциональных психических состояний (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская, Н.Н. Савичева), познавательных психических состояний (М.Г. Юсупов, 2020), повседневных трансовых состояний (А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, 2013). Однако при множестве методик и анкет измерения психических процессов и психологических свойств число методик, диагностирующих и измеряющих психические состояния ограничено, что также свидетельствует лишь фрагментарное упоминание класса положительных психических состояний в психологической науке.

Теоретические и методологические сложности изучения состояний возрастают в связи с тем, что психическое состояние как системное явление характеризуется многоуровневостью и многокомпонентностью, полифункциональностью проявления, а это в условиях реальной целостной психической деятельности имеет широкий диапазон проявлений в виде различных оттенков и нюансов каждого состояния, маскируя различия между ними (Прохоров, 2004).

В связи с этим была создана анкета «Оценка положительных психических состояний» А.В. Климановой, которая позволяет уточнить наиболее характерные положительные психические состояния среди студентов ВУЗов в повседневных и напряженных ситуациях, а также дает возможность оценить степень выраженности состояния. К повседневным ситуациям относятся лекции и семинары, к напряженным ситуациям учебной деятельности студентов ВУЗов относится экзамен.

На этапе создания авторской анкеты были выделены все существующие положительные психические состояния. Список был оценен экспертами, в лице психологов (профессора, кандидаты наук), а также филологов (профессора). После психологической и филологической оценки экспертами были выделены 38 положительных психических состояний, после чего на основании выделенных состояний была создана данная анкета. В анкету вошли следующие положительные психические состояния:

Эмоциональные состояния: радость, наслаждение, счастье, восторг, экстаз, веселость, задор, эйфория, удовлетворенность, восхищение, изумление, упоение, кураж; *Состояния сознания:* просветленность, грезы, одухотворенность, безмятежность; *Волевые состояния:* воодушевление, уверенность, готовность; *Психофизиологические состояния:* подъем, активация, бодрость, спокойствие, релаксация, оживленность; *Состояния общения:* нежность, благоговение, эмпатия, очарование, приязнь, умиление, таяние, мечтание; *Познавательные состояния:* заинтересованность, вдохновение, удивление, инсайт.

С помощью коэффициента корреляции Пирсона были выявлены взаимосвязи между всеми положительными психическими состояниями, где были обнаружены прямые взаимосвязи со значимостью $p \leq 0,01$ между исследуемыми состояниями.

Инструкция

«Оцените степень выраженности переживаемых Вами положительных психических состояний в повседневных (лекция, семинар) и напряженной ситуации (экзамен) учебной деятельности от 0 до 10, где 0 – отсутствие

выраженности состояния, а 10 – максимальная степень выраженности положительного психического состояния в ходе учебной деятельности».

№	Положительное психическое состояние	Степень выраженности положительного психического состояния в учебной деятельности		
		Лекция	Семинар	Экзамен
1	Радость	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Наслаждение	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Счастье	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Восторг	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Экстаз	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Веселость	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Задор	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Эйфория	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Удовлетворенность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Восхищение	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Изумление	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Упоение	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Кураж	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Просветленность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15	Грезы	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Одухотворенность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Безмятежность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Воодушевление	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Уверенность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Готовность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	Подъем	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22	Активация	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23	Бодрость	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24	Спокойствие	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25	Релаксация	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26	Оживленность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27	Нежность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28	Благоговение	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29	Эмпатия	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30	Очарование	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31	Приязнь	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32	Умиление	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33	Таяние	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34	Мечтание	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35	Заинтересованность	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36	Вдохновение	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37	Удивление	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38	Инсайт	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

На основании данной авторской анкеты было проведено исследование оценки положительных психических состояний студентов. выборку составили 114 студентов Казанских, Московских, Санкт-Петербургских ВУЗов гуманитарных и технических направлений. В возрастном диапазоне от 18 до 25 лет. Исследование проводилось на лекциях, семинарах, экзаменах, в обычных условиях учебной деятельности. Было установлено, что во всех ситуациях учебной деятельности (лекция, семинар, экзамен) студентами часто переживаются такие положительные психические состояния: готовность, оживление, инсайт, заинтересованность, бодрость.

Таким образом, анкета «Оценка положительных психических состояний» определяет одно или несколько ведущих (характерных) положительных психических состояний в ходе повседневной (лекция, семинар) или напряженной ситуации (экзамен) учебной деятельности. Психолог, опираясь на выявленные характерные переживаемые положительные психические состояния студентов в зависимости от их благоприятного или неблагоприятного влияния на процесс учебной деятельности, может корректно составить и подобрать программу эффективной саморегуляции психического состояния.

Литература

1. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.
2. Прохоров А.О., Юсупов М. Повседневное трансное состояние. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 176 с.
3. Юсупов М. Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. – Изд-во АН РТ. – 2020.

Автор – **Климанова Алла Владленовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, ассистент кафедры общей психологии, аспирант 3 года обучения, alla@ukagroup.ru.

ЭМПАТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

EMPATHY IN THE PROFESSIONAL WORK OF A COUNSELING PSYCHOLOGIST

Кондаурова О.П., Сидорова Т.В.
Kondaurova O.P., Sidorova T.V.

Аннотация. В статье рассматривается проблема дифференциации понятия эмпатии, определяется какая эмпатия необходима в профессиональной

деятельности психологу-консультанту. Обосновывается необходимость и возможность целенаправленного обучения эмпатии психолога-консультанта для эффективного выполнения профессиональных задач.

Ключевые слова: психолог-консультат, эмпатия, эмпатическая способность, эмпатический отклик, развитие эмпатии

Abstract. The article deals with the problem of differentiation of the concept of empathy, it determines what kind of empathy is necessary in the professional activity of a counseling psychologist. The article demonstrates that it is necessary and possible to purposefully train counseling psychologists to have empathy to effectively perform professional tasks.

Keywords: counseling psychologist, empathy, empathic ability, empathic response, development of empathy

В современной действительности, в рамках обучения консультированию все также актуальна проблема общих и профессиональных компетенций, необходимых профессиональному психологу-консультанту. По мнению Е.Е. Сапоговой, «сформированная в профессиональном обучении способность к со-переживанию, со-развитию и со-творчеству делает самого психолога своеобразным психологическим орудием для профессиональной работы с другими людьми и формирует особый тип личностно-профессиональной идентичности» (Сапогова, 2018, с. 204). Таким образом, выстраивание со-участвующего взаимодействия психолога-консультанта с клиентом во многом зависит от умения психолога проявлять эмпатию по отношению к клиенту. На сегодняшний день проблема заключается в том, что многие авторы утверждают о важности эмпатии психолога, однако само понятие эмпатии в разных подходах психологии определяется по-разному. Как следствие, в ходе исследований получают противоречивые результаты: с одной стороны, подчеркивается важность эмпатии, с другой высокие риски профессионального выгорания.

В 1909 году Э. Титченер вводит термин «эмпатия», он говорит о том, что можно не только видеть эмоции и чувства, а можно их переживать внутри и «отыгрывать». Г. Олпорт определяет эмпатию как «воображаемое перенесение себя в мысли, чувства и действия другого», как процесс, осуществляемый одной личностью для понимания другой личности. В 1924 году упоминания об эмпатии появляются в научных трудах последователей психоаналитической концепции. Эмпатию рассматривают как качество, определяющее терапевтические отношения, а проницательность терапевта как способность увидеть за внешним чувством другое, более глубокое. Формулируется «правило эмпатии»: психоаналитик должен иметь

профессиональный такт, знать, когда нужно говорить и промолчать, когда сказать о своих выводах прямо, а когда постараться сделать это более бережно для клиента, чтобы не усиливать его сопротивление. Ш. Ференци один из первых начинает говорить о психоанализе как о двустороннем процессе развития отношений. Понимание эмпатии начинает рассматриваться как феномен отношений.

В концепции К. Роджерса и Х. Кохута эмпатия получила свое развитие, как процесс единства понимания и отношения. К. Роджерс считал, что эмпатия может быть целительной сама по себе. Клиент, который находится в атмосфере безусловного принятия, раскрепощается, расслабляется. Отношения, в которых клиент чувствует себя понятым, сами по себе могут помочь человеку вернуть собственную значимость. Сначала он говорит об эмпатии как о состоянии, в котором терапевт принимает систему координат клиента, его смыслы, «как будто» становясь им. Но важно помнить об условии «как будто» во избежание идентификации себя с другим. Позже он говорит об эмпатии как о процессе проникновения во внутренний мир другого и переживание его как своего собственного. К. Роджерс – первый, кто стал говорить о выходе эмпатии из терапевтических отношений в общечеловеческие, а особенно в любые «помогающие» отношения и профессии. Есть определенный набор техник, которые может применять терапевт во время работы, но эмпатическое понимание должно быть гибким, чутким, важно уметь мягко отражать состояние клиента. Таким образом, мы можем наблюдать смену подходов к определению эмпатии от феномена познания к феномену отношения и интегративный подход, включающий оба понятия.

Отечественный психолог Т.П. Гаврилова рассматривает эмпатию как «способность эмоционально отзываться на переживания других людей». В основе этого подхода лежит понимание эмпатии как эмоциональной реакции на чувства другого. Существует два типа реакции: 1. Прямое сопереживание (эмпатирующий испытывает те же чувства, что и объект эмпатии). 2. Чувства объекта эмпатии отличны от реактивных чувств эмпатирующего. К этой группе реакций можно отнести чувство сострадания, заботу, эмпатическую злость (Гаврилова, 1975).

А.Э. Ахметзянова выделяет различные уровни эмпатии, на которых реализуются такие механизмы как: интерпретация, идентификация, децентрация и эмоциональное заражение. 1. Уровень – когнитивный. Осознание чувств другого без изменения собственного состояния. 2. Уровень – эмоциональный. Механизм децентрации. Сопереживание реализуется за счет того, что субъект эмпатии осознанно отождествляет себя с объектом. 3. Уровень – действенный. Механизм эмоционального заражения (Ахмедзянова, 2011).

Современные ученые, рассматривающие понятие эмпатия в рамках интегративного подхода, отмечают, что особое личностное понимание влечет за собой особое отношение, а глубокие личностные взаимоотношения невозможны без понимания. Исходя из этого, исследователи не разделяют аффективную и когнитивную сферы эмпатии, а рассматривают ее как процесс, включающий различные уровни – эмоциональный, когнитивный, и, иногда выделяют еще и поведенческий уровень (Сизикова, 2018).

Исходя из выше сказанного, эмпатия может рассматриваться как личностное качество психолога-консультанта, однако такое определение понятия – как личностное качество, не всегда находится в профессиональном контексте. В связи с чем, вполне актуальным выступает вопрос в том, какая эмпатия необходима в профессиональной деятельности психолога-консультанта. Так, в рамках исследования связи личностных факторов и выраженности эмпатических феноменов, Т.Д. Карягина выявила, что ценности, представления о важности эмпатии связываются с особенностями эмоциональной регуляции своих чувств, что свидетельствует о том, что профессионализация эмпатии проявляется в развитии эмоциональной регуляции. Исходя из этого, профессионализацию эмпатии можно рассматривать как эмпатическую способность, развитие которой возможно через формирование определенных эмпатических действий, адекватных профессиональным целям и задачам; через включение эмпатии в систему профессиональной мотивации; через развитие систем регуляции эмпатического отклика (Карягина, 2015).

Таким образом, определяя понятие эмпатии, учитывая, что эмпатия обеспечивает адекватность перцепции и эффективность совладания в ситуациях, провоцирующих в последующем синдром выгорания, важной проблемой является организация процесса обучения эмпатии психолога-консультанта. В данной ситуации важно понять, что для эффективного выполнения профессиональных задач, психологу-консультанту необходимо целенаправленно развивать профессиональную эмпатию, направленную на развитие эмоциональной регуляции своих чувств и овладение произвольности проявления эмпатии, подчиненной целям профессиональной деятельности. Психолог-консультант, который в процессе общения с пониманием, сочувствием и сопереживаем относится к пациенту, вызывает у него доверие, что находит отражение в уверенности в его значимости, как пациента. Пациентам очень важно, чтобы их выслушали, услышали тревожащие их вопросы и проявили чуткость. Получение обратной связи, является механизмом за счет которого появляется возможность для осознания, анализа и разрешения возникших проблем у клиента. Также, при проявлении эмпатии психологу-

консультанту, важно четко очерчивать собственные границы, что поможет эффективнее помочь клиенту, при этом, не утратив собственной идентичности.

Литература

1. Ахмедзянова А.Э. Актуализация эмпатии личности средствами кинотренинга (на примере студентов гуманитарного профиля). дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.13. / Казань, 2011. – 195 с.

2. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 147–158.

3. Карягина Т.Д. Профессионализация эмпатии: постановка проблемы // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23. – № 5. – С. 235–256.

4. Сапогова Е.Е. Профессиональная ментальность и профессиональная идентичность в обучении психологическому консультированию // Международная конференция по консультативной психологии, посвященная памяти Ф.Е. Василюка: сборник материалов. – М.: ФБГНУ «Психологический институт РАО», 2018. – С. 203–207.

5. Сизикова М.В. Эмпатия как личностная черта и профессиональное качество психологов-консультантов с различным стажем практической деятельности. Дисс. ... кандидата психологических наук: 19.00.01. / Москва, 2018. – 165 с.

Авторы: **Кондаурова Ольга Петровна**, г. Ижевск, Удмуртский государственный университет, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, кандидат психол. наук, 888oeolala@mail.ru;

Сидорова Татьяна Васильевна, г. Ижевск, Удмуртский государственный университет, студентка 4 курса, e-mail: tanyatanyasidorova2014@gmail.com.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ГОТОВНОСТИ К МАТЕРИНСТВУ С ДОМИНИРУЮЩИМИ СОСТОЯНИЯМИ У СТУДЕНТОК

INTERRELATION OF CHARACTERISTICS OF READINESS FOR MOTHERHOOD WITH DOMINANT STATES OF STUDENTS

Лапухина Ю.В., Валиуллина М.Е.

Lapukhina Yu.V., Valiullina M.E.

Аннотация. Готовность к материнству – одна из актуальных, широко обсуждаемых тем в рамках перинатальной психологии. Проблема воспитания

правильного отношения девушек к материнству является одной из важнейших с учётом сложной демографической ситуации в России (снижение рождаемости). В данной статье описывается исследование структуры взаимосвязей между различными показателями готовности к материнству и доминирующими состояниями у незамужних студенток, не имеющих собственных детей. Для изучения отношения студенток к материнству составлена анкета. Доминирующие состояния определялись при помощи методики Л.В. Куликова «Доминирующие состояния». Анализ средних арифметических позволил выявить наиболее и наименее значимые аспекты, связанные с материнством. Гипотеза о наличии достоверных взаимосвязей между факторами готовности к материнству и доминирующими состояниями также получила своё подтверждение.

Ключевые слова: доминирующие состояния, готовность к материнству, взаимосвязь, студенты

Abstract. Readiness for motherhood is one of the topical, widely discussed topics within the framework of perinatal psychology. The problem of educating the correct attitude of girls towards motherhood is one of the most important, taking into account the difficult demographic situation in Russia (decline in the birth rate). This article describes the study of the structure of the relationship between various indicators of readiness for motherhood and dominant states in unmarried female students who do not have their own children. To study the attitude of female students to motherhood, a questionnaire was compiled. Dominant states were determined using the method of L.V. Kulikov “Dominant states”. The analysis of arithmetic means made it possible to identify the most and least significant aspects related to motherhood. The hypothesis about the presence of significant relationships between factors of readiness for motherhood and dominant states has also been confirmed.

Keywords: dominant states, readiness for motherhood, relationship, students.

Введение. Психологическая готовность к материнству является одним из важнейших условий, необходимых для формирования правильного репродуктивного поведения у девушек. Достаточно полное, объективное и позитивное представление о роли матери, готовность к планированию беременности, к принятию решения в пользу рождения детей в ситуациях, когда женщина стоит перед необходимостью выбора, является свидетельством определённой личностной зрелости и способности к осуществлению материнских функций. Современные реалии, к сожалению, часто не способствуют формированию ценности традиционного брака и ценности переживания материнства, в то время как демографические проблемы (сокращение населения, преобладание однодетных семей, не обеспечивающих

воспроизведение населения) требуют решения. О потере модели материнства писали Г.Г. Филиппова (Филиппова, 2002), а ранее – Д.В. Винникот (Винникот, 2011) и многие другие. Не вызывает сомнений, что специальные занятия, позволяющие лучше формировать готовность к материнству, должны проводиться как можно раньше, начиная с младших классов школы, а то и ранее.

Существуют исследования, в которых рассматриваются особенности готовности к материнству у молодых нерожавших женщин (Коробова, 2015; Демина, 2013). При этом для определения готовности к материнству используются соответствующие задачам проективные тесты наряду с тест-опросниками, позволяющими оценить некоторые показатели родительства.

В нашем исследовании участвовали студентки Казанского федерального университета (29 человек в возрасте 21–24 года), не состоящие в браке и не имеющие детей.

Мы предположили, что доминирующие состояния, переживаемые девушками взаимосвязаны с определёнными факторами, влияющими на позитивное отношение к материнству, то есть на готовность стать матерью. Таким образом, главной **задачей** нашего исследования стало исследование структуры взаимосвязей между факторами, влияющими на готовность к материнству и доминирующими состояниями. Помимо этого, были выявлены наиболее значимые, влияющие на стремление к материнству, факторы респондентов, принимающих участие в исследовании.

Организация исследования и описание результатов

Для целей нашей работы была создана анкета «Факторы, способствующие или препятствующие формированию готовности к материнству», составленная на основании ранее представленных в научных кругах исследований в рамках психологии семьи и перинатальной психологии. В анкете содержится 50 различных факторов, способных повлиять на отношение к материнству. Факторы разбиты на несколько групп. Испытуемым предлагалось оценить – насколько они согласны с представленными утверждениями по десятибалльной шкале, в которой 0 – абсолютно не согласен, 10- абсолютно согласен.

Ниже перечислены факторы и рядом с названием каждого фактора в скобках указано среднее арифметическое от выставленных респондентами баллов:

- А) Страхи, связанные с беременностью и воспитанием ребенка:
- страх генетических отклонений у ребёнка (4,69);
 - страх беременности и родов, как угрозы здоровью женщины (5,45);
 - страх беременности и родов как угрозы своему внешнему виду (4,31);

- страх зачатия ребёнка из-за нестабильности ситуации в мире (4,31);
- страх, что ребёнок будет причиной измен мужа (0,24);
- страх родить ребёнка, не соответствующим ожиданиям (1,55);
- страх, что из-за рухнет профессиональная карьера (1,79);
- страх, что из-за ребенка будут конфликты в семье (1,72);
- страх, что родится больной ребёнок и развалится семья (2,86);
- дискомфорт при мыслях о рождении собственных детей (2,62);
- страх невозможности забеременеть, когда этого захочется (4,35);
- страх спонтанного прерывания беременности (3,93).

Б) Согласие родить ребенка при реализации определённых условий:

- необходимость пожить для себя до рождения ребёнка (4,07);
- обеспеченное будущее как условие рождения ребёнка (8,35);
- обязательность узаконенного брака до рождения ребёнка (4,35);
- религиозное освящение брака, как условие рождения ребёнка (0,07);
- беременность только если муж согласен на ребёнка (4,55);
- наличие помогающих родственников как условие рождения ребёнка (3,07);
- согласие родить, если муж сам попросит ребёнка (1,62);
- отказ от многодетности при отсутствии материальной базы (7,00);
- рождение ребенка только естественным путём (0,24);
- наличие собственного жилья, как условие рождения детей (7,31).

В) Эгоистические цели на первом плане, по сравнению с материнством:

- полное нежелание тратить время на вынашивание и воспитание детей (1,59);
- оправдание женщин, отказывающихся от своих новорожденных детей (1,55);
- желание применения анестезии при родах без медицинских показаний (5,14);
- оправдание аборта, как способа избавления от нежеланной беременности (5,86);
- допущение употребления алкоголя, курения и т. п. во время беременности (0,45);
- отказ от ребенка при его тяжелой болезни, обнаруженной при рождении (2,03);
- ребёнок как выполнение долга перед отечеством (повышение своей самооценки в качестве патриота) (0,17);
- чувство брезгливости при мысли о ребенке (1,14);

- рождение ребёнка ради чувства собственной успешности в роли матери (0,69).

- рождение ребёнка, чтобы не быть одиноким в старости (1,62);

- рождение ребёнка ради того, чтобы сохранить отношения с мужчиной (0,24);

- рождение детей, как способ сохранения брака (0,28);

- рождение ребёнка ради улучшения собственного здоровья (1,17);

Г) Факторы, способствующие реализации готовности к материнству:

- рождение не менее двоих детей и стремление иметь крепкую семью (3,31);

- мечты о многодетной семье (1,17);

- стремление родить ребёнка до 25 лет (3,52);

- понимание необходимости общения с ребёнком ещё до его рождения (5,66);

- готовность к ЭКО в случае невозможности самой родить (6,21);

- представления о беременности как об украшении женщины (4,10);

- готовность к усыновлению в случае невозможности забеременеть (7,17);

- переживание счастья при мысли о будущем ребёнке (5,28);

- готовность воспитывать ребёнка без поддержки родных, даже без мужа (6,59);

- отсутствие ребёнка рассматривается как отсутствие само-реализации (0,03);

- стремление родить первого мальчика (4,48);

- стремление родить первую девочку (3,03);

- представление о ребёнке, как о главном смысле женщины (2,03);

- рождение ребёнка как сакральный процесс (0,72);

- одобрение суррогатного материнства для бесплодных женщин (8,38).

В методике Л.В. Куликова (Куликов, 1997) рассматриваются шесть характеристик доминирующего состояния: 1) пассивность – активность; 2) низкий тонус – высокий тонус; 3) тревога – спокойствие; 4) эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; 5) неудовлетворенность – удовлетворенность жизнью; 6) отрицательный – положительный образ себя.

Анализ средних статистических баллов показателей доминирующего состояния и характеристик анкеты показал, что у опрашиваемых девушек преобладает склонность к пассивному отношению к жизни ($X_{ср.}=42,90$). При этом наибольшее количество баллов отмечается по уровню спокойствия

(X ср.=53,07). Можно утверждать, что испытуемые демонстрируют достаточно высокий уровень уверенности в своих силах.

Наиболее высокие средние баллы в анкете «Факторы, способствующие или препятствующие формированию готовности к материнству» получены по некоторым факторам, которые отнесены к категориям «согласие родить при определённых условиях» и «факторы, способствующие реализации готовности к материнству». В первую очередь, это наличие обеспеченного будущего, как условия рождения ребёнка и оправдание суррогатного материнства в качестве выхода для бездетных родителей. Значительно больше обнаружено факторов, которые, судя по оценкам испытуемых, почти не принимаются в качестве одобряемых утверждений. В частности, среди не одобряемых можно перечислить довольно много факторов, отнесённых к категории «эгоистические цели на первом плане, по сравнению с материнством». Так же испытуемые, в целом, не согласны с важностью связывания факта рождения ребёнка с религиозными традициями, с видением акта рождения как сакрального процесса. Ребёнок, также не рассматривается как помеха к самореализации.

Проведённый корреляционный анализ с учетом критерия Пирсона между характеристиками доминирующих состояний и различными факторами, отражающими готовность к материнству, показал наличие целого ряда достоверных взаимосвязей. Далее уровень достоверности взаимосвязей будет отмечен знаком «*» ($p \leq 0,05^*$ при $r \geq 0,37$; $p \leq 0,01^{**}$ при $r \geq 0,47$).

Был выявлен ряд закономерностей. Чем в большей степени проявляется активность респондентов в различных ситуациях, тем в большей степени одобряются факторы: рождение ребёнка, чтобы не быть одиноким в старости (0,39*), рождение не менее двоих детей и стремление иметь крепкую семью (0,40*), стремление родить ребёнка до 25 лет (0,39*), переживание счастья при мысли о будущем ребенке (0,43*). Чем меньше активность, тем чаще респонденты согласны с необходимостью пожить для себя до рождения ребёнка (0,47**), чаще согласны, что есть страх, что из-за ребенка будут конфликты в семье (0,48**), тем выше общий дискомфорт при необходимости рассуждать о рождении собственных детей (0,38*).

Чем сильнее проявляется тонус, то есть чем больше субъективное ощущение избытка энергии, тем больше одобряются: рождение ребёнка, чтобы не быть одиноким в старости (0,38*), рождение не менее двоих детей и стремление иметь крепкую семью (0,44*), стремление родить ребенка до 25 лет (0,42*), готовность к любым способам зачатия, ради будущего ребёнка (0,46*), представления о беременности как об украшении женщины (0,37*), переживание счастья при мысли о будущем ребенке (0,52**). Чем меньше чувство наличия у себя энергии, тем больше склонность соглашаться

с необходимостью пожить для себя до рождения ребёнка (0,44*), тем сильнее страх беременности и родов как угрозы своему внешнему виду (0,37*), страх зачатия ребёнка из-за нестабильности ситуации в мире (0,44*), страх родить ребёнка, не соответствующим ожиданиям (0,64**), страх, что из-за ребенка будут конфликты в семье (0,61**), тем сильнее полное нежелание тратить время на вынашивание и воспитание детей (0,40*), оправдание аборта, как способа избавления от нежелательной беременности (0,41*), и, наконец, тем более выражен дискомфорт при мысли о ребёнке в будущем (0,62**).

Чем более спокойны респонденты, тем чаще они думают о рождении ребёнка, чтобы не быть одиноким в старости (0,41*), тем чаще они хотели бы родить ребёнка до 25 лет (0,45*), тем чаще они склонны считать беременность – украшением женщины (0,49**) и переживают счастье при мысли о будущем ребёнке (0,58**). С увеличением тревожности всё сильнее проявляются: страх зачатия ребёнка из-за нестабильности ситуации в мире (0,67**), страх, что родится больной ребёнок и развалится семья (0,39*), страх родить ребёнка, не соответствующим ожиданиям (0,37*), страх, что из-за ребенка будут конфликты в семье (0,43*). Кроме того, всё чаще проявляются полное нежелание тратить время на вынашивание и воспитание детей (0,38*), согласие на ребенка только при условии наличия помогающих родственников или няни (0,48**), чувство брезгливости при мысли о ребёнке (0,40*), чувство дискомфорта при мысли о ребёнке в будущем (0,63**).

Чем выше эмоциональная устойчивость, то есть, чем более уравновешены и позитивно настроены девушки, тем чаще они считают беременность украшением женщины (0,64**) и переживают счастье при мысли о будущем ребёнке (0,53**). У эмоционально неустойчивых в качестве условия рождения ребёнка выступает материально обеспеченное будущее (0,39*), сильнее проявляются страхи – страх беременности и родов, как угрозы здоровью женщины (0,53**), страх беременности и родов как угрозы своему внешнему виду (0,38*), страх зачатия ребёнка из-за нестабильности ситуации в мире (0,44*), страх, что из-за ребёнка рухнет профессиональная карьера (0,44*). Помимо этого, нарастает чувство дискомфорта при мысли о ребёнке в будущем (0,46*), усиливаются полное нежелание тратить время на вынашивание и воспитание детей (0,43*), мысли об отказе от естественных родов из страха боли (желание обезболивающих препаратов) (0,40*), отрицание мыслей об усыновлении ребенка в случае невозможности родить самой (0,51**), нежелание воспитывать ребёнка без поддержки родных, даже без мужа (0,43*), чувство брезгливости при мысли о ребёнке (0,38*).

Чем больше чувство удовлетворенности жизнью у девушек, тем сильнее склонность рассуждать о рождении ребенка для того, чтобы избежать

одинокости в старости (0,43*), сильнее представления о беременности как украшении женщины (0,53**). Усиление неудовлетворенности жизнью приводит к допущению рождения ребёнка только при условии материальной обеспеченности (0,37*), при наличии помогающих родственников (0,40*) приводит к усилению страхов: беременности и родов, как угрозы здоровью женщины (0,46*), зачатия ребёнка из-за нестабильности ситуации в мире (0,47**), что из-за ребёнка рухнет профессиональная карьера (0,38*), что из-за ребёнка будут конфликты в семье (0,53**). Снижаются: готовность к усыновлению в случае невозможности забеременеть (0,60**), готовность воспитывать ребёнка без поддержки родственников (0,48**), стремление родить ребёнка, независимо от пола (для мальчика (0,37*), для девочки (0,49**)). Усиливается брезгливость при мысли о ребёнке (0,42*).

Чем более позитивный образ себя у испытуемых, тем более важным кажется узаконенный брак до рождения ребёнка (0,38*) и сильнее счастье при мысли о будущем ребёнке (0,41*). Сильное чувство вины, заниженная самооценка могут привести к усилению страха, что из-за ребёнка может рухнуть профессиональная карьера (0,40*), к значительному снижению готовности к усыновлению в случае невозможности забеременеть (0,43*) и готовности воспитывать ребёнка без поддержки родных (0,40*).

Выводы

В существующей непростой демографической ситуации, когда остро стоит вопрос о разработке мер, способствующих росту рождаемости, немаловажным является исследование роли различных аспектов доминирующих психических состояний в формировании готовности к материнству у молодых девушек, не состоящих в браке и ещё не имеющих детей.

Анализ результатов позволил выявить наиболее значимые, для девушек, участвовавших в исследовании, факторы, способствующие реализации их психологической готовности стать матерями. В первую очередь, это уверенность в возможности обеспечить материальное благополучие будущим детям. При этом важным фактором является наличие собственного жилья. Большинство девушек склонны рассматривать ЭКО, суррогатное материнство и усыновление как способы иметь ребёнка, если по каким-то причинам не удастся забеременеть естественным путём. Из перечисленных в анкете страхов, связанных с рождением ребёнка, указывается страх угрозы беременности и родов собственному здоровью. К сожалению, довольно большое количество респондентов допускают возможность применения анестезии во время родов без особых на то показаний из страха боли, а также наблюдается склонность оправдывать аборты в случае нежелательной беременности.

В целом, чем более продуктивны характеристики доминирующего состояния, то есть у испытуемых, по их оценкам, больше активности, ощущения запаса энергии, уверенности и спокойствия, удовлетворенности жизнью, чем более эмоционально уравновешены респонденты, тем более положительно, с ощущением счастья думают о возможности родить в будущем одного ребенка или нескольких детей, тем чаще склонны думать о детях, как о возможности избежать одиночества в старости, тем в меньшей степени они испытывают дискомфорт при мыслях о материнстве. При анализе взаимосвязей различных непродуктивных аспектов доминирующего состояния выявлены как общие, так и специфические факторы, имеющие прямую зависимость с ними. Так, страх зачатия ребенка из-за нестабильности ситуации в мире напрямую связан с переживаниями малого запаса энергии, тревожности, неудовлетворенности жизнью и с эмоциональной неустойчивостью респондентов. Страх, что из-за рождения ребенка будет разрушена профессиональная карьера напрямую связан с тревожностью, эмоциональной неустойчивостью, неудовлетворенностью жизнью и негативным образом себя. Страх конфликтов в семье из-за ребенка напрямую связан со склонностью к пассивной жизненной позицией, с отсутствием энергии, с тревожностью и неудовлетворенностью жизнью.

Можно выделить и некоторые специфические взаимосвязи между продуктивными или непродуктивными аспектами состояния и факторами, отражающими готовность к материнству. Так, стремлению иметь двух и более детей способствуют высокая активность и энергичность. Ощущение большого запаса энергии также приводит к формированию представлений о процессе вынашивания и рождения ребенка, как о сакральном, священном акте. Высокая самооценка, а иногда и слишком идеализированный образ себя напрямую связан с допущением возможности родить детей только после официального вступления в брак. Низкая эмоциональная устойчивость и неудовлетворенность жизнью приводят к тому, что обязательным условием рождения ребенка становится материальное благополучие. (высокий средний показатель по этому фактору в исследуемой группе позволяет предполагать, что у многих респондентов удовлетворенность жизнью и эмоциональная устойчивость на достаточно низком уровне). Эти же аспекты состояния ведут к желанию избавиться от неприятных ощущений при родах за счет применения обезболивающих средств. Тревожность и неудовлетворенность жизнью приводят к ожиданию обязательной помощи от родственников как условие рождения детей. Высокая тревожность усиливает страх рождения больного ребенка. Наконец, низкая удовлетворенность жизнью в целом снижает желание думать о рождении детей в будущем, причём особенно это касается рождения девочек.

Таким образом, если говорить о готовности к материнству как о комплексе различных представлений о беременности, родах и дальнейшем воспитании детей, можно утверждать, что улучшение различных аспектов доминирующего состояния может существенно повлиять на формирования положительного отношения к будущей материнской роли у девушек.

Литература

1. Винникотт Д.В. Разговор с родителями. – М.: Класс, 2011. – 79 с.
2. Демина А.С. Психологическая готовность к материнству в период ранней взрослости // Вестник КемГУ. – 2013. – № 4 (56). – С. 88–92.
3. Коробова Н.С. Особенности психологической готовности к материнству у молодых нерожавших женщин с различными базисными убеждениями // Известия высших учебных заведений. – 2015. – № 4. – С. 85–91.
4. Куликов Л.В. Психология настроения // Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. – 228 с. – URL: <https://psycabi.net/testy/59422-metodika-opredeleniya-dominiruyushchego-sostoyaniya-polnyj-ds-8-i-sokrashchennyj-ds-6-varianty-oprosnika>
5. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учеб. пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.

Авторы: **Валиуллина Марина Евгеньевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, к.биол.н., доцент кафедры общей психологии, marina_val_63@mail.ru.

Лапухина Юлия Владимировна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, glass.frog48@gmail.com

ДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ПОВЫШЕНИИ НАПРЯЖЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

DYNAMIC FEATURES OF MENTAL STATES WITH AN INCREASE IN THE INTENSITY OF EDUCATIONAL ACTIVITY

Макарчева А.В.
Makarcheva A.V.

Аннотация. Статья посвящена изучению динамики психических состояний человека. В данной работе представлены результаты феноменологического исследования факторов, влияющих на возникновение

и изменение психических состояний человека в учебной деятельности, при повышении её напряженности. Были выделены ведущие структуры и параметры, проведена их оценка по степени значимости.

Ключевые слова: изменение психического состояния, учебная деятельность, ситуация лекции, ситуация семинара, внутренний фактор, внешний фактор.

Annotation. The article is devoted to the dynamics of human turnover dynamics. In this paper, there are phenomenological results of the study of factors affecting the sample and the change in a person's need for educational activity, when it occurs. Governing bodies and governing bodies were appointed, their severity was assessed.

Keywords: mental state change, learning activity, random lecture, seminar event, internal factor, external factor.

Изучение динамики психических состояний имеет фундаментальное значение для понимания механизмов взаимодействия состояний и структур психики. Актуализация и изменения состояний в процессе жизнедеятельности зависят от многих факторов. В нашей модели возникновения состояний ими являются внешние – ситуативно/событийные характеристики и внутренние факторы – субъектно-личностные и ментальные (Прохоров, 1994). Необходимость в изучении влияния данных факторов на динамику психических состояний очевидна: она позволяет прогнозировать изменения состояний субъекта при тех или иных обстоятельствах жизнедеятельности. Эти соображения легли в основу данного исследования и обуславливают его актуальность.

Ситуационный анализ является традиционным 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 (Юсупов, 2020).

Эмпирическое исследование проводилось в условиях реальной учебной деятельности студентов (лекционное и семинарское занятие). Лекционное занятие рассматривалось как обычная ситуация жизнедеятельности, в то время как семинар – напряженная, в силу опроса преподавателем студентов. В выборку вошел 31 респондент, средний возраст которых составлял 20 лет.

Исследование проводилось с помощью авторского опросника «Факторы психических состояний» (Прохоров, Макарчева, 2022), методики «Рельеф

психического состояния» А.О. Прохорова, методики диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова.

В ситуации лекции респонденты чаще всего испытывают состояния: спокойствие, умиротворение – 31 %; сонливость – 19 %; монотония, апатия, усталость и раздраженность – 10 %. В ситуации семинара: возбуждение, раздражение – 47 %; грусть – 13 %; спокойствие, веселость и вялость – 10 %.

Для определения особенностей психического состояния, оценивалась его динамика по средним значениям каждого показателя. Так, существенные изменения по средним значениям были по параметрам «Психические процессы» (лекция: = 5,9, семинар: = 7,4) и «Переживание» (лекция: = 5,3, семинар: = 6,8). Наименьшие изменения были у параметра «Поведение» (лекция: = 7,2, семинар: = 7,4).

По составляющим состояниям, можно наблюдать изменения, как в положительную сторону: ощущение (лекция: = 5,6, семинар: = 7,8), особенности представлений (лекция: = 6,8, семинар: = 9,1), четкость, осознанность восприятия (лекция: = 5,5, семинар: = 8,2); тяжесть (трудность) – легкость переживаний (лекция: = 5,1, семинар: = 7,7); импульсивность – размеренность поведения (лекция: = 5,9, семинар: = 8,1); так и в отрицательную сторону: неадекватность-адекватность поведения (лекция: = 9,4, семинар: = 9,1), неуверенность-уверенность поведения (лекция: = 8,1, семинар: = 7,8).

Исследование факторов, влияющих на изменение психических состояний показало, что в большей степени динамика во внутренних факторах прослеживается по параметрам: интеллектуальные характеристики (лекция: = 2,9, семинар: = 3,4) и значимые обстоятельства (лекция: = 3,2, семинар: = 3,6).

По внутренним факторам, положительная динамика прослеживается по параметрам: природный фактор (лекция: = 2,7, семинар: = 2,9), действие и поведение (лекция: = 3,1, семинар: = 3,3). Это может говорить о том, что влияние данных факторов становится более значимым в ситуации семинара, чем в ситуации лекции. Отрицательная динамика проявляется по параметрам: ситуации жизнедеятельности (лекция: = 3,2, семинар: = 3,1) и деятельность (лекция: = 3,3, семинар: = 3,2).

Для нахождения ведущих элементов, использовался метод статистических весов. Связям, на уровне статистической значимости $p \leq 0.05$, приписывался 1 балл, $p \leq 0.01$, приписывался 2 балла и $p \leq 0.001$ – 3 балла. Параметры структур с наибольшей суммой баллов по всем статистическим значимым связям рассматривались в качестве ведущих (Шадриков, 1994).

Можно отметить, что в *ситуации лекции*, ведущей подгруппой во внутренних факторах является эмоции и чувства (количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 37 баллам; количество связей,

уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 13) и интеллектуальные характеристики (количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 60 баллов; количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 10); во внешних факторах – действие и поведение (количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 53 баллам; количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 19) и деятельность (количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 47 баллов; количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 9).

В ситуации семинара, ведущей подгруппой во внутренних факторах является телесные проявления (количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 46 баллов; количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 11); во внешних факторах – деятельность (количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 63 баллам; количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 31).

Так же и в ситуации лекции, и в ситуации семинара, ведущими структурами является психические процессы (для ситуации лекции: количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 92 баллам; количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 15; для ситуации семинара: количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 121 баллам; $p \leq 0.01$ равняется 44 баллам). Так же, в ситуации семинара увеличивается количество связей с общим уровнем рефлексии (в ситуации лекции: количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.05$, равняется 29 баллов, при этом связи, на уровне значимости $p \leq 0.01$, не фиксировались; в ситуации семинара: количество связей, уровня статистической значимости $p \leq 0.01$, равняется 30 и $p \leq 0.01$ равняется 2 баллам).

Таким образом, проведенное исследование показывает, что такие параметры внутренних и внешних факторов как интеллектуальные характеристики, значимые обстоятельства, природный фактор, действие и поведение влияет на динамику психического состояния в большей степени. Также, ярко выражены изменения по параметрам «Психические процессы» и «Переживание». Это может свидетельствовать о том, что некоторые параметры в большей степени влияют на изменение психических состояний в ситуации лекции, чем в ситуации семинара и наоборот.

Результаты проведенного эмпирического исследования показывают, что изучение динамических особенностей психических состояний представляет особой интерес и требует дальнейшего рассмотрения.

Литература

1. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. – Казань: Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.
2. Прохоров А.О. Образ психического состояния. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2016. – С. 9–11.
3. Прохоров А.О., Макарчева А.В. Опросник «Факторы психических состояний» // 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.). – Казань: Изд-во Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – С. 266–272.
4. Шадриков В.Д. Деятельность и способность. – М.: Изд-во Логос, 1994. – 320 с.
5. Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. – Казань: Изд-во АН РТ, 2020. – 212 с.

Автор: **Макарчева Анастасия Владимировна**, аспирант КФУ, Институт психологии и образования, кафедра общей психологии, 3 год обучения.

МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

MEDITATION PRACTICES AND SELF-REGULATION

Малахова С.И.

Malakhova S.I.

Аннотация. В статье обсуждается влияние восточной традиции, в том числе медитативных практик на становление психологии здоровья на Западе. После 1970-х годов наблюдается рост популярности медитативных практик и исследование их оздоровительного эффекта. В психологической литературе обсуждается вопрос о роли восточной традиции в создании методик психического здоровья и эмоциональной стабильности.

Ключевые слова: восточная традиция, медитация, здоровая личность, психологические состояния, психология здоровья.

Abstract. The article discusses the influence of the Eastern tradition, including meditative practices, on the development of health psychology in the West. After the 1970s, there has been an increase in the popularity of meditation practices and research into their health benefits. In the psychological literature, the issue of the role of the Eastern tradition in the creation of mental health and emotional stability methods is discussed.

Keywords: eastern tradition, meditation, healthy personality, psychological states, health psychology.

Интерес к восточным медитативным практикам на Западе существовал с XIX века, когда появились первые англоязычные переводы древних азиатских духовных текстов. Однако более серьезное участие западная общественность начала проявлять несколько десятилетий назад, когда прибыли учителя с Востока и когда поколение жителей Запада отправилось в Азию изучать медитацию и некоторые вернулись в роли учителей. Для сравнения: в 1970-х годах на тему исследования медитации было написано лишь несколько статей, в 2014 году – 925 статей, в 2016 году – 1113 подобных публикаций в англоязычной литературе и это число продолжает расти (Гоулман, Дэвидсон, 2018; Никифоров, 2015). Большинство статей сводится к тому, что ежедневный небольшой сеанс медитации меняет человеческую биологию и эмоциональную жизнь к лучшему.

Медитация является собирательным термином для многочисленных разновидностей созерцательных практик, так же, как и спорт содержит широкий ряд спортивных направлений. Подобно регулярным тренировкам, которые улучшают физическую форму, выбор подходящей медитативной практики приводит к улучшению психологического состояния. И в спорте, и в медитации конечные результаты зависят от практических действий. Спокойный ум является важной целью медитации во всех великих духовных традициях. Противником спокойного ума становятся все тревоги, которые встречаются в жизни и связаны с финансовыми сложностями, напряженностью рабочего процесса, проблемами здоровья или в семье. В современной жизни напряженные эпизоды являются продолжительными по времени и в большей степени в своей основе имеют психологическую причину, вызывая биологические реакции и повышая уровень гормонов стресса типа кортизола, оказывающего негативное воздействие на организм. Слишком часто наши психологические состояния колеблются в нездоровом диапазоне и связаны с тревогой, навязчивыми желаниями, эгоистичностью, ленью и т. д. Здоровые состояния включают в себя душевное равновесие, невозмутимость, постоянную внимательность и реалистичную уверенность в происходящем. Ряд здоровых состояний, таких как бодрость, гибкость, способность к адаптации, можно применить как к уму, так и к телу. Когда человек находится в состоянии глубокой медитации, его здоровые состояния могут подавлять нездоровые. Признаком прогресса на этом пути является увеличение реакций в повседневной жизни, связанных со здоровыми состояниями, которые становятся устойчивыми переменаами к лучшему в качествах бытия.

Нейропластичность человеческого мозга позволяет в результате постоянной медитативной тренировки ума вырабатывать позитивные устойчивые качества, связанные с децентрацией, такие как эмпатия, сострадание, принятие другого как равного и т. д. Даже новички в области медитации сообщают о большей расслабленности и сниженной напряженности после начала практики. Субъективные самоотчеты об улучшенном управлении стрессом (например, опросник актуальной и личностной тревоги Ч. Спилбергера) подкрепляются не только словами, но и такими физиологическими показателями как пульс и потоотделение, которые нельзя преднамеренно контролировать. Появление систем томографии головного мозга типа ФМРТ позволило отследить нейронные пути, которые трансформирует медитация. Первый – это система мозга, которая отвечает за реагирование на тревожные события – стресс и восстановление после него; второй – система мозга, связанная с состраданием и эмпатией и третий, связанный с вниманием, тоже улучшался по ряду результатов. Когда нити этих изменений переплетаются воедино, возникают два важных результата медитативной практики доступные каждому человеку – здоровое тело и здоровый ум. Одним из результатов этих исследований стала программа по снижению стресса на основе внимательности MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), созданная в Медицинском центре Массачусетского университета в 1979 году (Гоулман, Дэвидсон, 2018). Сегодня эта программа является самой распространенной формой внимательности, преподаваемой в больницах и клиниках, школах и даже компаниях всего мира. Она помогает справиться с болью в результате отслеживания и отделения когнитивных и эмоциональных частей своего восприятия боли от чистых ощущений в конкретном участке своего тела, а также с тревожными мыслями в результате совершенствования способности справляться со стрессом. Полная программа MBSR включает в себя внимательность к дыханию, практику систематического сканирования ощущений в теле, внимательную практику йоги и осознание мыслей и чувств от мгновения к мгновению. Науке давно известно, что люди с проблемами тревожных расстройств и хронической боли дышат чаще и менее размеренно, чем большинство людей. Как правило, дыхание человека в состоянии тревоги учащается и эти дополнительные циклы дыхания истощают его физиологически и со временем могут подорвать здоровье. Практика медитации приводит к постепенному замедлению и углублению дыхания, а тело приспособливает свой физиологический базовый уровень в соответствии с частотой дыхания. Поэтому хронически учащенное дыхание говорит о постоянной тревоге, а замедленное дыхание показывает сниженную автономную активность, улучшенное настроение и более крепкое здоровье.

В середине 1980-х годов в Америке появляется мощное движение когнитивной терапии на основе внимательности МВСТ (Mindfulness-based cognitive therapy) в основе которой лежит идея децентрации. Децентрация означает, что человек следит за своими мыслями и чувствами, видит, как они приходят и уходят, но не связывает себя с ними и не «зацикливается» на них, поэтому появляется возможность по-новому посмотреть на свои страдания. Большое число исследований на основе этого метода продемонстрировали возможность эффективного лечения депрессии (Гоулман, 2005). Лучшие результаты показывали пациенты, которые могли сильнее децентрироваться, т. е. вели себя более внимательно и чем больше они медитировали, тем меньше становились шансы рецидива.

В современном мире одной из распространенных форм тревоги является социальная тревога, связанная с управлением своими эмоциями и способная принимать любую форму от боязни сцены до застенчивости на встречах. Развитие представлений о взаимодействии эмоциональных и когнитивных процессов привело к появлению нового научного понятия эмоционального интеллекта, помогающему в адаптации и эффективном социальном функционировании человека. Феномен эмоционального интеллекта заключается в способности отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями (Андреева, 2011; Гоулман, 2009). В рамках этих представлений медитативные практики позволяют справиться с навязчивыми тревогами, степень которых варьирует в диапазоне от абсолютной фиксации и неспособности освободить себя от мучительных эмоций и навязчивых желаний до мгновенного освобождения от аффекта. Измененные состояния, связанные с уменьшением эгоцентричных мыслей и чувств, начинают проявляться во время или сразу после медитации и постепенно становятся постоянной чертой в реальной жизни. И если клиническая психология заостряет внимание на поиске конкретной проблемы, например, связанной с повышенной тревогой и пытается эту проблему «излечить», то азиатские психологи шире смотрели на жизнь и предлагали способы укрепления человеческой позитивной стороны, которые были описаны в духовной литературе.

К внутреннему освобождению от повседневных тревог, фиксаций, эгоизма, амбивалентности и импульсивности приводит медитативная практика, результатом которой становится трансформация человека, проявляющаяся в свободе от озабоченности самим собой, принятии другого как равного несмотря ни на что, глубоком ощущении настоящего момента и любящей заботы к окружающему миру. Различные виды медитации оказывают разные эффекты, поэтому не может быть четкого направления развития, которое продолжается от новичков к опытным мастерам. По мере продолжения

практики медитации начинают включаться другие механизмы саморегуляции, меняется не соотношение позитивных и негативных эмоций, а отношение человека к ним. В конечном итоге эмоции теряют свою силу и перестают ввязывать практикующего в мелодраму, связанную с непрерывной эгоцентричной болтовней, которая так часто заполняет наш ум в отсутствии других важных вещей. Всевозможные медитативные традиции разделяют общую цель избавления от постоянной привязанности к нашим мыслям, эмоциям и желаниям, которые руководят нами в жизни. Медитация помогает освободиться от бремени чувства собственного уникального «я» и становится главным фактором внутренней свободы. Поэтому, когда наши потребности и желания ослабевают, мы становимся открытыми к другим людям и миру.

Литература

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 387 с
2. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. – М.: Попурри, 2005. – 672 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Аст Москва, 2009. – 478 с.
4. Гоулман Д., Дэвидсон Р. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 336 с.
5. Никифоров Г.С. Восточная традиция и западная психология здоровья // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2015. – № 1. – С. 7–17.

Автор: **Малахова Светлана Игоревна**, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, факультет психологии, преподаватель; Московский институт психоанализа, доцент, smalakchova@mail.ru.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ОТДЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ

INTERPERSONAL RELATIONS AS RESOURCES FOR OVERCOMING MENTAL BURNOUT OF TEACHERS OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS: CONCEPTUAL FOUNDATIONS

Малихова Л.Н., Молчанова Л.Н.
Malikhova L.N., Molchanova L.N.

Аннотация. В данной статье представлены концептуальные основания исследований особенностей межличностных отношений педагогов отдельных

образовательных организаций, как факторов возникновения психического выгорания, так и ресурсов его преодоления. Выявлены факторы и определены мероприятия профилактики психического выгорания и коррекции.

Ключевые слова: межличностные отношения, психического выгорание, педагоги отдельных образовательных организаций, психологический ресурс преодоления, педагогическая деятельность.

Abstract. This article presents the conceptual foundations for research on the features of interpersonal relations between teachers of individual educational organizations, both factors in the occurrence of mental burnout and resources for overcoming it. Factors have been identified and measures for the prevention of mental burnout and correction have been identified.

Keywords: interpersonal relations, mental burnout, teachers of individual educational organizations, psychological resource of overcoming, pedagogical activity.

В деятельности отдельных образовательных организациях ведущая и огромная роль принадлежит педагогическим работникам. Практика показала, что педагоги отдельных образовательных организаций никогда не ограничиваются рамками своих должностных обязанностей. Круг профессиональной деятельности и профессиональных интересов многообразен и широк, они часто являются инициаторами и активными участниками патриотических мероприятий, социальных проектов, акций милосердия, благотворительности, защиты прав детей с нарушениями в развитии. Педагоги специального образования (учителя-дефектологи, в т. ч. сурдо-, тифло-, олигофренопедагоги, педагоги-психологи, учителя-логопеды) реализуют свои знания и способности, совершенствуют и развивают свой профессиональный опыт, систематически делятся им со всеми участниками образовательных отношений. При этом они общаются, проявляют свои чувства, вступают в разные социальные контакты. Согласно Н.М. Назаровой (2000) педагоги системы специального образования должны обладать спектром профессиональных качеств: комплексом профессиональных, личностных и психологических установок на работу с особыми детьми, эмоциональной отзывчивостью и сопереживанием; педагогическим тактом, педагогической зоркостью, культурой профессионального взаимодействия; педагогической рефлексией.

Высокие профессиональные требования, обширные коммуникативные связи, рост информационного потока, значительные эмоциональной нагрузки при недостаточной двигательной активности педагогических работников

отдельных образовательных организаций не могут не повлечь за собой стрессовые состояния и модификацию в сфере межличностных отношений.

В отечественной психологии вопросы межличностного взаимодействия и педагогического общения рассматриваются в научных исследованиях А.Г. Асмолова, Г.М. Андреевой, А.А. Бодалева, В.И. Горяниной, В.В. Знакова, В.А. Кан-Калика, Л.Н. Молчановой, А.В. Мудрика, В.Н. Мясищева и др. Проблемное поле в вопросах затруднений в общении раскрыты в работах И.А. Зимней, В.А. Лабунской и др.

Межличностные отношения занимают важное место в системе социальных связей между людьми, и имеют огромную значимость на формирование личности, как с позиции накопления опыта отношений, так и с позиции влияния на эффективность профессиональной деятельности и выявления ресурсной базы преодоления стрессовой ситуации. С одной стороны, межличностное общение педагогов специального образования способствует их личностному и профессиональному развитию, с другой может оказывать разрушающее воздействие на их психическое здоровье. В связи с этим одним из негативных последствий профессионального и личного общения является синдром психического выгорания, который обнаруживается в отрицательных переживаниях относительно себя, процесса и результатов труда, деловых отношений, личностного неблагополучия (Комаревцева, 2014).

На протяжении многих десятилетий раскрываются факторы, инспирирующие появление и развитие синдрома психического выгорания. Научно-теоретический анализ показывает, что недостаточно раскрытыми остаются факторы и ресурсы особенностей межличностного общения представителей педагогического сообщества специального образования, способствующие возникновению и преодолению психического выгорания.

Важную роль в межличностном взаимодействии педагогов отдельных образовательных организаций принадлежит «ресурсообеспеченности» субъекта развитию и сохранению его внешних и внутренних ресурсов. Анализ научных исследований Н.Е. Водопьяновой, Т.Ю. Ивановой, Т.О. Гордеевой, Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, С.Л. Соловьевой и др. основывается на представлении о ресурсах как важных психологических феноменах, опосредующих связь между стрессогенными событиями и психологическим состоянием человека (Водопьянова, 2014). С. Хобфолл рассматривает ресурсы как «человеческий капитал», формирующийся из социо-экономического статуса индивида, его моральных качеств, персональных и энергетических характеристик, материальных объектов, факторов и условий социума (Hobfoll, Johnson, Ennis, Jackson, 2003).

Качественные характеристики межличностных отношений, а также степень преодоления трудных, конфликтных, кризисных ситуаций зависит от индивидуальных психологических особенностей субъекта, составляющих его личностный ресурс.

В процессе педагогического взаимодействия педагоги отдельных образовательных организаций вступают в различные коммуникативные связи, которые могут носить как конструктивный характер, так и деструктивный.

Основываясь на концептуальный подход Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, Л.С. Рубинштейна и др. к единству сознания и деятельности поиск факторов возникновения к рассогласования между специальным педагогом и его профессиональной деятельностью, ценностными ориентациями и внутренним состоянием, уровнем социального и эмоционального интеллекта и социально-психологической компетентностью, а также ресурсного обеспечения противодействия психическому выгоранию субъектов педагогического взаимодействия следует искать в особенностях межличностного общения со всеми субъектами отношений, ориентируясь на его ценностные ориентиры, личностные и смысловые переменные (Густелёва, 2009).

В нашем исследовании, вслед за В.П. Поздняковым (2017) межличностные отношения педагогов отдельных образовательных организаций рассматриваем как четырехкомпонентную систему из когнитивного, ценностно-мотивационного, эмоционального и поведенческого элементов, которая реализуется в оптимальном уровне развития их эмоционального и социального интеллекта, ценностно-смысловых установок, в умении использовать адекватные ситуации стратегии стресс-преодолевающего поведения.

На наш взгляд, комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профилактику психического выгорания педагогов отдельных образовательных организаций, должен предусматривать развитие личностных ресурсов педагога, его обучение навыкам конструктивного межличностного взаимодействия, коррекцию таких характеристик межличностных отношений субъектов педагогической деятельности, как напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность, развитие эмоциональной близости, взаимопонимания и доверия.

Полагаем, что результаты исследования могут быть полезны руководителям образовательных организаций и использованы в работе психологами, педагогами общего и специального образования при реализации психологического сопровождения межличностного взаимодействия субъектов педагогической деятельности.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда: автореферат дис. ... доктора психологических наук: 19.00.03. / Санкт-Петербург, 2014. – 48 с.
2. Густелёва А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.03. / Хабаровск, 2009. – 23 с.
3. Комаревцева И.В. Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Ростов-на-Дону, 2014. – 25 с.
4. Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 2 (38). – С. 212–228.
5. Hobfoll S.E., Johnson R.J., Ennis N., Jackson A.P. Resource Loss, Resource Gain, and Emotional Outcomes Among Inner City Women. In: Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84, №. 3. – Pp. 632–643.

Авторы: **Малихова Лариса Николаевна**, г. Курск, Областное казенное общеобразовательное учреждение «Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья», дефектолог, директор, аспирант кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, lnmalihova@yandex.ru.

Молчанова Людмила Николаевна, г. Курск, Курский государственный медицинский университет, д.психол.н., профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, molchanowa.liuda@yandex.ru.

ГЕНДЕР И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

GENDER AND ITS IMPACT ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH INDICATORS

Манукян А.А.
Manukyan A.A.

Аннотация. Статья посвящена проблеме, связанной с наличием социальных детерминант здоровья. В практике здравоохранения, в изучении опыта болезни, в клинико-психологических исследованиях все большее

внимание стали уделять роли гендера, применению так называемого гендерного анализа. Понятия о мужественности и женственности стали рассматриваться в неразрывной связи с их влиянием на физическое и психологическое человека, на общее состояние здоровья. В данном исследовании была выдвинута гипотеза о зависимости уровня психического благополучия не столько от гендерной принадлежности, сколько от наличия у индивидуума качеств, способствующих эффективной адаптации. Показано, что не существует единого образа маскулинности и феминности, распространенного повсеместно.

Ключевые слова: гендер, психическое здоровье, гендерный анализ, маскулинность, феминность, андрогинность.

Abstract. The article is devoted to the problem associated with social determinants of health. In healthcare practice, in the study of the experience of the disease and clinical and psychological research, more and more attention has been paid to the role of gender and the use of the so-called gender analysis. The concepts of masculinity and femininity began to be considered inextricably linked with their influence on the physical and psychological person, on the general state of health. In this study, a hypothesis was put forward that mental well-being depends not so much on gender but on the presence of qualities in an individual that contribute to effective adaptation. It is shown that no single image of masculinity and femininity is widespread everywhere.

Keywords: gender, mental health, gender analysis, masculinity, femininity, androgyny.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в настоящее время признается существование социальных детерминант здоровья, а гендер считается важным детерминантом здоровья, поскольку он структурирует возможности и жизненные риски (Hunt, Annadale, 1999). Женщины и мужчины отличаются не только биологическими характеристиками, они также различаются ролями и обязанностями, которые возлагает на них общество. Пол влияет на опыт людей и доступ к здравоохранению. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает половые и гендерные различия следующим образом: «Из-за социальных (гендерных) и биологических (половых) различий женщины и мужчины сталкиваются с разными рисками для здоровья, испытывают разные реакции со стороны систем здравоохранения и их поведение в отношении обращения за медицинской помощью, и последствия для здоровья различаются» (Bustreo, Hinton, Giulia Ponchia, Рocco, 2021).

Жесткие гендерные нормы также негативно сказываются на людях с различной гендерной идентичностью; часть людей в результате сталкиваются

с насилием, стигматизацией и дискриминацией, в том числе в медицинских учреждениях. Для женщин характерны следующие риски: повышенный риск незапланированной беременности, инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ, рак шейки матки, недоедание, снижение зрения, респираторные инфекции, недоедание и жестокое обращение с пожилыми женщинами и т. п. Женщины сталкиваются с высоким уровнем насилия, обусловленным гендерным неравенством, а также подвергаются серьезному риску опасных и калечащих практик, таких как калечащие операции на женских половых органах и т.п. Данные ВОЗ показывают, что примерно каждая третья женщина во всем мире подвергалась физическому и/или сексуальному насилию в своей жизни (Hunt, Annadale, 1999).

Гендерные нормы, связанные с жесткими представлениями о мужественности, также могут негативно сказаться на здоровье и благополучии мальчиков и мужчин. Так, определенные представления о мужественности могут побуждать мальчиков и мужчин курить, подвергать себя всевозможным рискам для здоровья, злоупотреблять алкоголем и не обращаться за психологической или медицинской помощью (Hunter, Reddy, 2013). В результате устоявшихся в социуме пагубных норм, мальчики и мужчины чаще совершают насилие, а также сами подвергаются насилию. Все это может повлечь за собой серьезные последствия для психического здоровья мужчин.

В связи с этим, целями данного пилотажного исследования были анализ и оценка связи гендерных показателей с показателями самооценки здоровья, а также выявление тенденций в гендерных показателях и показателях самооценки здоровья у студентов. В исследовании приняли участие 244 студента РНИМУ им. Н.И. Пирогова в возрасте от 17 лет до 27 лет. У всех респондентов пол и гендерная идентичность совпадают.

Для исследования были использованы такие методы, как полоролевой опросник (BSRI) С. Бем, опросник общего здоровья (General Health Questionnaire, GHQ) Д. Голдберга, опросник субъективного благополучия, включающий шкалы эмоционального, социального и психологического благополучия (Mental Health Continuum, MHC) и неспецифический опросник для оценки качества жизни (Medical Outcomes Study-Short Form, SF-36). В ходе эмпирической обработки полученных данных рассчитывалась достоверность различий по непараметрическим критериям Краскела-Уоллиса и U Манна-Уитни. Для количественной оценки взаимосвязей различных параметров был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам прохождения методики «Маскулинность-фемининность» Сандры Бем у мужчин были выявлены высокие показатели по шкале

«Маскулинность» ($r = -0,157$ при $p = 0,014$), у женщин – более высокие показатели выявлены по шкале «Феминность» ($r = 0,133$ при $p = 0,038$). По результатам прохождения данной методики было выявлено 207 испытуемых с андрогинными чертами (сочетание в равной степени традиционно женских и мужских черт), 4 испытуемых с маскулинными чертами (преобладание традиционно мужских черт), 31 испытуемых с феминными чертами (преобладание традиционно женских черт) и 2 испытуемых с ярко выраженными феминными чертами (отсутствие традиционно мужских черт). Корреляционный анализ показал, что по результатам прохождения опросника SF-36 «Оценка качества жизни», для испытуемых с выраженными феминными чертами характерны высокие показатели по шкале «Интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью», включая работу по дому и вне дома ($r = 0,187$ при $p = 0,003$). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что наличие боли не ограничивает активность человека. По результатам прохождения опросника здоровья (General Health Questionnaire, GHQ), испытуемые с выраженными маскулинными чертами имели низкие показатели, характеризующие полюс психического комфорта, что связывается с выражением положительных эмоций и психологической стабильностью ($r = -0,332$ при $p = 0,000$).

По результатам проведенного исследования было выявлено, что качества, определяющие степень «мужественности» и «женственности», определяют, скорее, инструментальность (способность к самоутверждению и компетентность, традиционно приписываемые мужчинам) и экспрессивность, традиционно связываемые с женственностью. Соответственно, индивидуумы, обладающие, так называемыми, «маскулинными» чертами, имеют большие возможности к социальной адаптации, общему благополучию и степени удовлетворенности теми сторонами жизнедеятельности, на которые влияет состояние здоровья.

Проведенный анализ позволяет определить и обозначить тенденции трансформации гендерных ментальных структур в современном обществе. Трансформация полоролевых отношений ведет к формированию андрогинной гендерной картины мира, выражающей взаимосвязь и взаимодополняемость маскулинных и феминных особенностей человека. Сформированная на такой основе андрогинная идентичность способствует более эффективной адаптации мужчин и женщин в современном обществе. Основным выводом проведенного исследования выступает утверждение об инверсии структурного содержания гендерной ментальности в современном обществе. Процесс маскулинизации женщин выступает яркой особенностью современных гендерных отношений: женщины перенимают мужские стратегии поведения и эффективно применяют

их для адаптации. Что касается мужчин, то они в некоторой степени утрачивают те образцы поведения, которые традиционно считались свойственными именно мужскому полу.

Женщины и мужчины демонстрируют высокую внутригрупповую изменчивость, и существуют значительные и сложные, но малоизвестные взаимодействия между полом и другими переменными. Кроме того, необходимо, чтобы дальнейшие исследования сочетали социальные и биологические источники различий женского и мужского здоровья. Лучшее понимание гендерных ролей и отношений увеличивает возможности для эффективных мер и действий по улучшению общественного здоровья и качества предоставляемых услуг в области здравоохранения. Улучшение социальных условий для мужчин и женщин и достижение гендерного равенства – способны улучшить их здоровье и качество жизни.

Литература

1. Bustreo F., Hinton R., Giulia Ponchia A., Rocco C. Chapter 3 Gender Mainstreaming at the World Health Organization. In Gender Equality in the Mirror. – 2021. – Pp. 70–92.

2. Hunter D.J. & Reddy K.S. Noncommunicable diseases. The New England Journal of Medicine. – 2013. – Vol. 369 (14). – Pp. 1336–1343.

3. Hunt K, Annadale E. Relocating gender and morbidity: examining men's and women's health in contemporary Western societies. Introduction to special issue on Gender and health. Social Science & Medicine. – 1999. – Pp. 1–5.

Автор – **Манукян Алина Александровна**, г. Москва, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, студент 5 курса, alina_23.05@mail.ru.

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА

ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE IN CONDITION OF SOCIAL STRESS

Маркман И.Ю., Богомаз С.А.

Markman. I.Y., Bogomaz S.A.

Аннотация. Психологическое здоровье молодежи становится все более актуальным феноменом в связи с резкими изменениями в привычной жизни

общества – социальным стрессом: пандемия коронавирусной инфекции, длившаяся больше года, а затем неожиданная мобилизация в сентябре 2022 года. В предыдущих исследованиях мы установили, что психологическое здоровье у молодежи связано с жизнестойкостью и интеллектуальной оценкой риска (Маркман И.Ю., Богомаз С.А., 2022). В новом исследовании наша цель – оценка этих трех феноменов в зависимости от пола в ситуации социального стресса. В результате сравнения двух выборок мы выявили две группы мужчин и женщин: с высоким и низким личностным ресурсом и, соответственно, устойчивостью к социальному стрессу. Женщины оказались менее устойчивыми к острому социальному стрессу.

Ключевые слова: психологическое здоровье, жизнестойкость, интеллектуальная оценка риска, стресс.

Abstract. The psychological health of young people is becoming an increasingly relevant phenomenon due to drastic changes in the usual life of society – social stress: a pandemic of coronavirus infection that lasted more than a year, and then an unexpected mobilization in September 2022. In previous studies, we found that psychological health of young people is associated with hardiness and intellectual risk assessment (Markman I.Y., Bogomaz S.A., 2022). In the new study, our goal is to evaluate these three phenomena depending on gender in a situation of social stress. As a result of comparing two samples, we identified two groups of men and women: with high and low personal resources and, accordingly, resistance to social stress. Women appeared to be less resistant to acute social stress.

Keywords: psychological health, hardiness, intellectual risk assessment, stress.

В нашем исследовании были использованы следующие методики: Опросник «Спектр психологического здоровья» (МНС-SF, Żemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J., Osin E.N. et al., 2018); Тест жизнестойкости S.R. Maddi и D.M. Khoshaba, версия адаптирована Е.И. Рассказовой, субшкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска (Bokhan T.G., Galazhinsky E.V., Leontiev D.A. et al., 2021); Опросник «Шкала интеллектуальной оценки риска» (Subjective Risk Intelligence Scale, ШИОР, Корнилова Т.В., Павлова Е.М., 2020).

Для статистической обработки полученных данных применялись описательные статистики (среднее значение, стандартное отклонение, коэффициенты асимметрии и эксцесса, нормальность) и кластерный анализ методом кластеризации К-средних с использованием пакета программ Statistica 10.0.

В ноябре 2021 года на платформе <https://docs.google.com/> нами было проведено интернет-тестирование, в котором приняли участие 282 респондента

возрастом от 17 до 35 лет, среднее значение 23,8 лет, стандартное отклонение 5,52; 74,8 % женщин и 25,2% мужчин.

Статистические показатели асимметрии и эксцесса по всем шкалам показывают близость к нормальному распределению. Средние значения и стандартные отклонения исследуемых показателей следующие: индекс психологического здоровья $3,68 \pm 1,00$ баллов, индекс жизнестойкости $2,76 \pm 0,64$ баллов, самооффективность $3,23 \pm 0,79$ баллов, неприятие неопределенности $2,54 \pm 0,95$ баллов, воображение $3,00 \pm 0,82$ баллов, уязвимость к эмоциональному стрессу $3,34 \pm 1,02$ баллов.

По результатам кластерного анализа было выделено 2 кластера с мужчинами и 2 кластера с женщинами. Эти кластеры (1-М и 2-М мужские кластеры, 3-Ж и 4-Ж женские кластеры) были организованы в две пары со схожими показателями. Первая пара (кластеры 1-М, $n=33$ и 4-Ж, $n=103$) характеризуется низкими показателями психологического здоровья, жизнестойкости и высокими показателями уязвимости к эмоциональному стрессу и неприятия неопределенности. Женщины отличаются более низкими показателями контроля, самооффективности и воображения, а также более высокой уязвимостью к эмоциональному стрессу и неприятием неопределенности. Мужчины сохраняют более высокое эмоциональное благополучие по сравнению с женщинами.

Вторая пара (кластеры 2-М, $n=38$ и 3-Ж, $n=108$) отличаются высокими показателями психологического здоровья, средними показателями жизнестойкости, самооффективности и воображения, а также низкими показателями уязвимости к эмоциональному стрессу и неприятия неопределенности. Можно сделать вывод, что эта группа мужчин и женщин отличается высокой устойчивостью к хроническому социальному стрессу, который представляет пандемия, и способностью сохранять психологическое здоровье на достаточно высоком уровне. Интересно, что у женщин отмечаются более низкие показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль), самооффективность и воображение, а также они имеют более высокое неприятие неопределенности и уязвимость к эмоциональному стрессу по сравнению с мужчинами.

В сентябре-октябре 2022 года на платформе <https://docs.google.com/> нами было проведено интернет-тестирование, в котором приняли участие 303 респондента возрастом от 19 до 34 лет, среднее значение 21,5 лет, стандартное отклонение 2,61; 54,5 % женщин и 45,5 % мужчин.

Статистические показатели асимметрии и эксцесса по всем шкалам показывают близость к нормальному распределению. Средние значения и стандартные отклонения исследуемых показателей следующие: индекс

психологического здоровья $3,79 \pm 0,89$ баллов, индекс жизнестойкости $2,69 \pm 0,62$ баллов, самооффективность $3,23 \pm 0,70$ баллов, принятие неопределенности $2,57 \pm 0,94$ баллов, воображение $3,07 \pm 0,71$ баллов, уязвимость $3,34 \pm 1,07$ баллов.

По результатам кластерного анализа было выделено 4 кластера: 2 кластера с мужчинами и 2 с женщинами, которые организовались в две пары (1 кластер мужской, 1 женский) со схожими показателями. Первая пара (кластеры 1-М, $n=67$ и 4-Ж, $n=72$) отличается средними показателями психологического здоровья, низкими показателями жизнестойкости, самооффективности и воображения, а также высокими показателями уязвимости к эмоциональному стрессу и принятию неопределенности. Таким образом, первая группа мужчин и женщин характеризуется низкой способностью поддерживать психологическое здоровье в условиях острого социального стресса. У женщин в этой группе все показатели находятся на более низком уровне, чем у мужчин, однако они имеют более высокую уязвимость к эмоциональному стрессу.

Вторая пара (кластеры 2-М, $n=71$ и 3-Ж, $n=93$) характеризуется высокими показателями психологического здоровья, средними показателями жизнестойкости, самооффективности и воображения, а также низкими показателями уязвимости к эмоциональному стрессу и принятию неопределенности. Можно сделать вывод, что вторая группа мужчин и женщин отличается высокой устойчивостью к острому социальному стрессу, вызванному мобилизацией и способностью сохранять психологическое здоровье на высоком уровне в этих условиях. Интересно, что у женщин так же, как и в условиях хронического стресса, отмечаются более низкие показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль), самооффективности и воображения, а также они имеют более высокое принятие неопределенности и уязвимость к эмоциональному стрессу по сравнению с мужчинами.

В результате сравнения двух выборок мы видим, что средние значения всех показателей находятся почти на одном уровне. По результатам кластерного анализа получилось две группы. Первая группа мужчин и женщин обладают высоким личностным ресурсом (психологическое здоровье, жизнестойкость, самооффективность и воображение) и устойчивы к социальному стрессу, однако все равно отмечается снижение показателей жизнестойкости, самооффективности и воображения. Вторая группа мужчин и женщин имеют низкий личностный ресурс и низкую устойчивость к социальному стрессу. Интересно, что у мужчин в условиях хронического стресса отмечается более выраженное снижение эмоционального благополучия.

Женщины обладают более высокой уязвимостью к эмоциональному стрессу, а в условиях острого стресса у группы женщин происходит более выраженное снижение всех показателей по сравнению с мужчинами. Такие женщины наиболее уязвимы к социальному стрессу.

Предполагается дальнейшее исследование выявленных закономерностей состояния психологического здоровья мужчин и женщин в условиях социального стресса.

Литература

1. Корнилова Т.В. Шкала интеллектуальной оценки риска и ее связь готовностью к риску и эмоциональным интеллектом. // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. – № 4. – С. 59–78.

2. Маркман И.Ю., Богомаз С.А. Оценка риска и жизнестойкости как факторов психологического здоровья и счастья // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24–25 февраля 2022 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. – Казань: Издательство Казанского университета. – 2022. – Вып. 16. – С. 229–233.

3. Bokhan T.G., Galazhinsky E.V., Leontiev D.A., Rasskazova E.I. et al. COVID-19 and subjective well-being: perceived impact, positive psychological resources and protective behavior // Psychology. Journal of Higher School of Economics. – 2021. – Vol. 18 (2). – P. 259–275.

4. Żemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J., Osin E.N., Ciecuch J., Adams B.G. et al. Mental Health Continuum Short Form: The structure and application for cross-cultural studies // Journal of Clinical Psychology. – 2018. – Vol. 74. – P. 1034–1052.

Авторы: **Маркман Ирина Юрьевна**, г. Томск, Томский государственный университет, студент 4 курса факультета психологии, ira.markman@gmail.com

Богомаз Сергей Александрович, г. Томск, Томский государственный университет, профессор, доктор психологических наук, факультет психологии, bogomazsa@mail.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES OF ATHLETES AFTER THE COMPLETION OF A SPORTS CAREER

Матвеев К.Н.

Matveev K.N.

Аннотация. В исследовании рассмотрены проблемы влияния психологических трудностей спортсменов после завершения спортивной карьеры на их интеграцию в жизнь без профессионального спорта. Респонденты: 30 человек, среди которых спортсмены разных видов спорта, завершившие спортивную карьеру в пределах до 5 лет назад. В процессе исследования были использованы корреляционный анализ коэффициентов U-Манна-Уитни, r-Пирсона и коэффициент Н-Краскала-Уоллиса. Для проверки влияния копинг-стратегий и характеристик стилей саморегуляции был проведен линейный регрессионный анализ. В ходе исследования мы выяснили, что копинг-стратегии и характеристики стиля саморегуляции оказывают влияние на выраженность психологических трудностей.

Ключевые слова: психологические трудности спортсменов, завершение спортивной карьеры, копинг-стратегии, стили саморегуляции.

Abstract. The research deals with the problems of the influence of the psychological difficulties of athletes after the end of their sports career on their integration into life without professional sports. Subjects: 30 people, including athletes of various sports who completed their sports career within 5 years ago. In the course of the study, were used U-Mann-Whitney-test, r-Pearson-test and the H-Kruskal-Wallis-test. Linear regression analysis was performed to test the influence of coping strategies and characteristics of self-regulatory styles. In the course of the research, we found that coping strategies and characteristics of self-regulation style affect the severity of psychological difficulties.

Keywords: psychological difficulties of athletes end of sports career, coping strategies, self-regulation styles.

Жизнь профессиональных спортсменов имеет существенные отличительные черты по сравнению с другими людьми. Так, они проходят за короткий временной отрезок очень эмоционально насыщенный и наполненный различными трудностями период жизни, прилагая огромное количество усилий для преодоления с возникающими проблемами. После завершения спортивной

карьеры у спортсменов могут быть выражены неразрешенные трудности, которые препятствуют адаптации к жизни без профессионального спорта. У спортсменов, завершивших спортивную карьеру, могут возникать трудности в общении, проблемы с финансами, поиск сферы профессиональной реализации и другие (Иванов, 2007).

Рассматривая указанные кризисы, следует сказать, что многие из них проходят неблагоприятно для спортсмена, что может накладывать отпечаток на обыденную жизнь без спортивных состязаний. Отмечая бедность психологического вмешательства в деятельность спортсменов, возникает тенденция к повышению вероятности возникновения негативных новообразований личности (Стамбулова, 2015).

В конечном счете, спорт является платформой для широкого круга эмоциональных и физических нагрузок, которая испытывает психологическую сферу спортсмена на прочность, при успешном преодолении которых происходит усвоение и модернизирование способов совладания со стрессом. Ситуация завершения спортивной карьеры не похожа на соревновательную или тренировочную, поэтому копинг-стратегии спортсменов могут не встроиться в структуру саморегуляции и справиться с кризисом завершения карьеры. Следовательно, совместно с копинг-стратегиями проявляется индивидуальный стиль саморегуляции поведения спортсменов, который при совместном анализе может показать особенности эффективного и неэффективного совладания со стрессом (Рассказова, 2011).

На основании работ С.Н. Шихвердиева, Н.Б. Стамбуловой, И.Б. Иванова и других, были выделены 4 основных области психологических трудностей спортсменов, на основе которых был составлен опросник психологических трудностей спортсменов после завершения спортивной карьеры (Стамбулова, 1999, Шихвердиев, 2010):

1. Трудности в социализации (общении)
2. Трудности поиска смысла жизни и целей
3. Организация времени и планирование деятельности
4. Частота возникновения негативно окрашенных состояний

Исследование предполагало проведение анкеты «Психологические трудности спортсмена», опросника «Индивидуальный стиль саморегуляции» В.И. Моросановой и Опросника “COPE” (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) в адаптации Т.О. Гордеевой.

В исследовании приняли участие 30 респондентов. Все участники исследования спортсмены, закончившие спортивную карьеру в пределах до пяти лет назад от момента проведения исследования. Количество выборки обусловлено её специфичностью. Таким образом, проводился тщательный

выбор респондентов для исследования, чтобы выявить более достоверные результаты и особенности спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Высокая выраженность психологических трудностей спортсменов взаимосвязана с высокими показателями деструктивных копинг-стратегий, которые мешают преодолевать возникающие сложные жизненные ситуации. Спортсмены, использующие стратегии «Концентрация на эмоциях», «Отрицание», «Использование «успокоительных»», «Мысленный уход от проблемы» и «Сдерживание совладания», сложнее переживают данный период жизни.

В то время, некоторые из стилей осознанной саморегуляции показывают высокую значимость использования методов регуляции состояний в борьбе с трудностями завершения спортивной карьеры. Респонденты, не обладающие такими методами, субъективно сложнее переживают и интегрируются в жизнь без спортивной карьеры.

Очень важно отметить, что в целом, спортсмены не отличаются в использовании копинг-стратегий и стилей саморегуляции в зависимости от стажа, уровня занятия и другим номинальным переменным. Единственные достоверные различия обнаружены между женским и мужским полом в выраженности трудностей в планировании деятельности. Спортсмены женского пола часто испытывают трудности в планировании жизни и деятельности, нежели спортсмены-мужчины.

Очень остро проявляется у респондентов трудности поиска смысла жизни, если субъективно они оценивают эффективность имеющихся методов саморегуляции низко. Следовательно, если спортсмены считают собственные методы саморегуляции недостаточными для преодоления проблем, тогда могут возникнуть трудности в смысловой сфере и формулирование жизненных целей.

Исходя из анализа результатов исследования, если спортсмен часто испытывает негативно окрашенные эмоциональные состояния, то этот факт сопровождается высокими значениями деструктивных копинг-стратегий. Следовательно, одно из предположений работы со спортсменами с указанными трудностями это выявление и устранение таких стратегий.

Общий уровень осознанной саморегуляции, целостная система методов осознанной саморегуляции взаимосвязан с высокими показателями психологических трудностей у спортсменов. Это может быть одним из этапов психологической работы со спортсменом, если он обладает низким уровнем саморегуляции. Таковую же картину показывает стиль саморегуляции «Моделирование», который предполагает представление и моделирование жизненных ситуаций. Отрицать значение других стилей исключать не стоит, так как спортсмены по-своему индивидуальны и могут проявить эффективность в решении жизненных проблем благодаря наличию других стилей.

При отрицании реальной ситуации у спортсменов могут возникнуть трудности во всех выделенных сферах. При обнаружении такой стратегии, стоит обратить внимание и готовиться решать трудности, возникающие из-за неё.

При концентрации спортсменов на негативных эмоциях обнаруживаются высокие показатели психологических трудностей спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Регрессионные модели влияния трудностей друг на друга показали достоверные данные о том, как в совокупности одни трудности влияют на другие. Одним из самых значимых являются «Трудности поиска смысла жизни и целей» и «Трудности в планировании деятельности».

Анализ регрессионных моделей показал наиболее показательные стратегии работы со спортсменами. Модели «Трудности поиска смысла жизни и целей» и «Трудности в планировании деятельности» описаны в прошлом параграфе, которые показывают достоверные стратегии работы со спортсменами. В них описаны, какие именно стратегии в совокупности могут предсказать выраженность психологических трудностей. Это позволяет спортивным психологам системно проверить систему саморегуляции спортсменов и эффективность её влияния на возникновение трудностей после завершения спортивной карьеры.

Результаты исследования показали, что копинг-стратегии и характеристики стиля саморегуляции поведения влияют на интеграцию спортсмена в жизнь после спортивной карьеры. Характер влияния описаны в результатах исследования. Данные исследования можно использовать в психологической работе со спортсменами и эффективнее работать с осознанной саморегуляцией и используемыми копинг-стратегиями, которые могут помочь в интеграции спортсменов к жизни без спорта.

Литература

1. Иванов И.Б. Проблема переживания спортсменами окончания спортивной карьеры // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 34-й межвузовской конференции кафедры психологии СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта 28 декабря 2007 г. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – С. 71–72.

2. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – 3 (17). – С. 4. <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850>.

3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – Санкт-Петербург: Центр карьеры, 1999. – 367 с.

4. Шихвердиев С.Н. «Самоотношение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – С. 107–110.

5. Stambulova N., Wylleman P. Dual career development and transitions (Editorial) // Special Issue «Dual career development and transitions / under the editorship N. Stambulova and P. Wylleman // Psychology of Sport and Exercise. – 2015. – № 21. – P. 1–3.

Автор – **Матвеев Константин Николаевич**, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет, магистрант 2 курса обучения, konstmatvey@gmail.com.

ПРЕДИКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА В КОНТЕКСТЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНТЕНСИВНОГО МАТЕРИНСТВА

PREDICTORS OF PARENTAL STRESS IN THE CONTEXT OF THE CONSEQUENCES OF INTENSIVE MOTHERHOOD

Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.
Misiyk Yu.V., Odintsova O.Yu.

Аннотация. Родительский стресс является распространенным психическим состоянием в жизни современной семьи. Значимость стилевых особенностей воспитательных практик, в том числе приверженность установкам интенсивного родительства имеет важнейшее значение для психического благополучия ребенка и родителей. В настоящем исследовании с помощью линейного регрессионного анализа проанализированы детерминации родительского стресса в контексте последствий интенсивного материнства на выборке 216 женщин ($n = 216$) в возрасте 20 до 53 лет ($M = 37,14$), имеющих 1–6 детей ($M = 1,87$, $SD = 0,81$).

Ключевые слова: родительский стресс, стресс, нормативное родительство, материнство, интенсивное родительство.

Abstract. Parental stress is a common mental condition in modern family life. The significance of the style features of educational practices, including adherence to the attitudes of intensive parenting, is of paramount importance for the mental well-being of the child and parents. In this study, using a linear regression analysis, we analyzed the determinations of parental stress in the context of the consequences of

intensive motherhood in a sample of 216 women ($n = 216$) aged 20 to 53 years ($M = 37.14$) with 1-6 children ($M = 1,87$, $SD = 0.81$).

Keywords: parental stress, stress, normative parenting, motherhood, intensive parenting.

В современных западных исследованиях (Lebert-Charron A. et al., 2018; Nomaguchi and Milkie 2020) было обнаружено, что реализация модели интенсивного материнства (даже в его относительно умеренном варианте) сопряжена с рисками развития психологического неблагополучия женщины, проявляющееся в повышении родительского стресса, и как следствие – родительского выгорания. Это связывается, прежде всего, с тем, что детоцентричное и трудоемкое родительство, максимизация вовлеченности родителей в жизнь ребенка создает серьезные родительские перегрузки, неспособность соответствовать статусу «хорошего родителя» влечет усиление чувства родительской вины. При этом интенсивные родительские практики могут позитивно влиять на компоненты родительского самовосприятия женщины: родительскую самооценку и удовлетворенность родительской ролью.

Родительский стресс свойственен всем родителям независимо от их собственных качеств и характеристик их детей (Савёнышева, Марачевская, Мигунова, 2019). Действительно, воспитание детей – это основная сфера, в которой люди сталкиваются с необходимостью интенсивно и постоянно приспосабливаться к стрессовым ситуациям, особенно в материнстве, которое до сих пор считается основной формой родительской практики (Henderson et al., 2016). В настоящем исследовании, родительский стресс рассматривается как стресс, связанный с выполнением родительской роли матери. Считается, что именно женщины, подвергаются большему риску родительского стресса, поскольку мать отвечает за маленьких детей, и обычно несёт основную ответственность по уходу. В совокупности с субъективными, оценочными характеристиками матери (самовосприятие, родительская компетентность и удовлетворенность родительской ролью) становится фактором, усиливающим родительский стресс (Савёнышева, Марачевская, Мигунова, 2019). В связи с этим, важным остается вопрос – какой вклад в континууме стрессоров, связанных с выполнением родительской роли несут в себе последствия интенсивного материнства?

В связи с этим проверяется гипотеза о том, что последствия интенсивного материнства в континууме стрессоров нормативного родительства имеют значительный вклад в родительский стресс (являются фактором усиления / ослабления родительского стресса).

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 216 женщин ($n = 216$) в возрасте 20 до 53 лет ($M = 37,14$), имеющие 1–6 детей ($M = 1,87$, $SD = 0,81$), со стажем родительства от 0 до 31 года ($M = 11,94$, $SD = 6,46$).

Социально-демографические характеристики участниц исследования:

уровень образования: среднее – 1,9 %; среднее-профессиональное – 14,8 %; высшее – 80,1 %;

семейное положение: замужем (в том числе, незарегистрированные браки) – 81,9 %; в разводе – 14,8 %; не ответили 3,2%;

занятость: работают – 75,9 %; в декрете – 14,4 %; домохозяйка – 6,0 %; временно не работаю – 2,3 %; не ответили – 1,4 %.

Методический комплекс:

Опросник “*Intensive Parenting Attitudes Questionnaire*” (IPAQ) (Liss M., Schiffrin H.H., Mackintosh V.H., Miles-McLean H., Erchull M.J., (Liss, Schiffrin, Mackintosh, et al., 2013) в адаптации Ю.В. Мисюк, А.И. Прихидько, П.С. Рогачевой 2020–2022;

Методика исследования удовлетворенности родительской ролью “*Parent Satisfaction Scale*”, (C.F. Halverson, H.P. Duke, 1991) адаптация Е.В. Куфтяк, 2006;

Исследование самооценки и определение уровня притязаний способом шкалирования (Шкала Адлера), G.J. Manaster, R.J. Coresini; перевод, адаптация Е.В. Сидоренко, 1993 в модификации автора.

Шкала родительского стресса “*Parental Stress Scale*” (J.D. Berry, W.H. Jones, 1995), адаптация Ю.В. Мисюк, И.В. Тихонова, 2022;

Шкала родительской вины “*Guilt About Parenting Scale*”, (D. Haslam, J. Finch, 2020) перевод Ю.В. Мисюк 2021;

Шкала субъективного благополучия “*Échelle pour l'évaluation subjective du Bien-être*”, (Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche, 1988) адаптация М.В. Соколовой 1996.

Результаты исследования и их обсуждение

Для проверки гипотезы был использован линейный регрессионный анализ, направленный на выявление вкладов последствий интенсивного материнства. Были проанализированы детерминации родительского стресса, где в качестве зависимой переменной выступал показатель уровня родительского стресса, а в качестве независимых переменных – удовлетворенность ролью родителя, самооценка успешности, родительская вина, установки интенсивного материнства, оценка субъективного благополучия.

Выявлено достоверно значимое влияние ряда предикторов на уровень родительского стресса женщин ($R = 0,85$; $R^2 = 0,72$; $p = 0,000$). Данная детерминация объясняет 72 % дисперсии общего уровня родительского стресса.

Прямое влияние на выраженность родительского стресса имеет родительская вина ($\beta = 0,21$ $p = 0,000$) – интенсивность переживания родительской вины будет повышать общий уровень родительского стресса. Отрицательный вклад вносят такие показатели как: не обременённость ролью родителя ($\beta = -0,57$ $p = 0,000$) – самый значимый вклад; оценка материнской успешности ($\beta = -0,19$ $p = 0,000$); и выраженность установки на удовлетворенность ($\beta = -0,19$ $p = 0,000$). Это говорит о том, что чем более изнуряющей, трудоемкой и затратной представляется женщинам материнская роль, чем меньше они получают от материнства эмоционального вознаграждения (удовольствия), и чем менее успешными по сравнению с другими матерями они себя ощущают, тем более высокие показатели уровня родительского стресса они демонстрируют.

Так, реализация модели интенсивного материнства, наиболее типичными маркерами которой являются возведение родительства в разряд основной ценности и приверженность идеям раннего развития ребенка, первоначально приносит женщинам ощущение собственной успешности и ограждает от воздействия влияния родительского стресса. Однако, вследствие интенсивного расходования внутренних и внешних ресурсов для соответствия стандартам и ожиданиям (собственным и социальным) у женщин может усиливаться чувство вины за недостаточную вовлеченность и эффективность. Решением для выхода из родительского стресса является, истинное переживание удовлетворенности родительством, возможность получать эмоциональное вознаграждение, его действительная глубинная ценность для женщины (а не декларируемая и внешне демонстрируемая). Исследования родительской удовлетворенности привели ученых к выводам, что она является как предиктором, так и результатом родительского стресса (Crnic, Ross, 2017).

Таким образом, проявление тех или иных последствий чрезмерного родительства, актуализирующихся у женщины в виду следования догматам интенсивного материнства могут усиливать или ослаблять показатели родительского стресса. Гипотеза о том, что проявления интенсивного материнства в континууме стрессоров нормативного родительства имеют значительный вклад в родительский стресс подтверждена.

Благодарности. Исследование выполняется за счет проекта РФФ № 22-28-00678 «Родительство как травма: концептуализация, феноменология, поиск генезиса».

Литература

1. Савёнышева С.С., Марачевская К.Ю., Мигунова М.В. Родительский стресс и копинг-стратегии у работающих и неработающих матерей детей раннего возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 4. – С. 113–117.
2. Henderson A., Harmon S., Newman H. The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*. – 2016. – Vol. 74. – № 11. – Pp. 512–526.
3. Nomaguchi K., Milkie M.A. Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. – 2020. – Vol. 82. – № 1. – Pp. 198–223.
4. Lebert-Charron A. et al. Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors // *Frontiers in psychology*. – 2018. – Vol. 9. – 885 p.
5. Crnic K., Ross E. Parenting stress and parental efficacy. Parental stress and early child development. Springer. Cham. – 2017. – Pp. 263–284.

Авторы: **Мисиюк Юлия Викторовна**, г. Кострома, Костромской государственный университет (КГУ), младший научный сотрудник, misiyk@ysmu.ru.

Одинцова Оксана Юрьевна, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет (ЯГМУ), старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, odintcova@ysmu.ru.

К ПРОБЛЕМЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МОЛОДЕЖИ, УВЛЕКАЮЩЕЙСЯ АНИМЕ

TO THE PROBLEM OF VALUE-SENSE REGULATION OF MENTAL STATES OF YOUTH WHO ARE INTERESTED IN ANIME

Михайлова Э.В., Устин П.Н.

Mikhailova E.V., Ustin P.N.

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальный вопрос влияния аниме на психику людей. Основное внимание уделяется ценностно-смысловой сфере личности и взаимосвязь этой сферы с саморегуляцией. Представленная методология позволяет эмпирически представить различия ценностей людей, увлекающихся аниме и не увлекающихся. Также берутся во внимание разнообразные вторичные категории людей, увлекающихся аниме, такие как частота, длительность просмотра контента и отношение к аниме.

По результатам исследования можно сказать, что просмотр аниме выступает одним из способов саморегуляции, через ценности, которые преобладают у молодежи. Дальнейшие исследования смогут ввести точную конкретизацию в эту тему.

Ключевые слова: психическое состояние, личностные ценности, саморегуляция, аниме.

Annotation. This article considers the actual issue of the influence of anime on the psyche of people. The main attention is paid to the value-semantic sphere of personality and the relationship of this sphere with self-regulation. The presented methodology allows you to empirically represent the differences in the values of people who are fond of anime and are not fond of. A variety of secondary categories of people who are fond of anime, such as the frequency, the duration of viewing content and the attitude to the anime are also taken into account.

Keywords: mental state, personal values, self-regulation, anime.

В последнее время набирает популярность японская культура, овладевая российским рынком и умами современной молодежи, подростков и даже взрослых. В данной ситуации возникает необходимость и появляется научный интерес к изучению влияния аниме на психику людей. Одной из важнейших составляющих психики людей являются ценности, это базовая структура, которая непосредственно влияет на жизнедеятельность человека. Ценностно-смысловая сфера личности, в свою очередь, формирует ценности, смыслы и цели жизнедеятельности человека, а также регулирует способы их достижения. Ценностно-смысловая сфера представляет собой центральное ядро структуры личности, именно оно определяет ее направленность, при этом являясь высшим уровнем регуляции поведения личности. (Серый А.В.). С одной стороны, ценностно-смысловая сфера формируется под влиянием социума, окружающего человека всю его жизнь, с другой стороны, человек сам решает какие ценности и смыслы принимать и делать частью своей личности. Исходя из вышесказанного, изучение влияния аниме именно на эту сферу является хорошим началом.

Нельзя отрицать, что люди обычно выбирают контент своих интересов исходя из своих ценностей, то есть, что им ближе по духу и что будет интересно смотреть и слушать. Принятие решений – это, в первую очередь, волевой акт, в процессе которого формируется определённая последовательность действий, направленная не достижение конкретной цели (Головин, 1998). Этот процесс в системе целенаправленной деятельности является центральным на всех уровнях психической регуляции (Никитская Е.А.).

Смысловая организация сознания представляет собой «осознаваемую детерминанту» психического состояния, включающую в себя личностный смысл, смысловые установки, потребности, мотивы, смысловые диспозиции, смысловые структуры, личностные ценности, смысловые ориентации, организованные в динамическую смысловую систему (Прохоров, 2007).

Отношения между личностными смыслами, смысловыми установками, ценностями, ситуациями и саморегуляцией выглядит следующим образом: субъект формирует определенное отношение к ситуации, это сформировавшееся отношение отражает значимость ее для субъекта, последнее актуализирует соответствующее психическое состояние и образование связи «ситуация-психическое состояние». В свою очередь, за этими устойчивыми связями закрепляются способы саморегуляции состояний, выбор, актуализация и проявление которых зависит от смысловых установок, личностного смысла, факторов-категорий сознания, стоящих за личностными смыслами и ценностями. Предпочтение способов регуляции состояний и их использование связано с личностным смыслом (Прохоров и др., 2011).

Таким образом, можно сделать вывод, что данная тема имеет высокую актуальность и, в связи с малоизученностью феномена влияния аниме на психику, имеет исследовательский потенциал.

В эмпирическом исследовании, проведенном с целью изучения ценностно-смысловой сферы молодежи, увлекающейся аниме, были выявлены различия между людьми, которые увлекаются аниме и не увлекаются, также различия были и среди людей, увлекающихся аниме в зависимости от того как часто и как долго они смотрят аниме. В связи с этим встает закономерный вопрос о том, как увлечение аниме может влиять на психические состояния человека, а в частности на саморегуляцию.

Исследование осуществлялось в 2022 году. В качестве основного метода организации была использована анкета, которая уточняла подробности увлеченности аниме молодежью (частота просмотра, длительность увлечения, отношение к аниме). Психодиагностическая основа включала в себя: Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Ценностный опросник Ш. Шварца». Выборку составила молодежь в возрасте 18–26 лет, 52 человека. Статистическая обработка проводилась с помощью однофакторного дисперсионного анализа.

Было выявлено, что у выборки людей, которые смотрят аниме преобладали ценности по Рокичу: общественное признание, счастливая семейная жизнь, счастье других; у выборки людей, которые не смотрят аниме: общественное признание и развлечения. Достоверное различие выявлено было только по шкале «развлечения».

В выборках людей, которые считают, что аниме влияет позитивно или не имеет влияния на психику значимых различий нет. Обе эти выборки имеют очень высокий показатель по ценности общественное признание и средние или низкие показатели по всем остальным. Такая же ситуация и с выборками сравнения по частоте просмотра аниме. Эта же шкала имеет достоверное различие в выборках людей, которые смотрят аниме больше 10 лет и от 3-х до 10-ти лет, преобладает у первых. Возьмем во внимание, что в исследованиях А.О. Прохорова было выявлено, что при высокой значимости ценности способы и частота их применения совпадают, при средней и низкой – отличаются.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что сама увлеченность аниме в некоторой степени может влиять на саморегуляцию психического состояния личности, однако среди людей, увлекающихся аниме нет как-либо предпосылок к различиям в зависимости от длительности увлечения, частоты просмотра или мнения о том, как влияет аниме на психику. Полученные результаты показывают отсутствие взаимосвязи ценностных ориентаций молодежи, увлекающейся аниме и различий в саморегуляции психических состояний.

Литература

1. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – М.: АСТ, Харвест, 1998. – 554 с.
2. Прохоров А.О., Гильфанов Р.И. Переживания и отношения в структуре смысловой детерминации психических состояний // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2007. – Т. 149. – Кн. 1. – 144–156 с.
3. Психология состояний: учеб. пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

Авторы: **Михайлова Эльвира Владимировна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, студентка 4 курса, elichka17.08.00@gmail.com

Устин Павел Николаевич, г. Казань, Казанский федеральный университет, заведующий кафедры общей психологии Института психологии и образования, кандидат психол. наук, доцент, ravust@mail.ru.

ГАСТРОТУРИЗМ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН: АНАЛИЗ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ГЕДОНИЗМА

GASTROTOURISM AS A SOCIO-CULTURAL PHENOMENON: ANALYSIS THROUGH THE PRISM OF HEDONISM

Мусийчук В.В.

Musiychuk V.V.

Аннотация. Проблема гастротуризма как социокультурного феномена является актуальной. Осмысление значимости проблемы гастрономического туризма как феномена, основанного на удовольствии от еды и застолья отражается в работах психологов (принцип удовольствия Фрейда З. и др.). Соотнесение понятий фастфуд и слоуфуд так же основано на принципе удовольствия. Доказано, что психологический гедонизмом отражает стремление каждого человека увеличивать собственную радость, в том числе и на основе гастрономии, через ощущение вкуса. Одной из наиболее широко распространенных форм получения наслаждения вкусом, представленным в кухнях разных народов является гастрономический туризм.

Ключевые слова: гастротуризм, гастрономическое удовольствие, принцип удовольствия, психологический гедонизм, наслаждение вкусом.

Abstract. The problem of gastro-tourism as a socio-cultural phenomenon is relevant. Understanding the significance of the problem of gastronomic tourism as a phenomenon based on the pleasure of eating and feasting is reflected in the works of psychologists (Freud Z.'s pleasure principle and others). Correlating the concepts of fast food and slow food is also based on the principle of pleasure. It has been proven that psychological hedonism reflects the desire of each person to increase their own joy, including on the basis of gastronomy, through a sense of taste. One of the most widespread forms of enjoying the taste presented in the cuisines of different nations is gastronomic tourism.

Keywords: gastro-tourism, gastronomic pleasure, pleasure principle, psychological hedonism, enjoyment of taste.

О несомненной актуальности проблемы гастротуризма как социокультурного феномена свидетельствует так же тот факт, что в 2015 г. Всемирная туристская организация (UNWTO) при ООН выделила гастрономический туризм в отдельную отрасль. Гастротуризм в настоящее время является мировым трендом. Данная тенденция обусловлена в значительной степени экономической составляющей. Так на сайте

Ассоциации культурно-исторического туризма представлены статистические данные показывающие, что 40% туристов отмечают желание ознакомиться с национальной кухней как главным мотивом путешествия. При этом отмечается так же, что туристы тратят 30% своего туристического бюджета на гастрономические удовольствия.

На сайте Ассоциации культурно-гастрономического туризма отмечен огромный потенциал России для развития внутреннего гастрономического туризма (<https://gastronomicassociation.ru/about/>), детерминированного такими факторами как: многонациональность и мультикультурность государства; различные климатические и природные зоны; богатое кулинарное и историческое наследие; вековые гастрономические традиции народов России.

Анализируя гастротуризм как социокультурный феномен рассмотрим мнения, какие вполне могли бы стать эпиграфами к рассмотрению сути вопроса. Обратимся к строкам из поэмы «Обед» Филимонова В.С. (1832).

Лишь умный век наш мог изведать,
Что в мире назначенье есть
Зверям питаться, людям есть
И только избранным – обедать.
Нет! Без ума, без доброй воли
Обед – покормка, не обед.

Автор поэмы Филимонов В.С. экспрессивно отображает высокое значение обеда, сопровождаемого умом и доброй волей. Рассмотрим еще одно мнение, относящееся к нашему XXI в., вынесенное в название книги Чайлд Д. «Гастрономическое путешествие по Франции: удовольствие, которое мы получаем от вкусного стола, от самой жизни, бесконечно!» Автор книги передает сущность понятия гастротуризм, на примере Франции, подчеркивая значение гастрономического удовольствия от вкусного стола, сравнивая его с удовольствием от самой жизни. В этой связи отметим мысль Фрейда З. О принципе удовольствия. По мнению классика, изложенного в Лекции 22 «Введение в психоанализ» вся наша душевная деятельность направлена на то, чтобы получать удовольствие и избегать неудовольствия.

В настоящее время исследователи акцентируют внимание на различных сторонах проявления гедонизма в современном обществе. Акцентируя внимание на гедонизме как векторе культуры Гусакова Т.Ф. подчеркивает: «...актуальность гедонизма как бытийной стратегии обусловлена тем, что в постмодернистской культуре произошли радикальная смена этических приоритетов, перестройка системы функционирования ценностей, эрозия многих видов ценностей» (Гусакова Т.Ф. 2006). Изучая проблемы психологии переживания Василюк Ф.Е. отмечает, что прототипом гедонистического

отношения к миру служит «пребывание плода в чреве матери, младенческое существование (впрочем, уже в меньшей степени) и соответствующее им инфантильное мироощущение» (Василюк Ф.Е. 1984).

Отдавая должное античному периоду, породившему исследовательский интерес к понятию «гедонизм», обратимся к рассмотрению взглядов современных исследователей. Так, например, Онфре М., французский философ и писатель, определяет гедонизм как искусство построить для себя такое удовольствие, которое не будет причинять неудовольствие другим. Будучи сторонником гедонизма, он считает данное качество личности созидательным (Онфре, 2017). Значительный интерес для решения проблемы гастрономического туризма как социокультурного феномена имеет мысль Онфре М., выраженная как практическая идея гедонизма – радость и удовольствия от жизни, познания, культуры, окружающего мира. Так же значительный интерес представляет введенное Сиджвиком Г. (Sidgwick Henry) понятие «психологического гедонизма». Под психологическим гедонизмом автор термина понимает стремление каждого человека увеличивать собственную радость вне зависимости от того является ли он сам «идейным» гедонистом.

Гедонизм как гастрономическое удовольствие анализируется Рассединой С.А. в монографии «Герменевтика удовольствия: Наслаждение вкусом» (Рассединой С.А., 2010). Рассединой С.А. также описывается эстетика удовольствия в апологии гастрономии. Отметим, что в гастрономическом справочнике Мучелькнаус К. о гастрономических особенностях Баварии, есть и глава с примечательным названием, подчеркивающим значение гастрономических удовольствий с названием «Где в Баварии вкусней всего». Интересное исследование, посвященное проблеме изучения влияния питания на восприятие мест отдыха в оценках туристов проведено Фроловой Е.В., Танатовой Д.К., Рогач О.В., Рябовой Т.М. Отметим мнение Long L.M. (2010) подчеркивающей, что через гастрономию турист приобщается к стране, её культуре, менталитету жителей, укладу хозяйственной жизни, получая новые эмоции, ощущения, впечатления (Long L.M., 2010). Об активном интересе к гастрономическим культурам других народов пишет Wolf E. подчеркивая, что этот интерес фактически сформировался в эпоху Великих географических открытий.

Решая проблему гастрономического туризма как социокультурного феномена через призму гедонизма целесообразно обратится к таким двум понятиям как фастфуд (быстрое питание, понятие возникает в Италии в 1986 г.) и слоуфуд медленное питание (возникает в 1989 г. В настоящее время к движению подключились более 160 стран). Слоуфуд предоставляет собой

более здоровое питание, и что особенно важно сохраняет традиции национальной и региональной кухни, поддерживающих культуру традиционного застолья и заботится о получении удовольствия от еды. В русле решения поставленной проблемы обратим внимание, на состояние, основанное на получении удовольствия от еды.

Особенности возникновения гастрономического туризма в мире анализирует Недре В.Ю. (Недре В. Ю. 2016). В исследованиях Колбанёвой С.Б. (2019) гастрономический туризм рассматривается как досуговая практика современной культуры (исследование проведено на примере Калининградской области).

Одной из наиболее распространённых форм гастротуризма как социокультурного феномена являются гастрономические фестивали. Исследователи изучают широкий спектр вопросов, связанных с гастрономическими фестивалями. Так, Кущева Н.Б., Бедяева Т.В. отмечают, что гастрономический туризм как перспективный вид развития регионов России. Другие, например, Исаенко А.В., Петрусенко А.В. рассматривают гастрономические фестивали как перспективу развития событийного туризма в различных регионах нашей страны. Архитектонике и культурной семантике итальянского гастрономического фестиваля посвящено исследование Дичковской Е.А. (2018). Особое внимание автора уделяется вопросам идентичности местного общества. Так же значительный интерес представляет анализ проделанный автором в связи с анализом вопроса, как гастрономический праздник отражает региональную гордость, способствует развитию и поддержанию этнической идентичности.

Таким образом подведем итоги и отметим, что проблема гастротуризма как социокультурного феномена является актуальной. Это находит отражение и в создании Ассоциаций гастрономического туризма. Осмысление значимости проблемы гастрономического туризма как феномена, основанного на удовольствии от еды и застолья отражается в работах психологов (принцип удовольствия Фрейда З. и др.). Соотнесение понятий фастфуд и слоуфуд так же основано на принципе удовольствия. Отмечено, что психологический гедонизмом отражает стремление каждого человека увеличивать собственную радость. Одной из наиболее широко распространенных форм получения наслаждения вкусом, представленным в кухнях разных народов является гастрономический туризм.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 98 с.

2. Гусакова Т.Ф. Гедонизм как вектор современной культуры // Вестник Тюменского государственного университета. – 2006. – № 2. – С. 60–69.

3. Недре В.Ю. Особенности возникновения гастрономического туризма в мире // Устойчивое ноосферное развитие. – 2016. – С. 41–43.

4. Рассадина С.А. Герменевтика удовольствия: Наслаждение вкусом. – 2010. – 254 с.

5. Long L.M. Culinary Tourism. Kentucky: University Press of Kentucky. – 2010. – 67 p.

Автор – **Мусийчук Владимир Васильевич**, г. Краснодар, Краснодарский государственный институт культуры, магистрант, gektor174@gmail.com.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

FEATURES OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF SPECIALISTS WORKING WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

Мусина Д.Р.
Musina D.R.

Аннотация. Специалисты, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, сталкиваются с трудностями в своей работе, связанными с необходимостью успешного включения такого ребенка в работу, создание атмосферы толерантности, уважения, взаимопомощи, создание психологически безопасной и комфортной среды. 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. В статье представлена система коррекции саморегуляции психических состояний специалистов, участвующих в коррекционном процессе.

Ключевые слова: саморегуляция, специалисты, эмоциональное выгорание, дети, ограниченные возможности здоровья.

Annotation. Specialists working with children with disabilities face difficulties in their work related to the need to successfully include such a child in work, creating an atmosphere of tolerance, respect, mutual assistance, creating a psychologically safe and comfortable environment. This requires a high level of professionalism from

the specialist and a large expenditure of internal resources. And if a specialist 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. The article presents a system of correction of self-regulation of mental states of specialists involved in the correctional process.

Keywords: self-regulation, specialists, emotional burnout, children, limited health opportunities.

Постановка проблемы. Специфика работы специалистов, участвующих в психолого-педагогических исследованиях различных категорий детей, выявлением у них дефектов и психофизиологических отклонений как в норме, так и в патологии, увеличением контингента детей в общеобразовательной школе, требующих особого педагогического внимания и специального педагогического воздействия, возрастает необходимость более целенаправленного подхода к деятельности с детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении (Хорева, 2016).

Исследования Н.М. Борытко (2001), И.А. Колесниковой (2007), позволили сделать вывод о том, что специфика профессионально личностной саморегуляции специалиста предполагает освоение альтернативных вариантов профессионального поведения, что, в свою очередь, невозможно без самоосознания – обращения сознания на самого себя. Как показывают работы Т.Ю. Артюховой, проявление жизненной и профессиональной активности и соответственно саморегуляции жизнедеятельности невозможно без оценки и идеального выбора конкретных действий в данной ситуации и создания модели поведения, проектирования своей жизнедеятельности, что привело нас к выделению таких проявлений профессионально-личностной саморегуляции специалиста, как самооценка и самопроектирование педагогической деятельности (Артюхова, 2007).

Саморегуляция находится в большой зависимости от представления специалиста о себе, о своих реальных способностях и возможностях. Если специалист имеет неадекватную самооценку (завышенную или заниженную), то это сказывается на их умении анализировать достижения и неудачи, на неточном осознании своих возможностей. Основываясь на вышеуказанных исследованиях, мы рассматриваем профессионально-личностную саморегуляцию как способность к рефлексивному управлению образовательной средой через произвольную активность, проявляющуюся в самоосознании, самопроектировании, самооценке и самоконтроле учебной и профессиональной деятельности (Шилова, 2020).

Саморегуляция каждого вида осуществляется в определенном действии, связанном с принятием решения и следованием ему. Программирование действий и отношений происходит по-разному, но в ходе осуществления и предметного действия, и поступка специалист опирается на свой личный опыт. Поступок связан преимущественно с социальными, личностными оценками, с сопоставлением с социальными нормами и идеалами. Рефлексивное самоуправление является следствием коренного изменения, отношения специалиста к собственной учебной деятельности. Он не просто предвосхищает результаты производимых им действий, но и начинает произвольно организовывать эти действия: формулировать и обосновывать цели, анализировать их с точки зрения значимости и возможности достижения. Наконец, он не просто контролирует свои действия путем сравнения их результатов с эталоном, но и определяет разнообразные критерии, показатели контроля и оценки. Иными словами, специалист начинает овладевать процессом управления собственной учебной деятельностью, путем обращения сознания на самого себя (Артюхова 2007).

Литература

1. Артюхова Т.Ю. Психологическое здоровье участников образовательного процесса // Психологическое обеспечение внедрения инноваций в образовании. – 2007. – № 7. – С. 121–125.
2. Борытко Н.М. Теория и практика становления профессиональной позиции педагога-воспитателя в системе непрерывного образования: автореферат дисс ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Волгоград, 2001. – 25 с.
3. Колесникова И.А. Коммуникативная деятельность педагога // Педагогика и психология. – 2007. – № 1. – С. 36–48.
4. Хорева М.Ф. Продуктивные виды деятельности ребенка с ограниченными возможностями здоровья в коррекционно-развивающей работе логопеда и психолога // Воспитание и обучение детей младшего возраста. – 2016. – № 5. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26396148> (дата обращения 16.11.2022).
5. Шилова Т.А. Снижение работоспособности учителей и ее восстановление методом саморегуляции // Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – № 1А. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47499048> (дата обращения: 13.10.2022).

Автор – **Мусина Диана Рустемовна**, Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 1 курса, ugarovadiana23@gvail.com.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИЗЫВНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ НЕСЕНИЯ СРОЧНОЙ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ

PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF CONSCRIPTS AT THE INITIAL STAGE OF MILITARY SERVICE

Нельга Л.П.

Nelga L.P.

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме влияния срочной воинской службы на психоэмоциональное состояние призывников. Мы предположили, что существует взаимосвязь личностной тревожности новобранцев с ситуативной тревожностью и доминирующими стресс-факторами в процессе адаптации к срочной воинской службе. На основе изучения психоэмоционального состояния 180 военнослужащих срочной службы, было установлено, что большинство респондентов, имеющих высокую личностную тревожность, обладают и высоким уровнем ситуативной тревоги. Такая же тенденция наблюдается и в умеренных, и в низких показателях тревожности. Также нами было выявлено, что, чем выше уровень личностной тревожности у респондентов, тем большему влиянию стресс-факторов во время прохождения сборов молодого пополнения они подвержены. Однако, общими доминирующими стресс-факторами для новобранцев, независимо от проявления тревожности, стали тревога за близких, опасение войны, нежелание выделяться из общей массы людей, ситуация демонстрации другими людьми мнимого превосходства, лишение любимой еды, страх получить некачественную медицинскую помощь, предубеждение о неверности женского пола.

Ключевые слова: призывники, срочная воинская служба, личностная тревожность, ситуативная тревожность, стресс-факторы.

Abstract. The article is devoted to the current problem of the influence of military service on the psycho-emotional state of conscripts. We assumed that there is a relationship between the personal anxiety of recruits with situational anxiety and the dominant stress factors in the process of adapting to urgent military service. Based on the study of the psycho-emotional state of 180 military servicemen, it was found that the majority of respondents with high personal anxiety also have a high level of situational anxiety. The same trend is observed in both moderate and low indicators of anxiety. We also revealed that the higher the level of personal anxiety among respondents, the greater the influence of stress factors during the passage of young replenishment fees they are subject to. However, the common dominant stress

factors for recruits, regardless of the manifestation of anxiety, were anxiety for loved ones, fear of war, unwillingness to stand out from the general mass of people, the situation of other people demonstrating imaginary superiority, deprivation of favorite food, fear of receiving poor-quality medical care, prejudice about infidelity of the female sex.

Keywords: conscripts, urgent military service, personal anxiety, situational anxiety, stress factors.

Призыв на срочную воинскую службу является достаточно стрессовой ситуацией для большинства молодых людей, так как их жизнь меняется кардинально, появляются новые обязанности и ограничения. При этом, если совсем недавно страх перед призывом у современных юношей был вызван боязнью дедовщины и неуставщины, сменой ценностных ориентаций, нежеланием «потерять год жизни», памятью о Чечне и Афганистане, то в настоящее время, мы предполагаем новый большой виток уклонений от срочной воинской службы, вызванный последними мировыми событиями. Особым триггером в этой ситуации, с нашей точки зрения, может стать подтвержденная Министерством Обороны РФ информация об участии в спецоперации РФ некоторых военнослужащих срочной службы (РБК, 2022). В столь непростых условиях становится необходимым изучение психоэмоционального состояния военнослужащих с целью адаптации юношей к армейской жизни и выполнению служебно-боевых задач.

В настоящее время, проведенное нами исследование взаимосвязи личностной тревожности с ситуативной тревожностью и доминирующими стресс-факторами в процессе адаптации к срочной воинской службе приобретает особую актуальность в современных реалиях. Стоит отметить, что проведенный анализ научных исследований показал, несмотря на устойчивый интерес многих ученых к проблеме адаптации военнослужащих, стрессовому воздействию армейской среды на призывников, проблема эмпирического изучения стресс-факторов воинской службы остаётся открытой. В частности, А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников (Караяни, Сыромятников, 2006), Т.Н. Берг (Берг, 2005) определяют только примерный список неблагоприятных факторов, влияющих на эмоциональное состояние призывников в процессе адаптации.

Исследование проводилось в период сборов молодого пополнения одной из частей города Волгограда. Выборку составили 180 новобранцев. Изучение эмоционального состояния военнослужащих осуществлялось при помощи методик определения уровня личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина) и авторской анкеты, направленной на изучение стресс-факторов армейской службы, с последующим

контент-анализом полученных ответов. Обозначенные в авторской анкете стресс-факторы были отобраны нами на основе индивидуальных и групповых бесед с военнослужащими срочной службы предыдущих призывов. В рамках нашего исследования стресс-фактор является доминирующим, если он выявлен больше чем у 50 % респондентов. С нашей точки зрения, стресс-фактор, выявленный у меньшего числа людей, скорее обусловлен личностными особенностями конкретных военнослужащих, а не закономерностями армейской деятельности.

Первым этапом диагностической работы было выявление выраженности личностной тревожности у военнослужащих срочной службы. Полученные результаты позволили нам разделить исследуемых на 3 группы: военнослужащие с высоким уровнем личностной тревожности, умеренным и низким. Затем наша исследовательская работа была направлена на изучение стресс-факторов, влияющих на адаптацию военнослужащих.

Высокий уровень личностной тревожности продемонстрировали 20 респондентов (100 %). Респонденты данной группы подвержены значительному влиянию следующих стресс-факторов: тревогой за близких (95 %); ситуацией оценки (контрольные занятия, публичные выступления, проверки) (95 %); нежеланием выделяться из общей массы людей (90 %); ситуацией демонстрации другими людьми мнимого превосходства (90 %); разлукой с близкими (85 %); ограничением свободы (80 %); публичным выступлением перед строем (80 %); лишением комфорта (непосредственно любимой еды (75 %); опасением войны (70 %); невозможностью отстоять свою честь и достоинство (70 %); ситуацией неопределённости (70 %); страхом получить некачественную медицинскую помощь (65 %), в том числе в экстремальных условиях (55 %); вынужденным бездействием перед вербальной агрессией (60 %); предубеждением о неверности женского пола (60 %); взаимодействием с вышестоящим начальством (55 %).

Также большинство военнослужащих представленной группы имеют высокий уровень ситуативной тревоги (80 %). Следовательно, у лиц с высокими дестабилизирующими показателями, в условиях происходящей стрессовой ситуации, могут наблюдаться нарушения поведенческой регуляции, что требует повышенного психолого-педагогического внимания к данной категории военнослужащих. При этом, 15 % респондентов имеют умеренный уровень ситуативной тревожности, что является достаточно адаптивной реакцией организма на стресс. Один человек (5 %) показывает низкий уровень ситуативной тревожности, что в сочетании с высоким показателем личностной тревожности говорит об эмоциональной нестабильности солдата и необходимости психолого-педагогической работы с ним.

Вторая группа представлена наибольшим количеством испытуемых – 98 человек (100 %) продемонстрировали умеренную личностную тревожность. Их эмоциональные переживания связаны с ситуацией демонстрации другими людьми мнимого превосходства (75 %); нежеланием выделяться из общей массы людей (73 %); тревогой за близких (73 %); опасением войны (69 %); страхом получить некачественную медицинскую помощь (69 %); предубеждением о неверности девушек (62 %); лишением «гражданской» еды (59 %); разлукой с близкими (58 %). Большинство обследуемых продемонстрировали умеренный уровень ситуативной тревожности (69 %). Следовательно, стресс-факторы оказали положительное воздействие на их адаптационный процесс, мобилизовав внутренние ресурсы организма. У 23 % военнослужащих обнаружен низкий уровень ситуативной тревоги, а у 7 % – высокий. Соответственно, последние находятся в сильном эмоциональном напряжении, в состоянии демобилизации систем организма, следовательно, под отрицательным воздействием стресс-факторов.

Сниженная в значительной степени личностная тревожность выявлена у 62 новобранцев (100 %). Анализ полученных ответов продемонстрировал, что доминирующими стресс-факторами для военнослужащих срочной службы с низким уровнем личностной тревожности являются: тревога за близких (66 %); страх получить некачественную медицинскую помощь (66 %); ситуация демонстрации другими людьми мнимого превосходства (63 %); нежелание выделяться из общей массы людей (58 %); лишение «гражданской» еды (58 %); опасение войны (53 %); предубеждение о неверности женского пола (52 %). При этом, у 81 % респондентов из представленной группы выявлен низкий уровень ситуативной тревожности, у 18 % – умеренный и у 2 % – высокий.

Количественный анализ показателей личностной и ситуативной тревоги показывает взаимосвязь данных. Так, большинство военнослужащих срочной службы с высоким уровнем личностной тревоги имеют высокую ситуативную тревожность (80 %), с умеренной личностной тревожностью – умеренную ситуативную (69 %) и, соответственно, с низкой личностной тревожностью – низкую ситуативную тревогу (81 %). При этом отмечен тот факт, что чем выше уровень личностной тревожности, тем шире список, влияющих на психоэмоциональное состояние военнослужащих стресс-факторов.

Стоит отметить, что стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на общее состояние организма и на психические характеристики личности. Ситуативная тревога, в свою очередь, является первичным психологическим проявлением стресса. Учитывая тот факт, что тревога имеет личностную обусловленность, она может выполнять как охранительные, мобилизующие, так и дезорганизирующие функции. Высокий

уровень личностной тревоги, провоцирующий высокую ситуативную тревогу нередко неадекватную происходящим событиям, приводит к дезадаптации, нарушениям психического и физического здоровья. Следовательно, необходимо проводить психолого-педагогическую работу с призывниками не только по смягчению воздействия стресс-факторов или, по возможности, на их нейтрализацию, но и на повышение индивидуальной стрессоустойчивости.

Литература

1. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы её выявления: учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т. – 2005. – 63 с.
2. Караяни А.Г., Сыромятников А.В. Прикладная военная психология. – СПб: Питер, 2006. – 480 с.

Автор – **Нельга Лилия Павловна**, г. Волгоград, Волгоградский государственный университет, аспирант 3 курса, chemeteva.lilia@yandex.ru.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ЗРИТЕЛЬНОЙ И СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EXPRESSION LEVEL OF VISUAL AND AUDITORY MEMORY IN CHILDREN WITH GENERAL UNDERDEVELOPMENT OF SPEECH

Нигматова Э.Д., Минуллина А.Ф.

Nigmatova E.D., Minullina A.F.

Аннотация. Длительное наблюдение за детьми с общим недоразвитием речи выявило своеобразие формирования высших психических функций, в том числе и памяти. Данное исследование направлено на изучения особенностей мнестических процессов. В рамках работы было проведено эмпирическое исследование на изучение уровня зрительной и слуховой памяти у дошкольников с общим недоразвитием речи. Проанализировав и сравнив полученные результаты было выявлено, что удержание и воспроизведение наглядного материала испытуемым удавалось лучше.

Ключевые слова: общее недоразвитие речи, высшие психические функции, мнестические процессы, зрительная память, слуховая память.

Abstract. Long-term observation of children with general underdevelopment of speech has revealed the peculiarity of the formation of higher mental functions,

including memory. This study is aimed at studying the peculiarities of mnastic processes. As part of the work an empirical study was conducted to study the level of visual and auditory memory in preschool children with a general underdevelopment of speech. Having analyzed and compared the results obtained, it was revealed that the retention and reproduction of visual material by the subjects was better.

Keywords: general underdevelopment of speech, higher mental functions, mnastic processes, visual memory, auditory memory.

С каждым годом наблюдается тенденция увеличения количества детей с речевыми нарушениями. Это подтверждают различные исследования, в том числе и данные Министерства просвещения. Так по последним наблюдениям число детей с логопедическим заключением «общее недоразвитие речи» достигла 87 % от общего числа детей дошкольного возраста.

Известно, что у данной категории детей наблюдается комплексное недоразвитие всех компонентов речи. Однако помимо речевых нарушений у детей данной категории наблюдаются трудности в осуществлении и других психических процессов. Особый вклад в изучение лиц с общим недоразвитием речи внесли Р.Е. Левина, Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина, Т.А. Ткаченко и другие (Ткаченко, 2002), (Филичева, Чиркина, 2008). Было выявлено, что наличие речевого дефекта затрагивает эмоционально-волевую сферу, мышление, восприятие, внимание. Также наблюдаются особенности осуществления и мнестических процессов (Лахмоткин, Ястребова, 2021).

Однако данная функция является неотъемлемой частью коррекционного, в том числе логопедического, процесса. Память принимает участие в формировании укладов, восприятия новой информации, их усвоения, закрепления и воспроизведения. Это необходимо для определения того, на что опираться при работе и какие приёмы и методы стоит использовать. Всё это доказывает необходимость составления грамотного индивидуального маршрута и тщательного планирования коррекционных занятий.

Исходя из этого была поставлена цель – выявить уровень выраженности зрительной и слуховой памяти у детей с общим недоразвитием речи.

Перед нами стояли следующие задачи:

1. Провести эмпирическое исследование зрительной и слуховой памяти у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.
2. Проанализировать и сравнить результаты исследования.
3. Выявить преобладающий вид памяти в исследуемых группах детей.

На основе теоретического анализа литературы было проведено исследование для выявления уровня зрительной и слуховой памяти у детей с общим недоразвитием речи (Иванова, 2016). Исследование проводилось на

базе МБДОУ «Детский сад № 286» и МАДОУ «Детский сад № 314» в городе Казань. В исследовании приняли участие 26 детей в возрасте 5–6 лет с заключением – общее недоразвитие речи. Из них 17 мальчиков и 9 девочек.

Эмпирическое исследование проводилось в дневное время в индивидуальном формате. Для выявления уровня памяти у лиц исследуемой группы были выбраны методики Р.С. Немова (Немов, 2001). Уровень зрительной памяти выявлялся посредством методики «Запомни рисунки». Методика «Выучи слова» применялась для определения слуховой памяти.

С заданием «Запомни рисунки» испытуемые справились по-разному. Большинство детей поняли инструкцию и узнали 6-9 фигур меньше, чем за 1 минуту. Однако среди испытуемых были те, кому для выполнения пробы понадобилось больше времени и те, кто указывал на фигуры, которых не было на рис. А или выбирали все фигуры из рис. Б. Так были получены следующие результаты: 54 % (14 испытуемых) показали средний уровень, 31 % (8 испытуемых) – высокий уровень, 11 % (3 испытуемых) – очень высокий уровень зрительной памяти. Не выполнили задания и тем самым показали очень низкий уровень зрительной памяти – 4 %.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что зрительная память у детей с общим недоразвитием речи в основном имеет средний уровень и не значительно отличается от детей с нормативным речевым развитием.

В ходе проведения методики «Выучи слова» некоторые испытуемые столкнулись с затруднениями. Можно выделить два основных аспекта: 1) после первого прочтения испытуемый не смог назвать ни одного слова или называл 1–2 слова из 12; 2) во время воспроизведения испытуемый заменял слова (стакан на чашку, лампочку на лампу) или же называл вовсе другие слова (машина, паук, паровоз и т. д.) с повторным воспроизведением в последующих прочтениях. Результаты по второй пробе были следующие: 42 % (11 испытуемых) показали средний уровень, 31 % (8 испытуемых) – высокий уровень, 19 % (5 испытуемых) – низкий уровень слуховой памяти. Испытуемые, назвавшие все 12 слов за 6 и менее прослушиваний и показавший очень высокий уровень слуховой памяти, составили 8 % (2 испытуемых).

Полученные данные указывает на то, что дети с общим недоразвитием речи затрудняются выполнять задания, направленные на запоминание, удержание и воспроизведение слуховой информации.

Сравнивая результаты по этим двум методикам, можно утверждать, что группа испытуемых с заданием на исследование зрительной памяти справилась лучше, нежели с пробой на слуховую память.

Таким образом, мы выявили особенности зрительной и слуховой памяти у детей с общим недоразвитием речи.

Было выявлено, что уровень зрительной памяти у дошкольников с общим недоразвитием речи близка к среднестатистическому уровню. В большинстве случаев, испытуемые понимают инструкцию и выполняют задание в рамках временных ограничений. В тоже время, уровень слуховой памяти у исследуемой группы показал более низкие результаты. Дети не всегда понимали инструкцию с первого раза, затруднялись с запоминанием слов, заменяли слова, отвлекались и воспроизводили материал, не предусмотренный в задании.

Таким образом можно сделать вывод, что дошкольники с общим недоразвитием речи зрительную информацию воспринимают, удерживают и воспроизводят лучше слуховой. Это указывает на возможность опоры на зрительную память при построении коррекционной работы, однако не исключают необходимость развития мнестических процессов у данной категории детей.

Литература

1. Иванова А.С. Исследование слухоречевой и зрительной памяти у детей с общим недоразвитием речи III уровня // Молодой ученый. – 2016. – С. 819–822. – URL: <https://moluch.ru/archive/125/34830> (дата обращения: 23.01.2023).

2. Лахмоткин В.И., Ястребова Л.А. Психолого-педагогические аспекты характеристики детей с общим недоразвитием речи // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – С 226–229.

3. Немов Р.С. Психология: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

4. Ткаченко Т.А. Учим говорить правильно. Система коррекции ОНР у детей 6-ти лет. Пособие для воспитателей, логопедов и родителей. – М.: Гном и Д, 2002. – 144 с.

5. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практ. пособие. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 224 с.

Авторы: **Нигматова Эльвина Данисовна**, Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, 4 курс, elvina.elvin116@mail.ru.

Минуллина Аида Фаридовна, Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, доцент, кандидат психологических наук, aidaminul58@gmail.com.

КОПИНГ-ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КИШЕЧНИКА

COPING-OVERCOMING DISEASE IN PATIENTS WITH INFLAMMATORY INTESTINAL DISEASES

Огарев В.В., Сирота Н.А., Бабаян А.Ф., Князев О.В., Бодунова Н.А.

Ogarev V.V., Sirota N.A., Babayan A.F., Knyazev O.V., Vodunova N.A.

Аннотация. Непредсказуемый риск обострения и страх перед осложнениями влияют на жизнь пациентов с воспалительными заболеваниями кишечника (ВЗК) и их социальные и личные отношения. В ходе исследования было установлено, что для пациентов с ВЗК характерно использование в умеренной степени всех копинг-стратегий. Наиболее распространёнными являются малоадаптивные стратегии: «Бегство-избегание» и «Дистанцирование». Более 14 % пациентов с ВЗК имеют низкий уровень самоэффективности в отношении преодоления болезни и ее лечения, что является основанием для качественного психологического сопровождения пациентов этой группы на всех этапах лечебного и реабилитационного процесса.

Ключевые слова: копинг-поведение, восприятие болезни, воспалительные заболевания кишечника, дистресс, самоэффективность.

Abstract. The unpredictable risk of exacerbation and fear of complications affect the lives of patients with inflammatory bowel disease (IBD) and their social and personal relationships. The study found that patients with IBD are characterized by moderate use of all coping strategies. The most common are low-adaptive strategies: “Escape-Avoidance” and “Distance”. More than 14 % of patients with IBD have a low level of self-efficacy in overcoming the disease and its treatment, which is the basis for high-quality psychological support for patients in this group at all stages of the treatment and rehabilitation process.

Keywords: coping behavior, disease perception, inflammatory bowel disease, distress, self-efficacy.

За последние десятилетия в Российской Федерации, как и во всем мире, выявлен существенный рост заболеваемости воспалительных заболеваний кишечника (ВЗК): ежегодный прирост заболеваемости составляет 5–20 случаев на 100 тысяч населения, и этот показатель продолжает многократно увеличиваться с каждым годом. По данным Министерства здравоохранения, распространенность ВЗК в России составляет 19,3–29,8 на 100 тысяч населения

для ЯК и 3,0–4,5 на 100 тысяч населения для БК, но, по данным региональных регистров, распространенность ВЗК гораздо выше (Князев и др., 2017).

Пациенты с ВЗК имеют высокие уровни психологического стресса из-за комплекса факторов, взаимодействующих между собой (высокий риск рецидива, особенности психологического реагирования и общие генетические факторы, личностные особенности и сложный процесс психосоциальной адаптации при развитии хронического заболевания) (Бакшт и др., 2013). По данным современной литературы, распространенность тревоги и депрессии в 2–3 раза выше у пациентов с ВЗК по сравнению с популяцией, особенно среди тех лиц, у которых высока активность заболевания (Койнова и др., 2016). Непредсказуемый риск обострения и страх перед осложнениями влияют на жизнь пациентов и их социальные и личные отношения. Это состояние может повлиять на восприятие пациентом его болезни, а также на терапевтический подход. В связи с этим уделяется особое внимание интеграции положений отечественного (В.В. Николаева, А.Ш. Тхостов, Г.А. Арина) и зарубежного (H. Leventhal, R.S. Lazarus, Z. Lipowski) подходов к описанию личности в условиях угрожающего жизни заболевания.

Болезнь для каждого пациента имеет свой личностный смысл, который опирается на жизненный опыт. В зависимости от особенностей личности, соотношения объективных и субъективных характеристик стрессового события, вероятно актуализация внутренних конфликтов и противоречий пациента. Пациент оценивает своё эмоциональное состояние, как негативное, что может повлечь игнорирование потенциальных способов совладания с болезнью. Также, при заболеваниях с сильной негативной валентностью может возникнуть интра- или интер- психическая дезадаптация личности, «уход в болезнь», «отказ от преодоления болезни». Если эффективность когнитивно-обоснованных действий, направленных на регуляцию внутренних и внешних факторов, будет низкая, может возникнуть соматизация аффективного напряжения, что еще больше осложнит болезнь (Вассерман и др., 2019).

В настоящее время, проблема копинг-поведения недостаточно представлена в отечественной литературе, но наиболее богатый опыт накоплен в трудах таких авторов (Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Постылякова Ю.В., Крюкова Т.Л., Анцыферова Л.И., Нартова – Бочавер С.К., Китаев-Смык Л.А.).

Копинг – способность к выбору наиболее адекватной стратегии совладания со стрессом в зависимости от характеристик стрессора. Этот ресурс является когнитивным по своей природе, отражая умение человека воспринимать проблемную ситуацию и пути ее решения, относительно не включаясь в нее. Также важным компонентом в поведении пациента является

самоэффективность – ожидание индивида в отношении осуществления определенных действий и достижений определенных результатов. Данное понятие разрабатывалось в рамках социально – когнитивного направления в концепции самоэффективности Bandura A. (Рассказова и др., 2016).

В связи с вышеупомянутым была установлена цель в исследовании копинг-поведения пациентов с воспалительными заболеваниями кишечника.

Исследование проходило на базе ГБУЗ Московского клинического научного центра имени А.С. Логинова ДЗМ, отделение лечения воспалительных заболеваний кишечника.

В исследование были включены 55 испытуемых в возрасте от 18 до 61 года (средний возраст $37 \pm 17,9$ лет) с верифицированным диагнозом ВЗК: болезнь Крона – 25 человек, язвенный колит – 30 человек.

Основным методом является экспериментально-психологический метод, который включал проведение методик: опросник способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями (Л.И. Вассерман и соавторы, 2009) и опросник самоэффективности в отношении лечения (в адаптации Е.И. Рассказовой, А.Ш. Тхостова).

Полученные показатели по шкалам методики способов совладающего поведения не выходят за пределы нормативного интервала 40–60 Т-баллов, что позволяет сделать вывод об умеренной степени предпочтительности всех копинг-стратегий у пациентов с ВЗК. Наиболее выраженными стратегиями являются «Бегство-избегание» ($51,38 \pm 12,52$) и «Дистанцирование» ($50,74 \pm 11,01$). Отрицательной стороной данных стратегий является неготовность к поэтапному разрешению проблемы и обесценивание собственных переживаний. В то же время данные стратегии позволяют быстро снизить эмоциональное напряжение в ситуации болезни.

По результатам опросника самоэффективности в отношении болезни у данной выборки пациентов с ВЗК было выявлено, что высокий уровень самоэффективности наблюдался у 36 пациентов (65,5 %), средний – у 11 пациентов (20 %) и низкий – у 8 пациентов (14,5 %).

Выводы

Согласно модели здравого смысла (CSM) Левенталя, человек генерирует собственное когнитивное и эмоциональное восприятие своей болезни на основе стимулов болезни или активности болезни. Восприятие болезни, в свою очередь, влияет на то, как пациенты справляются с ней, что влияет на психологические исходы болезни, такие как психологический дистресс.

Для пациентов с ВЗК характерно использование малоадаптивных стратегий совладающего поведения таких как «Бегство-избегание» и «Дистанцирование». Также психологической мишенью может выступать

самоэффективность в отношении преодоления болезни и формирования приверженности к лечению (14,5 % пациентов с ВЗК с низким уровнем самоэффективности).

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что расширение репертуара копинг-стратегий у больных ВЗК, оптимизация их стратегий совладания с актуальными трудностями и тревогой являются важными задачами психологической работы с данным контингентом.

Литература

1. Бакшт А.Е., Белобородова Э.И. и др.: Психопатологические особенности больных воспалительными заболеваниями кишечника // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2013. – № 6. – С. 43–46.

2. Вассерман Л.И., Чугунов Д.Н., Щелкова О.Ю. Соотношение субъективных и объективных факторов в процессе формирования внутренней картины болезни и совладающего поведения // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 2. – С. 82–94.

3. Князев О.В., Шкурко Т. В., Фадеева Н.А., Бакулин И.Г., Бордин Д.С. Эпидемиология хронических воспалительных заболеваний кишечника. Вчера, сегодня, завтра // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2017. – Т. 139. – № 3. – С. 4–12.

4. Койнова И.А., Белобородова Е.В., Бурковская В.А., Рачковский М.И., Чернявская Г.М., Черногорюк Г.Э., Ли Н.А., Алексеева Н.С., Квач Е.А., Бакшт А.Е. Особенности течения воспалительных заболеваний кишечника в зависимости от психологического статуса пациента // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.

5. Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Апробация методик диагностики локуса контроля причин болезни и лечения и самоэффективности в отношении лечения. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9. – № 1. – С. 71–83.

Авторы: **Огарев Валерий Владимирович**, г. Москва, ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России, доцент кафедры клинической психологии; ГБУЗ Московский Клинический Научно-практический Центр имени А.С. Логинова ДЗМ, медицинский психолог, ya@vogarev.ru.

Сирота Наталья Александровна, г. Москва, ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России, декан факультета клинической психологии, заведующая кафедрой клинической психологии, sirotan@mail.ru.

Бабаян Анаит Фархадовна, ГБУЗ Московский Клинический Научно-практический Центр имени А.С. Логинова ДЗМ, врач-гастроэнтеролог

отделения лечения воспалительных заболеваний кишечника, a.babayan@mknc.ru.

Князев Олег Владимирович – д.м.н., заведующий отделением лечение воспалительных заболеваний кишечника, ГБУЗ Московский Клинический Научно-практический Центр имени А.С. Логинова ДЗМ, o.knyazev@mknc.ru.

Бодунова Наталья Александровна, ГБУЗ Московский Клинический Научно-практический Центр имени А.С. Логинова ДЗМ, заведующая Центром персонализированной медицины, n.bodunova@mknc.ru.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19: ИСТОЧНИКИ ПРЕНАТАЛЬНОГО СТРЕССА

MOTHER'S MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC: SOURCES OF PRENATAL STRESS

Одинцова О.Ю.

Odintsova O.Yu.

Аннотация. Во время пандемии COVID-19 наблюдаются негативные изменения в области психического здоровья будущих матерей, среди которых отмечается стресс, тревога, депрессия, страхи и ПТСР. В представленном исследовании обсуждаются источники стресса, содействующие ухудшению психического здоровья женщин, ожидающих ребенка. Все предложенные к обсуждению факторы стресса непосредственно связаны с пандемией COVID-19.

Ключевые слова: стресс, пандемия, психическое здоровье, беременность, женщины.

Abstract. During the COVID-19 pandemic, negative changes in the mental health of expectant mothers are observed, including stress, anxiety, depression, fears and PTSD. The presented study discusses the sources of stress that contribute to the deterioration of the mental health of women who are expecting a child. All the stressors proposed for discussion are directly related to the COVID-19 pandemic.

Keywords: stress, pandemic, mental health, pregnancy, women.

В марте 2020 г. Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию коронавирусной инфекции. На текущий момент времени в России коронавирусом переболели более 22 млн человек. Сложившаяся эпидемиологическая обстановка оказывает непосредственное влияние на психологическое здоровье субъекта, в особенности на столь уязвимую группу как беременные женщины. Собственно, психическое здоровье – это

многомерное, динамическое состояние личности, характеризующееся сохранением нормального психического статуса субъекта (отсутствием девиантных и делинквентных форм поведения, психических расстройств, аддикций и т. п.) (Сергиенко, 2017). Отечественные и зарубежные исследования демонстрируют возрастающую распространенность среди беременных женщины психических расстройств после 2020 года. Тревога, депрессия, фобии, стресс и ПТСР занимают лидирующие позиции, дестабилизирующие психическое здоровье будущей матери (Аникина, Савеньшиева, Блох, 2021). Можно уверенно констатировать, что пандемия выступает беспрецедентным вызовом для женщин, ожидающих ребенка, провоцируя возникновение множества дополнительных источников пренатального стресса.

Дизайн исследования. Цель: изучение специфических факторов стресса, связанных с пандемией COVID-19 в выборке женщин, ожидающих ребенка.

Гипотеза: Ситуация пандемии содействует появлению специфических стрессоров, детерминирующих пренатальный стресс.

Выборка. Женщин – 102 человека от 21 до 40 лет ($m = 30,96$ лет, $SD = 4,79$); Срок беременности – преимущественно III-й триместр ($m = 31,28$ недель). Женщины ожидали чаще всего второго ребенка ($m = 2,52$). Об осложнениях беременности сообщили 25 % женщин.

Метод. Опросник пренатального дистресса, ОПД (Revised prenatal distress questionnaire, NuPDQ,) в адаптации О. Ю. Одинцовой (Ibrahim, Lobel, 2020). Коэффициент α -Кронбаха составил $\alpha = 0,83$. Последний вопрос методики является открытым. В настоящей статье отражается его содержательный анализ, позволяющий выявить феноменологию и модальность негативных переживаний женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. Выявлены специфические источники пренатального стресса беременных женщин, связанные с пандемией COVID-19:

1) Страх инфицирования коронавирусом во время беременности. Пандемия COVID-19 провоцирует страх заражения, при этом основной поведенческой реакцией на него является избегание мест скопления людей, в том числе больниц. Однако полное уклонение беременной женщины от медицинского наблюдения невозможно. Следовательно, перед будущей матерью возникает дилемма между необходимостью планового врачебного наблюдения и риском заражения, что провоцирует появление у нее ряда вопросов, усиливающих стресс:

- «Стоит ли мне посещать плановые визиты ко врачу?»;
- «Стоит ли мне посещать школу будущей матери для подготовки к родительству?»;

- «Лучше ли для меня и моего плода, если я буду находиться на самоизоляции?».

Другим источником беспокойства беременной женщины выступает неизвестность, связанная с воздействием инфекции COVID-19 на плод, беременность или мать:

- «Повышается ли у меня вероятность заражения COVID-19, если я нахожусь в положении?»;
- «Может ли коронавирус передаться плоду?»;
- «Повышается ли у меня вероятность развития осложнений, связанных с беременностью, если я инфицирована?».

Стоит отметить, что подобные переживания небезосновательны: в зарубежных публикациях отмечается, что заражение коронавирусом будущей матери приводит к повышенному риску недоношенности (19–47 % случаев), дистрессу плода (43 %), преждевременному разрыву плодных оболочек (19 %) и выкидышу (7 %) (n = 79) (Di Mascio, Khalil, Saccone et al., 2020). Вместе с тем, до конца невыясненным остается следующий вопрос: являются ли данные осложнения результатом инфицирования COVID-19 или вызваны ятрогенным лечением инфекции? Одновременно присутствуют и обнадеживающие работы: у некоторых новорожденных с положительным результатом теста на SARS-CoV-2 не было серьезных осложнений.

2) Страх негативных последствий стресса, обусловленного пандемией, на внутриутробное формирование и развитие ребенка (страх самого страха). Второй фактор стресса связан с ожиданием отрицательного воздействия перинатального стресса, испытываемого беременной женщиной в период очередных известий о новых штаммах коронавируса или информировании населения о его новой «волне». В данном случае будущую мать беспокоят следующие вопросы:

- «Будет ли мое волнение отрицательно воздействовать на формирование и развитие мозга и психики плода?»;
- «Будет ли ребенок беспокойным из-за того, что я волновалась во время беременности?».

Подобные переживания связаны с представлениями субъекта о влиянии негативных эмоций, испытываемых во время беременности, на развитие ребенка. В частности, ключевой является мысль, что если мать будет испытывать выраженный дистресс во время беременности, то и ребенок родиться «нездоровым». (Зачастую неравновесные состояния матери во время беременности интерпретируются в качестве фактора, содействующего задержке моторного, социального и когнитивного развития детей, а также трудностям в эмоциональной саморегуляции). Несмотря на то, что существуют сложные

связи между психическим здоровьем женщины во время беременности и большим количеством переменных, связанных с развитием нервной системы ребенка, данные причинно-следственные предположения часто играют существенную роль в усилении пренатального стресса будущей матери и вызывают у нее негативные переживания, такие как чувство вины или стыда.

3) Страх уязвимости новорожденного перед коронавирусом. Третий фактор стресса связан с переживаниями относительно восприимчивости будущего ребенка к коронавирусу или путям его передачи:

- «Рискую ли я заразить своего новорожденного ребенка?»;
- «Передается ли COVID-19 через грудное молоко?»;
- «Стоит ли мне прибегать к грудному вскармливанию, если у меня высокая температура и я боюсь, что у меня может быть коронавирус?».

В России существуют рекомендации в поддержку контакта женщин с новорожденными в случае легкого протекания коронавирусной инфекции с соблюдением мер профилактики. Также пропагандируется продолжение грудного вскармливания, даже при подозрении или подтверждении COVID-19.

4) Страх, связанный с родоразрешением в условиях социальной изоляции, детерминированный вирусом COVID-19. Страх, связанный с родами, является естественным, поскольку болезненно затрагивает ее телесность. Однако в период, предшествующий пандемии, у респонденток роды ассоциировались с ожиданием, нетерпением, радостью встречи. Во время пандемии родоразрешение связывалось с печалью, одиночеством, неуверенностью в своих силах и чувством изоляции (n=200) (Ravaldi, Wilson, Ricca et al., 2021). Действительно, решение об ограничении посещений родильных домов в связи с пандемией детерминирует усиление негативных переживаний будущих матерей и появление сомнений:

- «Может ли мой партнер/супруг присутствовать при родах?»;
- «Сможет ли мой партнер/супруг навещать меня и ребенка в роддоме?»;
- «Смогут ли меня посетить мои близкие/родители в роддоме?».

Несмотря на то, что партнерские («совместные») роды в России не столь практикуемы, как в странах Скандинавии, отсутствие возможности разделить опыт родов (являющихся событием в паре, основанным на единстве), оставляет женщину без супружеской поддержки, преподнося ей опыт одиночества в преодолении трудностей.

5) Страх вакцинации от коронавирусной инфекции (SARS-CoV-2) (дилемма вакцинации). Несмотря на эффективность, вакцинирование не пользуется всеобщей поддержкой населения. Во время пандемии зафиксированы публичные обсуждения последствий вакцинации с акцентированием сомнений в их безопасности. Данная сомнения особенно

актуальны в выборке беременных женщин, опасаящихся негативного воздействия вакцины на плод. Женщины задаются следующими вопросами:

- «Может ли у меня быть выкидыш, если я была вакцинирована до/во время беременности?»;
- «Будет ли у моего ребенка отклонения в физическом или психическом развитии, если я вакцинирована во время беременности?».

Основанием для подобных переживаний выступают идеи об отсутствии времени у фармакологических компаний для проведения длительного и систематического надзора при разработке вакцины. Женщины также испытывают страх побочных последствий вакцинирования в результате дефицита общедоступных клинических данных, полученных в выборке беременных женщин.

Вывод. Пандемия COVID-19 содействует риску развития перинатального стресса, провоцируя специфические страхи. Однако вышеописанные источники стресса трудно оценить с помощью привычного арсенала психометрических инструментов. Кроме того, клинические шкалы зачастую используются для выявления последствий пренатального и постнатального стресса (тревоги, депрессии, ПТСР и пр.), когда они уже возникли. Между тем, профилактика нарушений психического здоровья женщин в перинатальный период содействует предотвращению негативных последствий как для материн, так и для плода.

Литература

1. Аникина В.О., Савенышева С.С., Блох М.Е. Психическое здоровье женщин в период беременности в условиях пандемии коронавируса COVID-19: обзор зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. – № 1. – С. 70–78.
2. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2017. – № 4. – С. 98–118.
3. Di Mascio D. et al Outcome of coronavirus spectrum infections (SARS, MERS, COVID-19) during pregnancy: a systematic review and meta-analysis / D. Di Mascio, A. Khalil, G. Saccone, G. Rizzo, D. Buca, M. Liberati, J. Vecchiet, L. Nappi, G. Scambia, V. Berghella, F. D'Antonio // American journal of obstetrics & gynecology MFM. – 2020. – 2 (2), 100–107.
4. Ibrahim S.M., Lobel M. Conceptualization, measurement, and effects of pregnancy-specific stress: review of research using the original and revised Prenatal Distress Questionnaire // Journal of Behavioral Medicine, 2020, vol. 43, pp. 16–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00068-7>.

5. Ravaldi C., Wilson, A., Ricca, V., Homer, C., & Vannacci, A. Pregnant women voice their concerns and birth expectations during the COVID-19 pandemic in Italy / C. Ravaldi, A. Wilson, V. Ricca, C. Homer, A. Vannacci // Women and birth : journal of the Australian College of Midwives, 2021. – 34 (4), pp. 335–343. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.07.002>.

Автор – **Одинцова Оксана Юрьевна**, г. Ярославль, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ярославский государственный медицинский университет» (ФГБОУ ВО ЯГМУ), ст. преподаватель, к. пс. н, odintcova@ysmu.ru.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖЕНЩИН С ДОМИНИРУЮЩЕЙ УСТАНОВКОЙ ЧАЙЛДФРИ

MENTAL STATES AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WOMEN WITH A DOMINANT CHILD FREE INSTALLATION

Осипова О.И., Сулейманов Р.Ф.

Osipova O.I., Suleimanov R.F.

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей психических состояний и психологических характеристик женщин с доминирующей установкой чайлдфри. В исследовании приняли участие молодые женщины в возрасте 25–30 лет. Результаты исследования показали, что у испытуемых с доминирующей установкой чайлдфри преобладает состояние эмоциональной устойчивости, а также такие психологические качества как жесткость, практичность, самостоятельность, яркое желание доминирования в группе. Они склонны обвинять во всех своих неудачах только себя.

Ключевые слова: чайлдфри, психоэмоциональные состояния, психологические характеристики, женщины.

Abstract. The article is devoted to the study of the peculiarities of mental states and psychological characteristics of women with a dominant childfree attitude. The study involved young women aged 25–30 years. The results of the study showed that in subjects with a dominant childfree attitude, the state of emotional stability prevails, as well as such psychological qualities as rigidity, practicality, independence, and a strong desire to dominate in the group. They tend to blame only themselves for all their failures.

Keywords: childfree, psycho-emotional states, psychological characteristics, women.

Чайлдфри женщины – это женщины, которые добровольно отказываются от рождения детей, если переводить дословно, то «свободные от детей». Они предпринимают для бездетного будущего все меры, но не отказываются от сексуальной жизни. На данный момент в России (к 2022 году их было 8,6 %) и во всем мире рождаемость идет на сильный спад. Проблема чайлдфри, к сожалению, мало проработана, на это указывает количество бездетных молодых семей, которое растет с каждым годом. Само материнство больше не является предметом гордости и часто воспринимается обществом, как «тяжелая ноша». Сокращение населения является острой социально значимой проблемой. Именно поэтому сейчас важно изучить и понять особенности психических состояний и психологических характеристик женщин с доминирующей установкой чайлдфри.

В связи с обозначенной проблемой, мы провели исследование с женщинами чайлдфри ($n = 10$) находящимися в долгосрочных отношениях, либо замужних, и женщинами не чайлдфри ($n = 10$) 25–30 лет, так же находящимися в долгосрочных отношениях, либо замужних, имеющих 1 и более ребенка. При изучении психических состояний и психологических свойств личности использовались: личностные черты (Кеттелл), локус контроля (Роттер).

Для выявления различий между группами «чайлдфри» (1 группа) и «не чайлдфри» (2 группа), мы использовали непараметрический критерий U Манна-Уитни.

Результаты межгрупповых сравнений показали, что существуют различия. Так, обнаружены значимые различия по параметру С (эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность) ($U = 14,500$; $p = 0,005$). Средний балл у 1 группы 14,05, у второй – 6,95. Это означает, что женщины «чайлдфри» более эмоционально устойчивы по сравнению с женщинами из другой группы. Это говорит о том, что женщины, не желающие иметь детей, менее озабочены жизненными трудностями, в то время как для другой категории женщин – это непростой выбор жизненного пути.

Обнаружены значимые различия по параметру I (практицизм-чувствительность) ($U = 19,000$; $p = 0,019$). Средний балл у 1 группы 7,40, у второй – 13,60. Это означает, что женщины чайлдфри более склонны к жесткости, что вполне логично, так как нежелание иметь детей, не может вызывать симпатию, сочувствие, сопереживание.

Обнаружены значимые различия по параметру M (практичность-мечтательность) ($U = 15,500$; $p = 0,007$). Средний балл у 1 группы 7,05, у второй – 13,95. Это означает, что женщины чайлдфри менее мечтательны и готовятся к суровым реалиям жизни, мы считаем, что такие женщины не

придерживаются устоя, что нужно что-то делать, «потому что так надо». Женщины «не чайлдфри» имеют богатое воображение и часто поглощены своими внутренними иллюзиями, витают в облаках и подпитываются мыслями о том, что все будет хорошо, поэтому им гораздо проще принять решение о рождении ребенка.

Обнаружены значимые различия по параметру Q2 (конформизм-нонконформизм) ($U = 16,000$; $p = 0,009$). Средний балл у 1 группы 13,90, у второй – 7,10. Это означает, что женщины из 2 группы, которые не являются «чайлдфри» имеют зависимость от мнения социума и им важно подстраиваться под него, и потому желание завести ребенка дается им гораздо проще. Женщины «чайлдфри» наоборот склонны к полной самостоятельности с ранних лет, а также зачастую это говорит о склонности к противопоставлению себя группе и яркое выраженное желание доминировать в ней. Им гораздо проще сказать о том, чего они хотят на самом деле, они прислушиваются к себе, из-за этого принимают любое важное решение достаточно долго, к примеру, они могут надолго оттягивать момент женитьбы.

Обнаружены значимые различия по интернальности ($U = 2,000$; $p = 0,000$). Средний балл у 1 группы 15,30, у второй – 5,70.

Женщины «чайлдфри» являются яркими представителями интерналов. По сравнению с женщинами «не чайлдфри» они склонны обвинять во всех своих неудачах только себя.

Обнаружены значимые различия по экстернальности ($U = 2,000$; $p = 0,000$). Средний балл у 1 группы 5,70, у второй – 15,30.

Женщины «не чайлдфри» склонны к перекладыванию ответственности на других людей или даже на события, главное для них, избежать ответственность за самих себя. Они часто передают «бремя выбора» другим людям, если рассматривать их в семейной жизни, то соответственно от мужчин. Но это также значит, что им гораздо проще согласиться с желанием своего мужа что им пора завести ребенка.

Если рассматривать эту позицию по отношению к продолжению своего рода, смеем предположить, что женщинам чайлдфри тяжело брать на себя ответственность за ребенка, так как у них нет понимания того, насколько хорошо они могут воспитать его и видят в нем «неопределенность развития событий».

Женщины чайлдфри необходимо притягивают к себе особое внимание. Их психоэмоциональное состояние и психологические характеристики дают нам понять, что они более жесткого сложения характера и к чувствительности они как правило не склонны. Стремление брать ответственность только на себя не появляется просто так, это стремление может возникнуть в результате

влияния общества, отсутствия одного из родителей или получения негативного опыта в общении с мужчинами.

Чем раньше мы будем обращать внимание на психоэмоциональное состояние девушек в раннем возрасте, тем раньше мы сможем корректировать их склонность к чайлдфри.

Литература

1. Борисова О.А. Репродуктивная модель добровольно бездетной семьи // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – Т. 26. – № 3. – С. 10–14.

2. Захарова Е.И. Условия становления негативного отношения современных женщин к материнской роли // Культурно-историческая психология. – 2015. – Т. 11. – № 1. – С. 44–49.

3. Иванова Л.С. Ценностные установки сознательно бездетных семей в современном обществе // Социальная политика социология. – 2010. – № 8 (62). – С. 215–221.

4. Куцбей А.Т., Пономарев И.В. Психологические особенности и мотивы отказа от рождения детей представителей // Ученые записки Крымского федерального университета. – Т. 5 (71). – 2019. – № 3. – С. 94–104.

5. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. – 2000. – 5. – С. 18–27.

Авторы: **Осипова Ольга Игоревна**, г. Казань, студентка Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова, osipovaolkiu@gmail.com.

Сулейманов Рамиль Фаилович, г. Казань, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии, практической психологии и педагогики Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова, souleimanov@ieml.ru.

ВЛИЯНИЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ И НАУЧНОЕ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОЛОГОВ

THE INFLUENCE OF CRISIS STATES ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND SCIENTIFIC CREATIVITY OF PSYCHOLOGISTS

Османова Х.А.
Osmanova Kh.A.

Аннотация. В статье поднимаются проблемы профессионального становления психолога. Гипотеза – кризисные состояния оказывают влияние на

творчество всемирно известных психологов. Исследования проводились с помощью биографического метода, на основе полученных данных, были выведены результаты: из исследуемых нами психологов, 82 % имели яркие ненормативные кризисные ситуации; 58 % имели травмирующие события в детстве и юности (например, развод родителей, конфликты с семьей и т. д.); 40% имели профессиональный кризис, долго выбирали профессию, либо разочаровались в предыдущих профессиях и т. д.; Лишь у 18 % была относительно «здоровая» заинтересованность в психологии. Цель – выявить роль кризисных состояний в профессиональном становлении психологов.

Ключевые слова: кризисы, травмы, психология, научное творчество, биографии, личностный рост.

Abstract. The article raises the problems of professional development of a psychologist. Hypothesis – crisis states influence the work of world-famous psychologists. The research was conducted using the biographical method, based on the data obtained, the results were derived: of the psychologists we studied, 82 % had vivid non-normative crisis situations; 58 % had traumatic events in childhood and adolescence (for example, parental divorce, conflicts with family, etc.); 40 % had a professional crisis, chose a profession for a long time, or were disappointed in previous professions, etc.; Only 18 % had a relatively “healthy” interest in psychology. The aim is to identify the role of crisis states in the professional development of psychologists.

Keywords: crises, traumas, psychology, scientific creativity, biographies, personal growth.

Каждый взрослый человек проходит через ряд травмирующих событий, которые изменяют его в худшую или лучшую сторону. Так, кризисные ситуации могут стимулировать развитие личности, как психическое, так и творческое, но могут оказывать и регрессирующее воздействие.

Научное творчество многих психологов опиралось на их травмирующий опыт, это можно легко подтвердить, проанализировав научные труды ученых и их биографии.

Пожалуй, главный психолог, которого следует упомянуть в начале, это – Зигмунд Фрейд. Множество интересных фактов о творчестве основателя психоанализа можно узнать, проанализировав его биографию. З. Фрейд вдохновился своим опытом в создании психоанализа. Наиболее ярко это прослеживается в его теории сновидений (Фрейд, 2001), где он на своем примере описал как подавил чувство вины и потом оно проявилось во сне. Также З. Фрейд имел тесные взаимоотношения с матерью, что тоже можно проследить в теории психоанализа.

Альфред Адлер имел тяжелый жизненный опыт, справляясь с трудностями, он рос как личность (Хьелл, Зиглер, 2003). Став психологом, ученый отразил в своих трудах пройденные сложности. Таких примеров много, Абрахам Маслоу вдохновился теорией Альфреда Адлера, поскольку тоже имел тяжелое детство, борьба со множеством комплексов сделало из него сильного человека, он нашел себя в психологии. В своей теории Абрахам Маслоу выставил главной целью человека – самоактуализацию личности.

А. Маслоу писал о своем детстве, как об ужасном травмирующем опыте и о том, что вся его философия построена на отвращение к тому, что из себя представляла его мать (Хьелл, Зиглер, 2003).

Курт Левин создал тренинги, опираясь на опыт в армии, где видел массовое изменение восприятия у людей, Карен Хорни исходила из взаимоотношений с семьей и несправедливого отношения к женщинам, Курт Коффка страдал от дальтонизма, что повлияло на выбор в сторону изучения восприятия человека.

Жан Пиаже столкнулся с тем, что его психика произвела ложное воспоминание о похищении в детстве, поводом послужила история его няни, в которой она защитила маленького Жана Пиаже от похищения, позже она призналась в том, что выдумала эту историю. Это посеяло в нем интерес к изучению детской психики.

Для любой творческой деятельности необходимо вдохновение. Научное творчество не чем, не отличается в этом плане от других. Вдохновение приходило к ученым данной категории не только в детстве и в юношеские годы, часть исследуемых нами психологов находились в экзистенциальном кризисе и только спустя долгое время вдохновились психологией.

Многие пришли в психологию, разочаровавшись в прежнем виде деятельности, либо долго не могли определиться с выбором профессии. Так, всем известный Б.Скиннер понял, что писать романы ему не удастся и направил свой потенциал на изучение человека.

Гордон Олпорт нашел себя в психологии только после беседы с Зигмундом Фрейдом, который, в свою очередь, кардинально изменил ему восприятие своего детства, у Г. Олпорта пошел процесс переосмысления себя и своей жизни, что повлияло на его дальнейшую судьбу и развитие в качестве психолога. Подобные встречи с психологами подарили нам труды не только Г.Олпорта, но и труды многих других психологов. Например, Эрик Эриксон, случайная встреча с фрейдистами, кардинально сменила его сферу деятельности, он справился со своим «кризисом идентичности» и стал выдающимся и всем известным психологом. Леон Фестингер случайно встретил Курта Левина, заинтересовался психологией и посветил себя

изучению психики людей. В дальнейшем Курт Левин и Леон Фестингер выпустили под своим началом множество психологов.

Мы составили список личностей, привнесших большой вклад в психологию и выделили наиболее яркие кризисы в их жизни, отразившиеся в научных трудах. Приведем некоторых психологов из составленного нами списка:

1. Б. Скиннер столкнулся с ярким профессиональным кризисом;
2. Жан Пиаже имел травмирующие события в детстве;
3. Зигмунд Фрейд имел травмы в детстве, а также столкнулся с профессиональным кризисом;
4. Леон Фестингер также проявил интерес к психологии, не имея серьезных кризисных ситуаций;
5. Карл Роджерс имел травмирующие события в детстве;
6. Эдвард Торндайк имел травмирующие события в детстве;
7. Абрахам Маслоу имел травмирующие события в детстве;
8. Гордон Олпорт столкнулся с ярким профессиональным кризисом;
9. Уильям Джеймс имел яркий экзистенциальный кризис;
10. Джером Каган заинтересовался психологией без ярких жизненных кризисов, повлиявших на выбор профессии;
11. Карл Густав Юнг имел травмы в детстве и юности;
12. Сергей Рубинштейн имел травмы в детстве, столкнулся с профессиональным кризисом;
13. Роберт Зайонц имел травмы в детстве и юности, потерял близкого человека, имел профессиональный кризис, столкнулся с ярким экзистенциальным кризисом
14. Петр Гальперин столкнулся с травмирующими событиями в детстве, а также с профессиональными кризисами
15. Карен Хорни имела травмирующие события в детстве
16. Хобарт Моурер имел травмы в детстве и юности, потерял близкого человека, столкнулся с ярким экзистенциальным кризисом
17. Альфред Адлер имел травмирующие события в детстве
18. Лев Выготский столкнулся с ярким профессиональным кризисом

В пример мы привели 18 психологов, однако проанализировано было 50 биографий всемирно известных психологов. На основе проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

1. Из исследуемых нами психологов, 82 % имели яркие ненормативные кризисные ситуации.
2. 58 % имели травмирующие события в детстве и юности (Например, развод родителей, конфликты с семьей и т. д.).

3. 40 % имели профессиональный кризис, долго выбирали профессию, либо разочаровались в предыдущих профессиях и т. д.

4. Лишь у 18% была относительно «здоровая» заинтересованность в психологии.

Из проанализированных нами психологов, мы отдельно выделили основателей крупных теорий, родоначальников направлений психологии, с целью изучения влияния ненормативных кризисов на творческую деятельность.

1. Из основных представителей бихевиоризма (Джон Уотсон, Беррес Скиннер, Эдвард Торндайк) 100 % имели кризисы, отразившиеся на творчестве

2. Из основных представителей психоанализа (Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, Карен Хорни, Анна Фрейд, Альфред Адлер, Вильгельм Райх) 100 % имели кризисы, отразившиеся на творчестве

3. Из основных представителей гуманизма (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу) 100 % имели кризисы, отразившиеся на творчестве

4. Из основных представителей гештальтпсихологии (Макс Вертгеймер, Курт Коффка, Вольфганг Кёлер) 66 % имели кризисы, отразившиеся на творчестве

5. Из основных представителей когнитивной школы психологии (Джордж Миллер, Джером Брунер) 50 % имели кризисы, отразившиеся на творчестве

Общий процент людей, переживших серьезные критические состояния – 88 %.

Из изложенной выше информации, становится понятно, что большинство всемирно известных психологов, получило вдохновение для своей научной деятельности из личного травмирующего опыта.

Предположение о роли кризисных ситуаций в качестве вдохновения для научного опыта – подтвердилось.

Из всего перечисленного, можно прийти к выводу, о невероятном важном значении кризисов личности. Рассмотренные нами примеры, являются показателями благополучного выхода из критических ситуаций, где личность смогла справиться с негативным опытом, смогла вдохновиться им и направить энергию на созидание.

Таким образом, мы рассмотрели роль травм в профессиональном становлении психолога.

Литература

1. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследование и применение: пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 606 с.

2. Фрейд З. Толкование сновидений: [Пер. с нем.]. – М.: ЭКСМО-Пресс; Харьков: Фолио, 2001. – 620 с.

Автор – **Османо́ва Хади́джа Адамо́вна**, г. Махачкала, Дагестанский государственный университет, студентка 3 курса, hadidja120602@gmail.com.

ИНСТРУМЕНТЫ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА С РАС

MYOFASCIAL RELEASE TOOLS TO IMPROVE THE FUNCTIONAL STATE OF A CHILD WITH ASD

Павлова О.М., Садретдинова Э.А., Лукьянова О.В.
Pavlova O.M., Sadretdinova E.A., Lukyanova O.V.

Аннотация. Практический пример инструмента улучшения спастического состояния мускулатуры и тела в целом у ребенка с РАС для улучшения функционального состояния

Ключевые слова: функциональное состояние, ребенка с РАС, спастическое состояние мускулатуры, миофасциальный релиз

Abstract. Practical method to improve muscle condition in a child with ASD for functional state.

Keywords: functionale state, child with ASD, muscle condition, myofascial release.

Что мы понимаем под термином «функциональное состояние человека»? Это некий комплекс показателей организма, которые влияют на результат деятельности человека. Какую же деятельность ведет ребенок, дабы мы могли определить и сам термин «функциональное состояние ребенка» и охарактеризовать те функции и качества ребенка, для успешного выполнения той самой деятельности.

Для ребенка крайне важна познавательная деятельность. Именно процесс познания внешнего мира рождает потребность в двигательной, умственной активности. Познавая внешний мир, ребенок входит в контакт с другими людьми, с социумом, активно развивая и обогащая свой эмоциональный потенциал, ресурс. А что если этот вид деятельности дается ребенку с трудом?

Таким примером может быть ребенок с расстройствами аутистического спектра, ребенок, развитие которого характеризуется в той или иной степени социальной дезадаптацией. У детей с РАС снижена способность к социальному взаимодействию, что значительно осложняет образовательные задачи в освоении социальных и академических навыков. Частая смена поведенческих

сценариев, наблюдаемое спастическое состояние мускулатуры, цикличное выполнение какого-либо действия – все эти параметры затрудняют познавательный процесс ребенка с РАС, потому что познавательный процесс все же идет. Ребенок с РАС может неожиданно дать каким-либо сигналом, что все же слышит, видит, чувствует, что происходит во внешнем мире. Следовательно, таким детям необходимо создавать условия, где будут применяться дополнительно инструменты, влияющие на их функциональное состояние для успешной познавательной деятельности.

В данный момент существует множество вариантов методик, игр, практик, тренажеров, которые затрагивают мелкую моторику, создают особую схему для восстановления контакта и общения с ребенком с РАС. Мощным общеоздоровительным инструментом для ребенка, и для ребенка с РАС, является физическая культура. Главная задача – развитие крупной моторики ребенка, освоение новых проекций движения тела в пространстве, развитие таких физических качеств как сила, точность, ловкость, координация и баланс.

Специфика физической культуры для детей с РАС – это воздействие через упражнения на указанные физические качества на центральную нервную систему (ЦНС). ЦНС – это система сигналов с обратной связью. У кого связь лучше, тот и более здоров. Если учитывать, что изменения в головном мозгу дают определенные изменения в теле, что абсолютно точно будет сказываться на функциональных показателях человека, а значит и на его функциональном состоянии, следовательно, на результатах деятельности, закономерно сделать вывод, что воздействуя путем подачи определенных сигналов через ЦНС с периферии тела, от больших групп мышц, скелетных групп мышц, мы имеем возможность улучшить проводимость сигналов через ЦНС, что в свою очередь даст положительные изменения в виде улучшения функционального состояния тела и человека.

В своей практике мы успешно применяем инструменты миофасциального релиза на занятиях физической культуры и в образовательном процессе других специалистов нашего коррекционного специализированного детского сада для детей с РАС «Мы вместе» при Казанском федеральном университете. Это массажные балансировочные полусферы, мягкие блоки-цилиндры, массажные ролы.

Миофасциальный релиз – это современное направление в физической культуре, реабилитационной физической культуре, основанное на воздействии на мышечное волокно и фасциальную ткань посредством мягкого нажатия, релаксации и концентрации отдельных участков тела, группы мышц или отдельной мышцы.

Сущность простых касаний стопой, ладошками, телом (животом или спиной) запускают процесс релаксации для мышечной и фасциальной ткани

организма, насыщают кровью, способствуют лучшему насыщению тканей и органов кислородом, таким образом формируя лучшие условия для функциональной результативной деятельности определенной части тела или группы мышц. Спастическое состояние мускулатуры естественным образом реагирует на подобные манипуляции и здесь крайне важно создать условия для систематического выполнения простых упражнений. Например, выполнение шага на массажных балансирах ежедневно по 1 минуте дает возможность ежедневно «раздражать» ЦНС, тем самым тренируя ее, иными словами ежедневно давать утяжеление и ускорение проводимости нервных сигналов, обработки нервных сигналов и реакции на раздражение головным мозгом. Следует уточнить, что манипуляция должна производиться в столь краткое время для мягкого воздействия на организм ребенка, с минимизацией возможности включения процесса эпилептической реакции, особенно у тех детей, у кого данный диагноз отражен в анамнезе.

На базе нашего образовательного учреждения применение данной практики на протяжении 4 месяцев дало результаты – у 85 % занимающихся наблюдается положительная динамика, а именно возникновение опоры на полную стопу, даже у деток, кто пользуется ортопедической обувью с утяжелителями. Таким образом, мы делаем вывод, что достигаем поставленной цели – улучшаем функциональных характеристик отдельных частей тела, следовательно, способствуем улучшению функционального состояния детей.

Материал собран на основе практической деятельности педагогического коллектива учреждения, а также собственной практики инструктора по адаптивной физической культуре.

Литература

1. Еремина С.В. Механизмы социализации детей с расстройством аутистического спектра в условиях образовательной организации // Молодой ученый. – 2022. – № 34 (429). – С. 98–102. – URL: <https://moluch.ru/archive/429/94646/>

2. Лебединская К.С., Никольская О.С., Баенская Е.Р. и др. Дети с нарушениями общения: ранний детский аутизм. – М.: Просвещение, 1989. – 92 с.

Авторы: **Павлова О.М., Садретдинова Э.А., Лукьянова О.В.** г.Казань, Специализированный коррекционный детский сад для детей с РАС «Мы вместе» при Казанском Федеральном Университете olesya_pavlova_88@list.ru.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ШКОЛЬНИКОВ

HARDINESS AS A PREDICTOR OF PUPIL'S EMOTIONAL WELL-BEING

Потапова Ю.В., Потапов А.К.

Potapova Yu.V., Potapov A.K.

Аннотация. В исследовании приводятся данные о прогностической ценности компонентов жизнестойкости для предсказания уровня эмоционального благополучия школьников. Выявлено, что вовлеченность и принятие риска обеспечивают превалирование позитивных, а повышенный уровень контроля – негативных эмоций в подростковом и юношеском возрасте. Предположительно, контроль как компонент жизнестойкости связывается у молодых людей с ответственностью за свою жизнь и самостоятельностью в преодолении трудностей, а его снижение говорит о возможности молодых людей прибегнуть к внешней поддержке.

Ключевые слова: жизнестойкость, эмоциональное благополучие, контроль, принятие риска, вовлеченность.

Abstract. The study provides data on the predictive value of hardiness components for predicting the level of emotional well-being of schoolchildren. It was revealed that commitment and challenge ensure the prevalence of positive, and an increased level of control – negative emotions in adolescence and youth. Presumably, control as a component of hardiness is associated in young people with responsibility for their lives and independence in overcoming difficulties, and its decrease indicates the possibility of young people to resort to external support.

Keywords: hardiness, emotional well-being, control, challenge, commitment.

Благополучие как сложный многокомпонентный конструкт часто входит в фокус внимания исследователей. Основными его компонентами зачастую признаются аффективный, связанный с балансом эмоций разного знака (и превалированием позитивных), и когнитивный, выражающийся в интегральной оценке своей жизни и удовлетворенности разными ее сторонами (Маленова, Маленов, Федотова, 2019). И если психологическое благополучие, изучаемое, к примеру, в методике К. Рифф, может характеризоваться как устойчивый конструкт, больше подходящий для измерения во взрослом возрасте, то субъективное благополучие, выделенное Р.М. Шамионовым и включающее разные элементы (эмоциональное, экзистенциальное, гедонистическое, социально-нормативное, эго-благо-

получие) больше подходит для описания испытуемым своего состояния «здесь-и-сейчас» (Шамяионов, Бескова, 2018), оно более пластично и ситуативно, именно поэтому его можно использовать для контроля состояния человека, начиная с подросткового возраста, когда совершенствуется рефлексия. В момент взросления человек сталкивается с большим числом вызовов, незнакомых прежде задач, и потому то, как он справляется с трудностями, может во многом стать залогом формирования интегральной оценки своей жизни и сформировать определенный уровень эмоционального благополучия.

Объектом исследования выступает благополучие, предметом – жизнестойкость как предиктор эмоционального благополучия школьников. Цель работы заключается в том, чтобы определить влияние компонентов жизнестойкости на уровень эмоционального благополучия учащихся.

В исследовании приняли участие 461 школьник в возрасте от 14 до 17 лет ($M = 15,5$, $SD = 1,39$). Методики: тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006), методика диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шамяионова, Т.В. Бесковой (2018).

Методом математической статистики выступил дискриминантный анализ с пошаговым отбором. В качестве зависимой переменной взято эмоциональное благополучие, независимых – компоненты жизнестойкости (контроль, вовлеченность и принятие риска). Было выявлено, что по их выраженности можно с вероятностью 79,1 % предсказать уровень эмоционального благополучия школьников (низкий, средний и высокий). Построены 2 канонические функции, описывающие характер зависимости субъективного благополучия от жизнестойкости, при этом первая из них покрывает 99,2 % объясненной дисперсии, потому было принято решение учитывать именно ее при конечном анализе. В центроидах групп функция принимает значения -1,56 для низкого, -0,93 для среднего и 0,43 для высокого уровня эмоционального благополучия, что позволяет предположить прямо пропорциональную связь функции и зависимой переменной. В анализ включены все три переменные, а λ -Уилкса модели составляет 0,674 при $p \leq 0,001$. Функция принимает вид следующего уравнения:

Эмоциональное благополучие школьников = $-3,52 + 0,12 * \text{Вовлеченность} + 0,042 * \text{Принятие риска} - 0,015 * \text{Контроль}$.

Таким образом, вовлеченность и принятие риска положительно сказываются на том, насколько часто молодые люди переживают положительные эмоции, а контроль, напротив, снижает величину эмоционального благополучия. Стоит отметить, что все три компонента в концепции С. Мадди вносят свой вклад в формирование жизнестойкости, однако любопытным является тот факт, что именно контроль негативно

действует на благополучие школьников, связанное с эмоциональными переживаниями (Леонтьев, Рассказова, 2006). В методике С. Мадди дается следующая интерпретация шкал:

– вовлеченность связывают с включенностью в активную деятельность, заинтересованностью окружающим миром, удовольствием от деятельности. Обратное ей состояние – переживание себя «на обочине жизни», отвергнутость, апатия;

– принятие риска – это убежденность в том, что любые происходящие с человеком события идут ему на пользу, позитивный взгляд даже на невзгоды и стрессогенные факторы.

Исходя из этого уже можно сказать, что учащийся с высоким благополучием – это тот, кто находит в жизни притягательные моменты, он включен в интересные для него виды активности, переживает свою жизнь как наполненную событиями, и достаточно спокойно относится к временным трудностям.

Контроль как компонент жизнестойкости связывается с установкой на борьбу с препятствиями, уверенностью в том, что собственные усилия могут что-то изменить. Вопросы, содержащиеся в методике, показывают, что высоким контролем обладает человек, имеющий активную позицию в жизни, упорно добивающийся своего, чувствующий в себе силы достигать поставленных целей. Антагонистическим для контроля является ощущение беспомощности, неуверенности, усталости от борьбы. По какой причине эти состояния у школьников связаны прямо пропорционально с частотой проявления положительных эмоций? Рассмотрим возможный вариант интерпретации полученных данных. Поскольку жизнестойкость – довольно сложный конструкт, его формирование в подростковом возрасте и ранней юности только начинается, и, вероятно, контроль – это не первый компонент, образующийся в этом процессе. Контролировать свою жизнь молодые люди научатся несколько позже, а пока они слишком зависимы от родителей, чтобы в полной мере ощутить свою субъектность в решении жизненных проблем. Тенденция к инфантилизации в современном обществе приводит к тому, что подростки и юноши, несмотря на физиологическую акселерацию, все реже проявляют стремление к истинной зрелости, предполагающей наличие ответственности за принимаемые решения. Потому школьники хорошо чувствуют себя, включаясь в интересные виды активности и с азартом относясь к открывающимся перспективам, но при этом им требуется защита и поддержка при столкновении с реальными проблемами, и те, кто не имеет ресурса в виде близких, приходящих на помощь в этот момент, вынуждены сами разрешать их, повышая уровень контроля, но при этом переживая весьма неприятные

в эмоциональном плане состояния. Те же, кто имеет возможность в трудной ситуации вернуться за помощью к семье, более счастливы в целом, но, уходя от проблем, они не учатся их разрешать, формируя общее впечатление о собственной беспомощности. Возможно, демонстрируя эту беспомощность, молодые люди получают вторичную выгоду – «я чувствую себя слабым, зато родители за меня справляются с трудностями, и мне не приходится утруждать себя». Вероятно, для гармоничного развития необходим некоторый баланс между степенью самостоятельности в решении проблем (чтобы школьник учился постепенно расширять границы своей ответственности, не прибегая каждый раз к помощи близких), и эмоциональным благополучием (уход в чрезмерную преждевременную «взрослость» грозит тем, что школьник будет чувствовать себя потерянным и одиноким перед чередой жизненных испытаний). Семья должна будет еще длительное время оставаться надежной базой, привязанность к которой обеспечивает уверенность в наличии поддержки, но процессы сепарации, вероятно, приведут к тому, что постепенно компонент контроля станет играть позитивную роль в формировании эмоционального благополучия повзрослевшего человека. Данная гипотеза, однако, нуждается в дальнейшей проверке на более выборке людей старшего возраста, что и является перспективным направлением данного исследования.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-20375, <https://www.rscf.ru/project/22-28-20375/>, гранта в форме субсидии, предоставленного из бюджета Омской области, Соглашение № 22-с.

Литература

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М.: Смысл, 2006. 43 с.

2. Маленова А.Ю., Маленов А.А., Федотова Е.Е. Структура субъективного благополучия и ее гендерные особенности у студенческой молодежи // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2019. – № 3. – С. 22–33.

3. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11. – № 60. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1602-shamionov60.html>. (дата обращения: 31.01.2023).

Авторы: **Потапова Юлия Викторовна**, г. Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, доцент кафедры общей и социальной психологии, kardova.jv@gmail.com.

Потапов Александр Константинович, г. Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, преподаватель Института СПО и ДП ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, roalexk2187@yandex.ru.

ОСОБЕННОСТИ НЕРАВНОВЕСНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

FEATURES OF UNBALANCED MENTAL STATES

Решетник О.В.

Reshetnik O.V.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности субъективного переживания неравновесных психических состояний в связи с поведением и свойствами личности. Отмечено влияние неравновесных состояний на формирование новообразований в структуре личности. Показаны результаты эмпирического исследования влияния неравновесных состояний на формирование новообразований в структуре личности.

Ключевые слова: неравновесные психические состояния, структура личности, субъективный опыт.

Abstract. The article discusses the features of subjective experiencing of unbalanced mental states in depending on behavior and functions of the self. The influence of unbalanced mental states and their role in the beginning of personality structure and subject mentality new formation is noted. The results of an empirical study of the influence of unbalanced mental states and their role in the beginning of personality structure and subject mentality new formation are shown.

Keywords: mental states, self-system, subjective (mental) experience.

Проблема регуляции психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем психологии и является вопросом пристального изучения. От ее решения непосредственно зависит успешность всех видов производственной и учебной деятельности, а также качество жизни в целом.

Согласно концепции неравновесных (неустойчивых) психических состояний А.О. Прохорова их важной функцией является обуславливание ими процесса возникновения новообразований в структуре личностных свойств. Возникшие новообразования в структуре личности связаны с механизмом «возникновения порядка через флуктуацию» (по И. Пригожину)

и закрепляются в дальнейшем через повторение состояния, и в будущем способны актуализировать соответствующие состояния.

Важной особенностью определения субъектом ситуации как угрожающей, напряжённой и, в итоге, кризисной является её личностный смысл, осознаваемый как «значение для меня». Следствие этого – пристрастность, значимость ситуации, выделение в ней наиболее существенного обстоятельства, фактора, вносящего основное дезорганизирующее начало.

Другим фактором, обуславливающим неравновесность, является диссонанс между основными наиболее активными элементами, структурами и подсистемами личности, противоречия между ведущими мотивами, потребностями, целеполаганиями, компонентами структуры «Я». Такие противоречия, затрагивающие наиболее значимые, «системообразующие» ценности личности, влияющие на стабильность картины мира и образа жизни, а также противоречивые тенденции потребностно-мотивационной сферы, переживаются глубоко и трудно. Только гармонизация мотивационной сферы, устранение конфликтов путем целенаправленной перестройки значимых смыслов, переоценка ценностей приводят к облегчению состояния и его переходу к устойчивости.

В работе представлены результаты эмпирического исследования особенностей субъективного переживания неравновесных психических состояний в связи с исходными свойствами личности и сформированными вследствие переживания неравновесного состояния новообразованиями в структуре личности респондентов.

Исследование проводилось в период с 1 декабря по 28 января 2022–2023 гг. Основным методом исследования – анкетирование. В исследовании приняли участие 40 человек, из них 27 женщин (67,5 %) и 13 мужчин (32,5 %) от 23 до 55 лет. Средний возраст участников исследования составил 38,5 лет. Результаты анкетирования собраны, представлены и частично обобщены с помощью google форм.

По итогам исследования были выявлены следующие закономерности.

Ситуации, способствовавшие наступлению неравновесного состояния в порядке убывания частотности: развод (12 респондентов – 30 %), личностный кризис – 7 респондентов и 17,5 % от общего количества опрошенных соответственно, смерть близкого человека и семейный кризис – по 6 респондентов и 15 %, одиночество и материальные затруднения в качестве ситуации, спровоцировавшей неравновесное психическое состояние обозначили по 3 респондента (7,5 %), болезнь близкого обозначена у двоих респондентов, это 5 % опрошенных и конфликт с близкими спровоцировал

неравновесное состояние у одного из участников анкетирования (2.5 %). Полученные результаты подтверждают тезис о том, что неравновесные состояния возникают прежде всего в сфере отношений с близкими и с самим собой, то есть в отношениях, имеющих высокую личностную значимость для субъекта. Стоит отметить, что 100 % ответов, в которых в качестве причины возникновения неравновесного состояния выбраны материальные затруднения принадлежат мужчинам, а 100 % ответов «семейный кризис» – женщинам. Это вполне соответствует социальным ожиданиям, согласно которым мужчина в большей степени традиционно несёт ответственность за достаток и материальное благополучие семьи, а женщина, как правило, традиционно в большей степени уделяет значительное внимание благополучию отношений между членами семьи. У мужчин акценты в большей степени смещены в сферу производственных отношений, тогда как у женщин в сферу личных и, прежде всего, семейных.

Необратимые жизненные ситуации, такие как смерть близкого и развод в совокупности составили 19 или 45 % ответов. Интенсивность и продолжительность переживания необратимых ситуаций в целом значительно выше, как и продолжительность неравновесных состояний в случае необратимых ситуаций, респондентами были обозначены периоды от двух недель до нескольких лет. Наиболее часто упоминаются в ответах состояния грусти (5), гнева (4); страха, отчаяния, одиночества, душевной боли – по 3 упоминания; по два ответа приходятся на состояния печали, подавленности, злости, сломленности, горечи, скорби и вины. Также упоминаются безнадежность, беспомощность, безысходность, пустота, ошарашенность, ошеломленность, отверженность, покинутость, огорчение, сожаление, горе, депрессия, обида, замешательство, тоска, презрение, сочувствие, ожидание, стыд, обида и ненависть.

В 65 % случаев ситуации способствовавшие переходу в неравновесное психическое состояние были обратимыми (21 ответ). Это личностные и семейные кризисы, одиночество и материальные затруднения, болезни близких и конфликты с близкими. В обратимых ситуациях действие не завершено и субъект имеет возможность вернуться к разрешению ситуации в будущем, например, изменить собственное поведение, вступить в переговоры с партнером, повлиять на ситуацию в сторону её разрешения благоприятным образом. В данном случае спектр описываемых эмоциональных состояний шире, а у части респондентов наряду с однозначно негативно окрашенными эмоциями при описании состояний встречаются также и положительные, такие, например, как нежность, влюбленность и блаженство. Но в целом в описаниях респондентов доминируют негативные состояния, такие, как: грусть (5),

безысходность (4); гнев, тоска, раздражение и тревога – по три упоминания; неудобство, обида, растерянность, страх, сломленность, нервозность и беспомощность – по 2 упоминания. Также упоминаются нервозность, нетерпимость, усталость, одиночество, холодность, огорчение, бешенство, ужас, ярость, злость, отчаяние, недовольство, досада, печаль, беспокойство, разочарование, отверженность, отчаяние, вина, неприязнь, безнадежность, душевная боль и ощущение тупика. Мы наблюдаем в основном моносостояния, либо несколько близких по спектру эмоциональных состояний, причем эти состояния имеют достаточно высокий энергетический и поведенческий потенциал. В основном обратимые ситуации разрешались в более краткий период по сравнению с необратимыми, время разрешения составило от нескольких недель до нескольких месяцев.

17 респондентов отметили значимость волевых усилий и мышления в преодолении кризиса. Чаще всего в качестве ценного приобретения упоминается принятие (именно в такой формулировке встречается в ответах у 8 респондентов), по три респондента отметили смирение и спокойствие, а также способность «взглянуть на ситуацию со стороны», «подняться над ситуацией» (эффект геликоптера). Двое опрошенных озвучили упорство как важное свойство личности, способствовавшее преодолению кризиса. Также отмечались упрямство, настойчивость, вера и сублимация. Лишь один респондент отметил такое свойство как безучастность в контексте «взгляда со стороны».

10 опрошенных в качестве исходных свойств личности, значимых для переживания неравновесного состояния, отмечают действия и поступки, направленные на себя: 6 респондентов обратились за помощью к психотерапевту, двое нашли новое хобби, двое улучшили собственные коммуникативные навыки. Также отмечались путешествия, психологические семинары, обращение к религии, молитвы и образовательные курсы.

8 респондентов отметили значимость получения образования и смены места работы или профессии. В ответах указаны смена места работы, упорный труд, профессиональная реализация, уход в карьеру, получение новой профессии или повышение квалификации, образовательные курсы и семинары.

7 респондентов отмечают в качестве поступков, способствовавших преодолению кризисного состояния действия, направленные на других людей. Двое респондентов сменили партнера. Двое упоминают заботу о детях и близких. Также упоминаются переговоры с партнером, поддержка родных, смена круга общения, работа в группе поддержки.

У 6 опрошенных энергия состояния диссипировала на действия, направленные на работу с телом, такие, как спорт, массаж, танцы – по два

упоминания в ответах респондентов. Также прозвучали такие варианты, как физические нагрузки, медитации, прогулки, и соблюдение режима дня.

У 5 опрошенных неравновесное состояние способствовало решению бытовых проблем, более активному занятию домашними делами, ремонтом и прочими домашними рутинными делами.

У большинства респондентов (32) нормализация состояния обусловлена операциональными, ментальными и интеллектуализированными способами саморегуляции, отмечена активизация волевых и когнитивных процессов (в первую очередь – мышления), действия, направленные на личностный рост. Гетерорегуляция неравновесного состояния упоминается в 8 ответах, в 6 из них упоминается обращение за профессиональной помощью к психологу и поиск поддержки у близких.

Подавляющее большинство респондентов, 33 (82,5 %) оценивают полученный опыт как ценный или положительный. Семеро опрошенных (17,5 %) оценивают случившееся негативно или нейтрально, наиболее негативные определения озвучивают респонденты, по прочим косвенным и прямым признакам продолжающие сохранять низкоэнергетическое неравновесное состояние, при этом у двоих из них диагностирована клиническая депрессия.

Среди глубинных и активных черт личности, определивших изменения и способствовавших переходу в новое состояние, чаще всего упоминаются волевые качества, в той или иной степени значимость их обозначена у 19 респондентов. Упорство лидирует по количеству упоминаний (7), за ним следует оптимизм (5) самооценность (4). По три упоминания у гибкости, любознательности, силы духа, жизнелюбия и аналитических способностей, по два – у силы воли, веры, целеустремленности, смелости, трудолюбия. Также упоминаются настойчивость, упрямство, жизнерадостность, коммуникабельность, страх поражения, умение преодолевать трудности, чувствительность, принятие, сила воли, опора на ценности и убеждения, миролюбивость, умение обратиться за помощью, уверенность, мужество и напористость.

70 % опрошенных (28 человек) отмечают изменение отношения к людям по прохождению кризиса. 57,5 (23 респондента) изменили отношение к себе. 21 опрошенный (52,5 %) отметил изменение мироощущения в целом. 16 респондентов (40%) отмечают появление новых смыслов и ценностей, у 14 респондентов (35 %) произошла смена окружения, 9 человек из опрошенных (22,5 %) приняли важное решение и 8 респондентов (20 %) изменили ситуацию жизнедеятельности. Один респондент не выбрала ни один из предложенных вариантов, но дословно указала, что «очень повзрослела».

По результатам проведенного эмпирического исследования показана высокая значимость в преодолении жизненных кризисов таких свойств личности, как упорство, целеустремленность, положительный образ себя, любовь к себе и сила духа. Активные действия субъекта приводят к повышению психической активности, увеличивая энергетическую составляющую состояния и способствуя нормализации. Новообразования в структуре личности носят индивидуальный характер, как и деятельность, в зависимости от возраста и ситуации. Ведущей составляющей состояний является эмоциональный компонент. Неравновесные состояния приводят к личностному росту, формированию умений и навыков, новых смыслов и ценностей субъекта. Большинство респондентов предпочитают самостоятельно справляться с кризисными состояниями, не обращаясь за помощью к психологам, что подтверждает ведущую роль навыков саморегуляции субъекта в прохождении неравновесных состояний.

Проведенное исследование подтверждает тезисы концепции неравновесных состояний А.О. Прохорова об особенностях и функциях неравновесных состояний, а также роли неравновесных состояний в становлении психологических структур личности.

Литература

1. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. – 152 с.
2. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 2. – С. 5–18.
3. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний // Экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 89–104. – DOI 10.17759/exppsy.2020130307 .

Автор– **Решетник Ольга Вячеславовна**, г. Казань, ИПО КФУ, магистрант первого курса. olgavres@gmail.com.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ НА УДАЛЕННОЙ РАБОТЕ

FEATURES OF MENTAL STATES OF THE EMPLOYEES OF REMOTE

Решетник О.В., Князева Е.А.
Reshetnik O.V., Knyazeva E.A.

Аннотация. В статье приведен обзор проблематики влияния удаленного формата труда на психическое состояние сотрудников, обозначен ряд основных проблем и отмечены пути их решения.

Ключевые слова: психические состояния, удаленная работа, интернет-занятость.

Abstract. The article provides an overview of the problems of the influence of the remote format of work on the mental state of employees, identifies a number of main problems and identifies ways to solve them.

Keywords: mental states, remote work, internet employment.

Четвёртая промышленная революция, массовое внедрение киберфизических систем в производство (индустрия 4.0) и обслуживание человеческих потребностей, включая быт, труд и досуг (работа 4.0) затрагивают практически все сферы и несут кардинальные изменения в отношении человека с собой, миром и другими людьми, смену социальной парадигмы и культурного кода. Функционирование мира на базе цифровых технологий существенно изменит некоторые прежде фундаментальные свойства реальности, заложенные в качестве принципов в онтологию, этику, эстетику, эпистемологию и т. д. Поменяется и значительно разнообразится возможная структура личности человека. Цифровизация производства лежит в основе трансформаций содержания труда и социально-трудовых отношений.

А.Н. Занковский определяет удалённую работу как осуществляемую в соответствии с предварительно определенными планами трудовую деятельность, которую субъект труда выполняет вне организационных помещений, используя средства связи и информационно-коммуникативные технологии для взаимодействия с другими субъектами труда для достижения определенных результатов.^[9]

Результаты опроса социологов СПбГУ, проведенного к V Санкт-Петербургскому международному форуму труда (19–23 апреля 2021): наиболее приемлемым режимом в обычной жизни для значительной части респондентов

является работа в офисе, на своем рабочем месте в организации или работа в смешанном формате. Настроение работников, которые вернулись в офисы, улучшилось у 54 %. Очевидно, что несмотря на возможности, предоставляемые «удалёнкой», значительная часть предпочитает стандартную занятость. Целью данного исследования мы ставим выявить проблемы, возникающие у удалённых работников, проследить их причины и обозначить пути решения.

Баргоякова И.И выделяет коммуникационные, эмоциональные, организационные и технические проблемы, а Т.Г. Неруш – индивидуально-личностные, организационно-управленческие и социально-психологические.

Эмоциональная (собственно нехватка эмоций) и организационная (избыточные встречи и совещания) стороны проблемы качества коммуникации, кибермоббинг, дефицит общения с коллегами и недостаток качественной обратной связи, социальная изоляция и одиночество отмечаются рядом авторов как очевидные проблемы дистанционной организации труда. Отсутствие триггера «дом-работа-дом», рассинхронизация по времени^{[7][21]}, переработки, чувство «вечной работы», необходимость разделения границ между работой и личной жизнью, отстаивания профессионального пространства, поиском равновесия и границ, неумение распределять обязанности, определять задачи и приоритеты между личной жизнью и работой приводит к стрессу и конфликтам. По данным исследований у сотрудников «удалёнки» рабочий день увеличился до 10 часов¹, при увеличении продолжительности сна на час. Нарушается режим рабочего времени, «скрытая сверхурочная работа» становится нормой. Существует проблема статуса работника в глазах его родственников, мало руководителей, понимающих и умеющих сохранить достоинство исполнителя и повысить его мотивацию. Проблема контроля особенно сильна в случае недостаточно психологически автономных сотрудников. Ряд авторов отмечают снижение аналитического мышления и критического восприятия профессиональных ситуаций; рост физического и психологического утомления и эмоционального выгорания.

Негативно влияют на состояние сотрудников и ограниченность пространства в домашних условиях; неумение профессионально пользоваться компьютером; далеко не везде есть хороший интернет и бесперебойная подача электричества.

В результате вышеупомянутых проблем и противоречий происходит трансформация личности профессионала под воздействием цифровизации профессиональной среды: изменение эмоциональной стороны поведения и деятельности^[6], изменение понятия «идентичность», размывание границ собственного «я», погружение в виртуальную реальность с особой семантической смысловой и когнитивной схемой смещает ориентацию

в пространстве ценностно нормативной регуляции^[16] Ситуация, в которой оказались современные студенты на удаленном обучении лишает их предоставленного выбора своего фенотипа. Генерируется новый стиль труда и новый образ жизни, а также психика. Наблюдаются алекситимичные, шизотипические, параноидные расстройства личности, маниакальные эпизоды (в соответствии с классом МКБ-10: Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) Ролевые, организационные и семейные конфликты нуждаются в исследованиях и разработке не только рекомендаций, но и практических копинг-подходов. Во всем многообразии современных проблематик рынка труда, связанных с его экономической стороной, не стоит пренебрегать и забывать о вопросах гуманизации труда, о вопросах счастья и удовлетворенности жизнью конкретных персон.

Круг проблем требует обязательного навыка формирования сильных личностных качеств – воли, ответственности, самообладания, самодисциплины и самоконтроля, внутренней мобилизованности и высокой самоорганизации. Требуется принципиально новое отношение к организации личного и рабочего пространства и времени, изменение стиля жизни. Удовлетворенные работой профессионалы, труд которых характеризуется повышенной напряженностью, проявляют большую степень карьерной причастности и карьерной устойчивости как компонентов мотивации к карьере, имеют более широкий и пластичный арсенал ресурсов саморегуляции. Использование просоциальных стратегий связано с более выраженным уровнем жизнестойкости как ресурса саморегуляции. Отмечается прямая взаимосвязь удовлетворенности работой с субъективной карьерной успешностью и психологическим благополучием. Отмечается более высокая информационная адаптивность у поколения Z и Y.

Отмечена взаимосвязь эффективности от типа мышления сотрудников, так, словесно-логический тип мышления сотрудника является скорее негативным фактором для удалённой работы и требует дополнительного взаимодействия. Креативное мышление напротив оказывает позитивное влияние на производительность. Наглядно-образное и предметно-действенное мышление повышают эффективность посредством визуализации и внедрения интерактивных технологий (бизнес-кейсы, деловые игры и образовательные симуляции).

В качестве рекомендаций ряд авторов указывает, что важно изменить тренд профессионального выгорания дистанционных работников и повысить их стрессоустойчивость, а также цифровую грамотность, создать условия развития у них необходимых компетенций. В порядке убывания значимости упоминаются следующие компетенции и личностные качества: системное

мышление, коммуникативные навыки, баланс доверия и контроля, эмпатия, эмоциональный интеллект и управление взаимоотношениями, командная работа, экологическая грамотность, навыки программирования и умения работать с ИИ, способность быстро оценивать и принимать решения в сложных условиях неопределенности, управленческие навыки, мультикультурная толерантность и владение иностранными языками на уровне выше среднего, техники неформального общения, техники мотивирующего общения; вдохновляющее лидерство, уверенность в себе (вера в свои силы, способности и успех), высокая самооценка квалификации, готовность действовать в сложных ситуациях, ответственность, глобальные тенденции поддерживать самодисциплину и следовать чужому плану, правилам, воле или руководству, управление конфликтами, практическое сотрудничество: «Расслабление разума и чувств, ведущее к мирному и здоровому мышлению – оптимистичному, внимательному и реалистичному, критическое мышление, динамика: непрерывное развитие; влиятельное лидерство, понимание основной предметной области, представление о специфике смежных отраслей, умение оперировать большими объемами информации, знание методик проектной деятельности, владение инструментами обеспечения безопасности в информационном пространстве. Список можно продолжать бесконечно, но уже очевидно, что без грамотной организации труда на корпоративном уровне, продуманной системы коммуникаций и соблюдении руководителями корпоративной культуры и принятия определенных обязательств удаленный формат занятости представляет определенную угрозу благополучию сотрудников и требует особого подхода.

Представляется необходимым принять во внимание и учитывать менталитет и психологию граждан России, для которых общение, комфорт, признание своих заслуг в коллективе, желание показать себя всегда было более сильным мотиватором к хорошей работе и высоким результатам. Российский работник меньше традиционно индивидуалистичен, чем его европейский коллега; у него часто бывают общие интересы с сослуживцами не только на работе, но и вне ее. В связи с этим необходимо разработать собственную российскую технологию внедрения удаленной работы в деятельности компании, сочетающей как традиционный труд, так и более гибкий удаленный.

Сложность, многофакторность, противоречивость проблемы требует постоянного мониторинга и дальнейших психологических исследований личностных особенностей представителей интернет-занятости, повышения эффективности процедур скрининга и психологического сопровождения, создания и поддержания необходимых условий и механизмов для эффективной социально-психологической адаптации. Сегодня психологи труда имеют

уникальную возможность внести свой вклад в формирование моделей будущих форм профессиональной деятельности и помочь выработке организационной политики и практики, которые значительно повысят жизнестойкость субъекта труда даже условиях повторных экономических и пандемических кризисов и сформируют более понятное, внятное и гармонизированное социальное пространство.

Литература

1. Афанасьев В.Я., Воронцов Н.В. Влияние типов мышления и личностных качеств студентов на академическую успеваемость при дистанционном обучении в цифровой среде // Цифровая социология. – 2022. – Т. 5. – № 1. – С. 76–86.

2. Бородовицына Т.О. Психологическое благополучие студентов в условиях дистанционного обучения // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 12 (53). – С. 192–199.

3. Зайцев Д.В., Селиванова Ю.В. Взаимосвязь личностных особенностей и копинг-стратегий молодых интернет-работников // Психолог. – 2020. – № 5. – С. 21–32.

4. Титова М.А. Ресурсы саморегуляции и удовлетворенность работой в условиях повышенной напряженности профессиональной деятельности // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: материалы международной научно-практической онлайн-конференции, Москва, 22–23 октября 2020 года. – М.: Знание-М, 2020. – С. 669–681.

5. Щербакова А.Э., Попова М.А., Рамеева Э.Р. Психофизиологические показатели у студентов с различным личностным адаптационным потенциалом в условиях вынужденной самоизоляции // Вестник психофизиологии. – 2020. – № 4. – С. 95–102.

Авторы: **Решетник Ольга Вячеславовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, магистрант первого курса, olgavres@gmail.com.

Князева Екатерина Александровна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, магистрант первого курса, katya.knyazeva5@mail.ru.

СПЕЦИФИКА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

THE SPECIFICS OF INTERPERSONAL INTERACTION IN PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Рябцева Э.Р., Артемьева Т.В.
Riabtseva E.R., Artemyeva T.V.

Аннотация. У детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями наблюдаются трудности межличностного взаимодействия в различных сферах деятельности, что затрудняет процесс социализации, предвосхищения событий будущего. В статье представлены результаты изучения специфики межличностного взаимодействия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения в сферах «ребенок-ребенок», «ребенок-взрослый», «ребенок-родитель» в свободной и организованной взрослым деятельности в ситуациях будущего. Дети дошкольного возраста с нарушениями зрения более успешны в прогнозировании ситуаций в свободной деятельности, а также в сфере «ребенок-взрослый». Наиболее затруднительно предвосхищение событий будущего в сферах «ребенок-ребенок» и «ребенок-родитель».

Ключевые слова: межличностное взаимодействие, социализация, предвосхищение событий будущего, дети, дошкольный возраст, нарушения зрения.

Abstract. Preschool children with special educational needs have difficulties in interpersonal interaction in various fields of activity, which complicates the process of socialization, anticipation of future events. The article presents the results of studying the specifics of interpersonal interaction in preschool children with visual impairments in the areas of “child-child”, “child-adult”, “child-parent” in free and adult-organized activities in future situations. Preschool children with visual impairments are more successful in predicting situations in free activity, as well as in the field of “child-adult”. It is most difficult to anticipate future events in the areas of “child-child” and “child-parent”.

Keywords: interpersonal interaction, socialization, anticipating future events, children, preschool age, visual impairment.

Проблема исследования. В современных условиях система помощи детям с особыми образовательными потребностями достаточно хорошо разработана: с рождения ребенок с нарушениями в развитии получает широкий

спектр медицинских услуг, направленных не только на реабилитацию нарушений в развитии, но и на поддержание состояния здоровья; реализуются программы психолого-педагогического сопровождения детей. Однако наблюдается острая необходимость социализации таких детей, вследствие имеющихся у них трудностей в общении, которые обусловлены небольшим опытом взаимодействия детей с особыми образовательными потребностями с окружающими людьми и сверстниками.

Межличностное взаимодействие и успешная социализация детей неразрывно связаны с процессом прогнозирования, так как способность предвосхищать развитие событий, предполагать, что скажет собеседник, отражается на действиях, поступках детей, а также на их умении высказывать свою мысль. Особый интерес составляет изучение специфики межличностного взаимодействия у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения, так как зрительный дефект влечет за собой своеобразие становления эмоционально-волевой сферы, что, в свою очередь, приводит к трудностям в показе своего эмоционального состояния и понимания эмоций других. Изучению проблем и трудностей взаимодействия у детей с нарушениями зрения посвящено немало работ. Так, Б.И. Коваленко и Б.П. Коваленко отмечают диспропорциональность как особенность развития сферы межличностных отношений вследствие неравномерности становления психических функций (Коваленко, Коваленко, 2002). Г.В. Григорьева обращает внимание на отклонения в формировании личности ребенка с нарушением зрения, приводящие к ограничению круга общения, а также на отрицательные черты характера, такие как эгоизм, нерешительность, внушаемость, упрямство, негативизм вследствие неправильной позиции в сфере семейных отношений (Григорьева, 1998). Зарубежные же исследователи отмечают, что дети с нарушениями зрения в 50 % случаев предпочитают одиночную игру взаимодействию со сверстниками, а роль детей дошкольного возраста со зрительной патологией в совместных играх главным образом представляет из себя конструирование. Кроме того, выявлено, что ребенок с нарушением зрения не стремится следовать примеру сверстников, а использует их лишь в качестве средства получения помощи или информации, при этом, чаще всего, не реагируя на поведение остальных (Celeste, 2006). Многие авторы рассматривали проблему межличностного взаимодействия детей дошкольного возраста со зрительной патологией лишь через призму выявления особенностей коммуникационной сферы таких детей.

Целью нашего исследования являлось изучение специфики взаимодействия детей с нарушениями зрения в различных сферах: ребенок-

ребенок, ребенок-взрослый, ребенок-родитель в свободной и организованной взрослым деятельности в ситуациях будущего.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что у детей с нарушениями зрения сложнее всего будут реализованы отношения в сфере ребенок-ребенок в свободной деятельности из-за недостаточного опыта взаимодействия со сверстниками.

Организация исследования. В исследовании принимали участие 19 детей в возрасте 5–7 лет с нарушениями зрения (косоглазие, амблиопия, астигматизм), посещающие образовательные учреждения. Исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад № 282» Московского района г. Казани. Изучение специфики межличностного взаимодействия у детей с нарушениями зрения проводилось с помощью методики «Прогностические истории», и позволяющей выявить способности детей дошкольного возраста прогнозировать развитие событий в различных сферах взаимодействия: ребенок-родитель, ребенок-взрослый, ребенок-ребенок – в организованной и свободной деятельности. В альбоме представлено 6 историй:

3 ситуации для изучения прогностической компетентности детей дошкольного возраста в организованной деятельности (занятие в детском саду, возвращение с прогулки, игра с родителем);

3 ситуации, позволяющие изучить прогнозы детей в свободной деятельности (свободная игра детей, игра на прогулке, игра дома) (Ахметзянова, 2020).

Результаты исследования. Дети дошкольного возраста с нарушениями зрения более успешны в прогнозировании ситуаций в свободной деятельности, кроме показателя «ребенок-взрослый». Наибольшее различие наблюдается при сравнении показателей сферы «ребенок-родитель» (в свободной деятельности $M = 4,68$; в организованной – $M = 3,68$), а также показателей сферы «ребенок-ребенок» (в свободной деятельности $M = 4,58$; в организованной – $M = 3,84$). Наименьшее различие между показателями организованной и свободной деятельности у детей с патологией зрения наблюдается в сфере «ребенок-взрослый» (в организованной деятельности $M = 4,63$; в свободной – $M = 4,11$).

При сравнении успешности прогнозирования детей дошкольного возраста с нарушениями зрения в значимых сферах жизни нами были получены следующие результаты: дети наиболее успешны в прогнозировании ситуаций будущего в сфере «ребенок-взрослый» (M общее = 8,74). Наиболее затруднительным для детей со зрительной патологией оказалось прогнозирование ситуаций в сфере «ребенок-ребенок» (M общее = 8,42) и в сфере «ребенок-родитель» (M общее = 8,36).

Наибольшая успешность прогнозирования событий будущего в сфере «ребёнок-взрослый» может быть обусловлена тем, что дети дошкольного возраста с нарушениями зрения с самого рождения находятся в социуме взрослых людей: поначалу это родители, а затем врачи, педагоги – люди, отвечающие за реабилитационные, медицинские и образовательные мероприятия. Можем предположить, что именно с чужими взрослыми ребёнок с нарушениями зрения учится выстраивать отношения путем следования социальным нормам, а с родителями данное общение является более расслабленным и непринужденным.

Выводы. У дошкольников с нарушениями зрения степень успеха взаимодействия с социумом связана с жизненным опытом (Губайдуллина, 2022). Зачастую с самого рождения и до младшего школьного возраста такой ребёнок имеет возможность взаимодействовать лишь со взрослыми людьми – именно поэтому в зависимости от исследуемого типа деятельности дети показывают более высокие результаты прогнозирования ситуаций, связанных с родителями или взрослыми лицами. Способность к прогнозированию ситуаций будущего в общении со сверстниками у детей с нарушениями зрения зависит от вида деятельности: в свободной деятельности она наиболее низкая, что напрямую связано с поздней социализацией ребенка со зрительным дефектом среди других детей. Важно начинать более раннее знакомство ребенка как со зрительной патологией со средой детей, чтобы предупредить трудности коммуникации и взаимодействия.

Литература

1. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Диагностика структурно-функциональных характеристик прогнозирования у детей: методическое руководство [Электронный ресурс]. – Казань: Издательство Казанского университета, 2020. – 78 с.

2. Григорьева Г.В. Особенности владения невербальными средствами общения дошкольниками с нарушениями зрения // Дефектология. – 1998. – № 5. – С. 76–87.

3. Губайдуллина Э.Р., Артемьева Т.В. Развитие эмоций как структурного компонента прогнозирования у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения // Психология психических состояний: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 24–25 февраля 2022 г.) / сост. А.В. Климанова; под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – С. 160–165.

4. Celeste M. Play Behaviors and Social Interactions of a Child who is Blind: In Theory and Practice // Journal of Visual Impairment & Blindness. – 2006. – № 100 (2). – Pp. 75–90.

Авторы: **Рябцева Эмиля Равилевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, магистрант 1 года обучения, emilechka10@mail.ru.

Артемяева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

ВЗАИМОСВЯЗИ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМПАТИЙНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ АБИТУРИЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

RELATIONSHIPS BETWEEN THE CHARACTERISTICS OF EMPATHIC ABILITIES AND THE PROFESSIONAL ORIENTATION OF THE PERSONALITY OF APPLICANTS FOR MEDICAL SPECIALTIES

Сабилов Т.Н., Фахрутдинова Л.Р.
Sabirov T.N., Fahrutdinova L.R.

Аннотация. В статье представлено исследование структуры личности студентов медицинских специальностей. Цель исследования: изучить особенности и взаимосвязи характеристик эмпатийных способностей и профессиональной направленности личности студентов медицинских специальностей. Результаты показали, что структура их личности не в полной мере соответствует профилю профессионально значимых качеств медицинской специальности.

Ключевые слова: личность, эмпатийные способности, эмпатия, профессиональная деятельность медицинских специальностей, сопереживание, направленность личности.

Abstract. The article presents a study of the personality structure of medical students. The purpose of the study: to study the features and interrelations of the characteristics of empathic abilities and professional orientation of the personality of students of medical specialties. The results showed that the structure of their personality does not fully correspond to the profile of professionally significant qualities of the medical specialty.

Keywords: personality, empathic abilities, empathy, professional activity of medical specialties, empathy, personality orientation.

Актуальность исследования. В последнее приобрела все большую актуальность тема медицинского образования и подготовки медицинского персонала. В исследовании проблема раскрывается через изучение профессионально значимых качеств среднего медицинского персонала. В статье представлено исследование структуры личности студентов медицинских специальностей. Изучены взаимосвязи направленности личности и способностей, на примере профессиональной направленности и эмпатийных способностей.

Компетентность в межличностных отношениях, в межличностном общении является важнейшей характеристикой профессионально значимых качеств медицинских сестер. Данными исследованиями занимался В.В. Соложенкин (Соложенкин, 2020) в своих трудах, где он рассматривал психологические основы врачебной деятельности. Он отмечал, что медицина всего лишь прикладная часть психологии. Психология имеет важнейшее значение в медицинской деятельности. Нами исследовались эмпатийные способности абитуриентов медицинских специальностей как важнейший аспект их психологической профессиональной компетентности (Богачева, 2011). Впервые данный феномен исследовал немецкий философ Эдит Штайн (Э. Штайн, 2018), характеризующий эмпатию как феномен вчувствования. По мнению Т.Д. Карягиной, если переживание – это предмет описательной, понимающей психологии, то вчувствование – это ее метод (Карягина, 2006). Василюк Ф.Е. выделял диалогический процесс ПЕРЕЖИВАНИЕ – СОПЕРЕЖИВАНИЕ, где одним из методов осуществления СОПЕРЕЖИВАНИЯ является эмпатия (Василюк, 2007). В.В. Бойко выделил следующие измерения эмпатии: рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы; установки, способствующие эмпатии; проникающая способность в эмпатии; идентификация в эмпатии (Самара, 2001).

Направленность личности определяет интенции, склонность, установки жизнедеятельности человека, является важнейшей частью профессионально значимых качеств. Климов выделял пять сфер профессиональной деятельности: «Человек – Природа», «Человек – Техника», «Человек – Человек», «Человек – Знак», «Человек – Художественный образ» (Рогов, 1995).

Объект исследования: взаимосвязи качеств личности студентов медицинских специальностей.

Предмет исследования: характеристик эмпатийных способностей и профессиональной направленности абитуриентов медицинских специальностей.

Проблема исследования: недостаточно исследована особенность внутривидовых связей личности на примере профессиональной направленности личности и ее эмпатийных способностей.

Цель исследования: изучить особенности и взаимосвязи характеристик эмпатийных способностей и профессиональной направленности личности абитуриентов медицинских специальностей.

Задачи исследования:

1. Изучить характеристики эмпатийных способностей абитуриентов медицинских специальностей.

2. Рассмотреть характеристик и профессиональной направленности абитуриентов медицинских специальностей.

3. Исследовать корреляционные связи характеристик эмпатийных способностей и профессиональной направленности абитуриентов медицинских специальностей.

Испытуемые: в исследовании участвовало 1303 человека в возрасте 15–17 лет мужского и женского пола.

Методы исследования. Методика диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко, дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова.

Методика диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко включает шкалы: «Рациональный канал эмпатии», «Эмоциональный канал эмпатии», «Интуитивный канал эмпатии», «Установки, способствующие эмпатии», «Проникающая способность в эмпатии», «Идентификация в эмпатии» (Самара, 2001). Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова включает шкалы «Человек – Природа», «Человек – Техника», «Человек – Человек», «Человек – Знак», «Человек – Художественный образ» (Рогов, 1995).

Процедура исследования. Испытуемые прошли психологическое тестирование посредством методики диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко, дифференциально-диагностического опросника Е.А. Климова.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование профиля профессиональной направленности абитуриентов медицинских специальностей показало, что средние значения шкал «Человек – Природа» (5,99) и «Человек-Природа» (5,62) доминируют среди других измерений дифференциально-диагностического опросника Е.А. Климова «Человек – Техника» (2,26), «Человек – «Человек – Знак» (2,76), «Человек – Художественный образ» (3,42). Так при сравнении средних значений согласно t-критерию Стьюдента ($p \leq 0,05$) получаем достоверные различия между показателями средних значений между доминирующими измерениями «Человек – Природа» и «Человек-Природа» и менее выраженными показателями шкал «Человек – Техника, «Человек – «Человек – Знак, «Человек – Художественный образ».

Профиль профессиональной направленности показал соответствие профессионально значимым качествам медицинской специализации абитуриентов. Следовательно, данную профессию выбирают студенты по внутренней склонности, предпочтению помогающей профессии в области медицины.

Исследование эмпатийных способностей показал, что общий уровень эмпатии (17,98 баллов) относится к заниженному диапазону уровня эмпатийных способностей, что выявил неготовность абитуриентов медицинских специальностей к диалогическому процессу с пациентами. Возможно, возраст испытуемых относит их к периоду ранней юности, что частично объясняет столь низкий уровень эмпатийных способностей. 14 % испытуемых имеют средний уровень эмпатийных способностей, остальные 86 % испытуемых имеют низкий уровень эмпатийных способностей, в то время как профессиональная деятельность требует высокого уровня эмпатии. Полученные результаты свидетельствуют, что способность понимать, чувствовать, сопереживать другому человеку у студентов медицинских специальностей недостаточно развита, что будет снижать эффективность их помогающей профессиональной деятельности.

Корреляционный анализ Спирмена между шкалами методики диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко и дифференциально-диагностическим опросником Климова, показал, что наибольшее количество корреляционных связей показала шкала «Человек – Знак» (5 связей) и «Человек – Художественный образ» (4 связи). «Человек – Человек» проявила три связи, «Человек – Природа» и «Человек – техника» по одной связи со шкалами методики диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко. Данный профиль корреляционных связей показал, что будущая профессиональная деятельность медицинской специальности имеет слабую связь с развитием эмпатийных способностей студентов медицинских специальностей, что в структуре образа медицинской профессиональной деятельности студентов эмпатийные способности мало связаны с основными измерениями направленности профессиональной деятельности; взаимодействие с людьми и телесной реальностью человека.

Проведем качественный анализ данных корреляционных связей. Шкала «Человек – Природа» показала корреляционную связь ($r = 0,01$, при $p = 0,00001$) со шкалой «Проникающая способность в эмпатии» методики диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко. Несмотря на то, что степень тесноты связи низкий, но он характерен для всей выборки, фактически все испытуемые проявили данную закономерность. Взаимодействие с человеком как биологическим объектом приводит к тому, что испытуемые становятся

более открытыми в коммуникативном контакте, создают более доверительный, благоприятный психологический климат взаимодействия с пациентами.

Шкала «Человек – Человек» проявила положительные корреляционные связи со шкалами «Рациональный канал эмпатии» ($r = 0,074$, при $p = 0,008$), «Проникающая способность в эмпатии» ($r = 0,116$, при $p = 0,00001$) и отрицательную корреляционную связь со шкалой «Интуитивный канал эмпатии» ($r = 0,03$, при $p = -0,06$) методики диагностики уровня эмпатийных способностей В.В. Бойко. Испытуемые во взаимодействии с пациентами будут обращать свое внимание на поведение, состояние, психологическую особенность человек, а также общение с человеком приводит к увеличению доверительности, открытости в коммуникативном контакте абитуриентов. В то же время, испытуемые снижают доступ к предшествующему опыту взаимодействия, отмежевываются от обобщения, присутствуют в конкретном контакте без включения предвидения, без достройки недостающей информации, опираясь на свой опыт. Полученный результат по интуитивному каналу эмпатии абитуриентов медицинских специальностей показал, что медики имеют тенденцию к снижению интуиции в контакте, что имеет и положительный эффект, связанный с опорой на конкретику, но и негативный эффект, поскольку опора на предыдущий опыт и интуиция характеризует высокий профессионализм медицинской деятельности.

Выводы. Полученные результаты показали, что профессиональная направленность абитуриентов медицинских специальностей соответствует профилю профессионально значимых качеств медицинской специальности, а именно, склонность к профессиям в области взаимодействия с биологическими объектами и общественным коммуникациям. В то же время инструментальные качества профессиональной деятельности, а именно эмпатийные способности, развиты слабо, также внутрискруктурные связи профессионально значимых качеств показали, что эмпатийные способности представлены в структуре взаимосвязей характеристик личности будущих медицинских специалистов в форме, не способствующей эффективной профессиональной деятельности. Эмпатийные качества показали большое количество связей с теми сферами профессиональной направленности, которые не способствуют успешности будущей профессии. К тому же, особенность внутрискруктурных связей показала, что эмпатийные способности могут блокироваться в профессиональном контакте будущих медиков. Результаты показали, что структура их личности не в полной мере соответствует профилю профессионально значимых качеств медицинской специальности.

Литература

1. Богачева О.Ю. Основные подходы американских психологов к проблеме эмпатии как профессионально важному качеству врача // Ярославский педагогический вестник 2011. – № 4. – Т. II (Психолого-педагогические науки). – С. 275–281.
2. Василюк Ф.Е Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3–14.
3. Карягина Т.Д. Некоторые аспекты развития представлений об эмпатии в психологии [Текст] // Материалы международной конференции «Общение-2006 на пути к энциклопедическим знаниям». – 2006. – С. 373–380.
4. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С. 486–490.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: учеб. пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 529 с.

Авторы: **Сабиров Тимур Наилевич**, г. Казань, Казанский федеральный университет, аспирант 1 курса, vivger@mail.ru.

Фахрутдинова Лилия Раифовна, г. Казань, Казанский федеральный университет, профессор, liliarf@mail.ru.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СКЛОННОСТИ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЮНОШЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ ПО ТОРМОЗИМОМУ ТИПУ И ИМЕЮЩИХ В АНАМНЕЗЕ ОПЫТ СОВЕРШЕНИЯ ПРАВОНАРУШЕНИЙ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF THE PROBLEMS TO DECEPTIONAL BEHAVIOR AND RELIABILITY IN YOUNG MEN WITH PERSONALITY DISORDERS OF THE INDEPENDENT TYPE AND WITH A HISTORY OF OFFENSIVE EXPERIENCE

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

Аннотация. В работе представлены результаты исследования выраженности уровня жизнестойкости и склонности к отклоняющемуся поведению у юношей с личностными расстройствами (далее – РЛ) по тормозимому типу и юношей состоящих на учете по делам

несовершеннолетних. Предполагается, что юноши с РЛ имеют сниженную жизнестойкость, однако отклоняющееся поведение более выражено у юношей, стоящих на учете в ПДН.

Ключевые слова: Жизнестойкость, склонность к отклоняющемуся поведению, расстройства личности, дезадаптация.

Annotation. The paper presents the results of a study of the severity of the level of hardiness and a tendency to deviant behavior in young men with personality disorders (hereinafter referred to as PD) of the inhibited type and young men registered with juvenile affairs. It is assumed that young men with PD have reduced hardiness, however, deviant behavior is more pronounced in young men registered with the PDN.

Keywords: Resilience, deviant behavior, personality disorders, maladaptation.

Актуальность. В настоящий момент человечество имеет ускоренный темп жизни, это особенно заметно в сфере социального и культурного развития общества. На деятельности человека отражаются политические, социальные, экономические, семейные, информационное и другие факторы. В результате чего человек непрерывно сталкивается с сопротивлением и изменением среды в которой он демонстрирует свое поведение, что может привести к стрессу. В свою очередь жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

Изучение жизнестойкости и склонности к отклоняющемуся поведению актуально у лиц с РЛ, у которых в силу характерологических особенностей высокая вероятность того, что встреча со стрессовыми ситуациями может приводить к нарушению поведения и как следствие – к социальной дезадаптации и правонарушениям. Если в отношении психически здоровых лиц данная проблема изучается, то практически нет исследований данных вопросов относительно лиц, имеющих РЛ по тормозимому типу.

Материал и методы: «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Леонтьева Д.А., Рассказовой Е.И.), «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП) Орел А.Н. В качестве методов статистической обработки эмпирических данных использовались: непараметрический Н-критерий Краскела-Уоллиса, коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Статистическая обработка производилась с использованием ЭВМ и пакета программы обработки данных “Statistica 10”.

Результаты и их обсуждение: В исследовании приняли участие 63 респондента мужского пола в возрасте от 16 до 22 лет. Часть из них, а именно 21 респондент проходили обследование в отделении пограничной

нервно-психической патологии для подростков и юношей с функциями ВВК ГБКУЗ ЯО «ЯОПБ». Для формирования выборки были проанализированы истории болезни и отобраны пациенты с РЛ по тормозимому типу (тревожные, шизотипические, шизоидные, органические по астеническому типу и зависимые личностные расстройства) они составили группу 1. 2 группу составили юноши, стоящие на учете в ПДН в УМВД по Ярославской области в количестве 20 человек. В 3 группу вошли 22 человека, которые не имеют диагноза и опыта совершения правонарушения (условно здоровые юноши).

Для выявления статистически достоверных различий между группами по методике «Тест жизнестойкости» был применен критерий Краскела-Уоллиса. Выявлены четыре различия на уровне значимости $p < 0,001$ по параметрам «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска» и «Жизнестойкость» по методике. Максимальное значение жизнестойкости и ее компонентов выражено у условно здоровых юношей, далее средний уровень выраженности у юношей, состоящих на учете в ПДН. Минимальное значение всех шкал у юношей с РЛ по тормозимому. Следовательно, можно предположить, что юноши с РЛ по тормозимому типу в жизни имеют сниженную включенность в события и деятельность, сниженную мотивацию к поиску путей и средств влияния и воздействия на дезадаптирующие ситуации с целью ее трансформации в менее или не стрессогенную, избегая попадания в состояние беспомощности. Таким образом, юноши с РЛ по тормозимому типу по сравнению с юношами, состоящим на учете по делам несовершеннолетних и условно здоровых юношей отличаются более низким уровнем жизнестойкости, что делает их более уязвимыми к стрессу и может повышать вероятность социальной дезадаптации.

Для выявления статистически достоверных различий между группами по методике СОП был применен критерий Краскела-Уоллиса. Выявлено одно различия на уровне значимости $p < 0,01$ по параметрам «Волевой контроль эмоциональных реакций», а также два различия на уровне значимости $p < 0,05$ по параметрам «Установка на социальную желательность» и «Самоповреждающее поведение» (далее – СП) по методике. Максимальное значение волевого контроля эмоциональных реакций (далее – ВСК) выражено у юношей, состоящих на учете в ПДН и юношей с РЛ по тормозимому типу, а минимальное значение ВСК у условно здоровых юношей. Высокие показатели по шкале ВСК говорят о том, что юношей состоящих на учете по делам несовершеннолетних и юноши с РЛ по тормозимому типу меньше контролируют поведенческие проявления эмоциональных реакций, склонны реализовывать негативные мысли и эмоции непосредственно в поведении, без задержки. Максимальное значение СП выражено у юношей, состоящих на

учете в ПДН и условно здоровых юношей, а минимальное значение СП – у юношей с РЛ. Высокие показатели по шкале СП говорят о том, что юноши состоящих на учете ПДН низко ценят свою жизнь, склонны к риску и имеют садо-мазохистические тенденции. Максимальное значение установки на социальную желательность выражено у юношей, состоящих на учете в ПДН, а минимальное значение установки на социальную желательность у условно здоровых юношей и юношей с РЛ. Высокие показатели по шкале «Установка на социальную желательность» говорят о том, что юноши, состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, испытывают настороженность по отношению к психодиагностической ситуации.

Таким образом, юноши, состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, по сравнению с юношами с РЛ по тормозимому типу и условно здоровыми юношами отличаются более низкими способностями к волевому контролю эмоциональных реакций и более высокой склонности к самоповреждающему поведению, что делает их более уязвимыми к стрессу и может повышать вероятность социальной дезадаптации.

Корреляционный анализ шкал «Теста жизнестойкости» и шкал методики «СОП» в группе юношей с РЛ по тормозимому типу выявил одну положительную связь на уровне значимости $p < 0,1$ между жизнестойкостью и склонностью к агрессии и насилию ($r = 0,38$). То есть чем выше жизнестойкость, тем выше склонность к агрессии и насилию у юношей с РЛ по тормозимому типу. Основанием для объединения в группу тормозимых патологических личностей является тормозной, пассивный характер реакций на различные психотравмирующие события, что может препятствовать их адаптации в различных ситуациях. Можно предположить, что для повышения жизнестойкости и как следствие стрессоустойчивости юношам с РЛ необходимо быть более активными в различных жизненных ситуациях.

Корреляционный анализ шкал «Теста жизнестойкости» и шкал методики «СОП» в группе юношей состоящих на учете в ПДН выявил одну отрицательную связь на уровне значимости $p < 0,05$ между жизнестойкостью и склонностью к СП ($r = -0,47$). Данная связь означает, чем выше уровень жизнестойкости, тем чаще юноши, состоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, прибегают к самоповреждающему поведению, то есть при повышении уровня жизнестойкости снижается вероятность прибегания к самоповреждающему поведению.

Выводы. Юноши с РЛ по тормозимому типу отличаются низким общим уровнем жизнестойкости и таких компонентов как «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска», по сравнению с группой юношей состоящих на учете комиссии ПДН и условно здоровых юношей. Мы можем предположить,

что это снижает их устойчивость к стрессовым ситуациям и может приводить к социальной дезадаптации.

Юноши состоящих на учете в комиссии ПДН значительно отличаются от юношей с РЛ по тормозимому типу и условно здоровых юношей по выраженности показателей «Волевой контроль эмоциональных реакций» и «Самоповреждающее поведение», что делает их более уязвимыми к стрессу и может приводить к тому, что они совершают правонарушения. Кроме того, существует взаимосвязь жизнестойкости и склонности к самоповреждающему поведению у юношей, состоящих на учете по делам несовершеннолетних.

Результаты, полученные в ходе настоящей работы, могут быть использованы клиническими психологами и другими специалистами с целью разработки и осуществления эффективных вариантов психологической помощи юношам с РЛ.

Литература

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
3. Наличаева С.А. Психология стресса: учебно-методическое пособие. – Севастополь: «Авангард», 2018. – 97 с.

Авторы: **Савин Артём Эдуардович**, г. Ярославль, Ярославский Государственный Медицинский Университет, студент 5 курса, artem.savin00@gmail.com.

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

СОЗЕРЦАНИЕ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

CONTEMPLATION AS A MENTAL STATE

Сафиулин И.А.
Safiulin I.A.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию созерцания как психического состояния. Охарактеризовав изучаемое явление с лексико-грамматической точки зрения, мы выдвинули гипотезу о том, что созерцание –

это психический процесс. Однако, рассмотрев созерцание в психологическом аспекте, мы пришли к тому, что оно нетождественно базовым психическим процессам; созерцание носит спонтанный (непреднамеренный), неэмоциональный, нерегулируемый характер и потенциально выступает в формах процесса, состояния и свойства; созерцание – это психическое состояние, т. к. его ключевым признаком является переживание.

Ключевые слова: исследование, созерцание, психическое состояние, процесс, свойство.

Abstract. This article is devoted to the study of contemplation as a mental state. Having characterized the phenomenon under study from a lexico-grammatical point of view, we hypothesized that contemplation is a mental process. However, having considered contemplation in the psychological aspect, we came to the conclusion that it is not identical to the basic mental processes; contemplation is spontaneous (unintentional), unemotional, unregulated and potentially appears in the forms of a process, state and property; contemplation is a mental state, because its key feature is experiencing.

Keywords: research, contemplation, mental state, process, property.

Проблема исследования созерцания как психического состояния выступает одной из актуальных проблем в психологии, поскольку данное психическое явление недостаточно изучено.

Прежде чем обратиться к исследованиям в области психологии, рассмотрим созерцание сквозь призму филологии. С грамматической точки зрения, созерцание – существительное, нарицательное, неодушевлённое, абстрактное, среднего рода, в форме единственного числа, именительного падежа; образовано путём субстантивации (переходом из глагола в существительное: созерцать → созерцание). Т. к. созерцание – это отглагольное существительное, будем склоняться к тому, что созерцание в большей степени является психическим процессом.

С лексической точки зрения, созерцание – это, на наш взгляд, психический процесс, когда человек, наблюдая за каким-либо предметом или явлением действительности, получает от этого удовольствие; он способен видеть красоту в простых вещах. Процесс созерцания неразрывно связан с такими когнитивными процессами, как ощущение, восприятие, представление, воображение, внимание.

Темой созерцания увлёкся Акопов Гарник Владимирович – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии Поволжской государственной социально-гуманитарной академии. Он рассматривал данное явление в качестве психического состояния. Благодаря Акопову стали регулярно проводиться конференции по психологии созерцания.

Немаловажным является вопрос о характере отношений созерцания с другими психическими явлениями. «Созерцание не есть ощущение, поскольку люди воспринимают свет не через органы ощущения, и оно не есть мышление, поскольку они находят его не путем рассуждений и рассудочного знания, а через оставление всякого умственного действия» (Подоровская, 2015). «Созерцание конгруэнтно вниманию, не совпадая с ним (ненаправленное сосредоточение, задумчивость). Оно может быть обращено из настоящего в прошлое или наоборот, дезориентируя работу памяти. Созерцание может быть восприятием явного (реального) и ирреального, контаминируя перцепцию с воображением. В своей «неподвижной» противоположности любому вектору движения (действия) созерцание подобно светоносному (озаряющему) состоянию. Вместе с тем оно не тождественно состояниям озарения или инсайта» (Акопов, Акопян, 2014).

Рассмотрим сходства созерцания и интуиции: «чувствование без мышления; оба состояния приносят пользу; они врожденны и развиваемы; связаны в той или иной степени с творчеством; присутствуют в повседневной жизни людей» (Акопов, Семёнова, 2015). А теперь перейдём к различиям созерцания и интуиции: «в созерцании больше позитива, интуиция связана и с позитивом, и с негативом; созерцание обозначает присутствие в настоящем, интуиция предупреждает о будущем; созерцание более протяженно, интуиция краткосрочна; от созерцания не ждут перемен, а после интуиции многое меняется; созерцание ведёт к пассивности, интуиция – к активности; созерцание связано с расслаблением, интуиция – с напряжением; созерцание в большей степени связано с чувствами и ощущениями, а интуиция – с действиями; созерцанию в большей степени способствует одиночество, а интуиции – жизнь, наполненная событиями» (Акопов, Семёнова, 2015).

Стоит обратить внимание на характерные особенности созерцания:

- не осознаётся объект созерцания и само «течение» процесса;
- внутренняя, скрытая переработка смыслов жизнедеятельности человека;
- скрытая содержательность и позитив;
- формальная (несодержательная) доступность сознанию.

Созерцание как психическое явление выступает в трёх ипостасях:

1) созерцание как психический процесс – «внутреннее восприятие с эмоциональным оттенком, способность увидеть красоту, наслаждение чем-то приятным, чувственное отношение к предметам, осязание увиденного» (Акопов, Савицкий, Шейнин, 2014);

2) созерцание как психическое состояние – «состояние необременённости прошлым и незабоченности будущим в благоприобретённом настоящем» (Подоровская, 2015); взаимосвязано с явлениями ИСС;

3) созерцание как психическое свойство «проявляется в форме свойства субъекта (индивид, личность, индивидуальность)» (Г.В. Акопов, В.М. Савицкий, И.Р. Шейнин, 2014).

В большей степени созерцание – это психическое состояние, поскольку представляет собой, на наш взгляд, слияние восприятия и воображения, причём здесь присутствует такой ключевой признак, как переживание.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- «констатируется нетождественность созерцания и базовых психических процессов (внимание, память, восприятие, мышление и т. д.)» (И.А. Подоровская, 2015);

- «созерцание носит спонтанный (непреднамеренный), неэмоциональный, нерегулируемый характер» (Г.В. Акопов, 2014);

- «в созерцании, как остановке деятельности, неосознанно вызревают (состояние), корректируются или трансформируются (процесс) и закрепляются (свойство личности) новые смысловые образования» (Г.В. Акопов, 2014);

- созерцание – это психическое состояние, т. к. его ключевым признаком является переживание.

Литература

1. Акопов Г.В., Савицкий В.М., Шейнин И.Р. Лингвопсихологическое исследование ассоциативных полей концептов «созерцание», «деяние» и «общение» // Евразийский союз ученых. – 2014. – № 5–4 (5). – С. 136–139.

2. Акопов Г.В. Созерцание как литическая форма регуляции смысловой сферы человека // Российский психологический журнал. – 2014. – № 3. – Т. 11. – С. 58–72.

3. Акопов Г.В., Акопян Л.С. Теоретические и экспериментальные подходы к проблеме созерцания в современной психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2014. – № 2. – С. 17–21.

4. Методическая разработка к курсу «Психология сознания» / Поволжская государственная социально-гуманитарная академия / сост. Г.В. Акопов, Т.В. Семенова. – Самара: Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, 2015. – 40 с.

5. Подоровская И.А. Эмпирические исследования понимания созерцания // Вера. Иллюстрированный журнал Самарской Православной Духовной Семинарии. – 2015. – № 1 (19). – С. 90–95.

Автор – **Сафиулин Ильдар Авзалович**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, магистрант 1 года обучения, safiulin-1208@mail.ru.

ЛЮБОВЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

LOVE AS A MENTAL STATE

Сафиулин И.А., Ширнина С.И.

Safiulin I.A., Shirnina S.I.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию любви как психического состояния. Нами было установлено, что условно можно выделить три психолого-философских подхода в понимании феномена любви: 1) любовь как нечто духовное, высшее, посланное Богом, 2) любовь как нечто чувственное, иррациональное, противное человеческому разуму, 3) любовь как способность человека отдаваться без остатка, предавать себя объекту любви.

Ключевые слова: исследование, любовь, психическое состояние, феномен любви.

Abstract. This article is devoted to the study of love as a mental state. We have found that it is conditionally possible to distinguish three psychological and philosophical approaches in understanding the phenomenon of love: 1) love as something spiritual, higher, sent by God, 2) love as something sensual, irrational, contrary to the human mind, 3) love as the ability of a person to give himself completely, to surrender himself to the object of love.

Keywords: research, love, mental state, phenomenon of love.

Проблема исследования любви как психического состояния является одной из актуальных проблем в психологии, поскольку любовь играет немаловажную роль в становлении личности, общении между людьми. Любовь смело можно назвать значимой составляющей счастья. Это высокое чувство, которое мы переживаем на протяжении всей своей жизни. Оно имеет не только созидающее, но и разрушающее воздействие. В настоящее время единого определения любви нет.

Многие учёные рассматривали любовь с психолого-философской точки зрения. В.М. Снетков считает, что «любовь есть сущность жизни человека как личности и потому она сама по себе уже есть дар Божий и духовная энергия, но без Знания и Труда Любовь слепа и бесплотна» (Снетков, 2015). То есть в конкретном случае любовь – это нечто духовное, высшее, посланное Богом.

С.В. Фролова придаёт понятию любви, грубо говоря, некий элемент игры, безумия: «Любовь – это состояние влюбленности, сопровождающееся помешательством на человеке. Влюбленный человек становится отрешенным от реальности, у него теряется бдительность и ослабляется внимание»

(Фролова, 2020). В данной трактовке любовь предстаёт как нечто чувственное, иррациональное, противное человеческому разуму.

Однако большинство исследователей связывают любовь со способностью человека отдаваться без остатка, предавать себя объекту любви. Так, Д.И. Кагарманов утверждает, что «любовь – это длительное и глубокое чувство субъекта, выражаемое в стремлении находиться в центре деятельности объекта чувств» (Кагарманов, 2016).

К этой позиции склоняется и Е.В. Баранов: «Любовь как высшая форма внутреннего ценностного отношения субъекта к объекту каким-то образом является сложнейшим сплавом, синтезом, единством и чувственного, и рационального, и эмоционального, где первые два являются предпосылками возникновения внутреннего ценностного отношения субъекта к объекту, а третье порождает его особое значение и смысл для него, когда без этого объекта субъект не мыслит своего существования» (Баранов, 2021).

Здесь уместно высказывание М.И. Розеновой: «Любовь – это сложное эмоционально-когнитивное и поведенческое образование особого рода, связанное с переживанием особой ценности и значимости какого-либо объекта, который не только удовлетворяет базовые (самые важные) потребности субъекта, но и сам является источником его новых потребностей» (Розенова, 2007).

Итак, условно можно выделить три психолого-философских подхода в понимании феномена любви:

- 1) любовь – это нечто духовное, высшее, посланное Богом;
- 2) любовь – это нечто чувственное, иррациональное, противное человеческому разуму;
- 3) любовь – это способность человека отдаваться без остатка, предавать себя объекту любви.

Литература

1. Баранов Е.В. Любовь и ее соотношение с рациональными формами познания объекта любви: философский анализ // Вестник БГУ. – 2021. – № 2. – С. 27–32.
2. Кагарманов Д.И. О различии любви, влюбленности и любовной зависимости // Инновационная наука. – 2016. – № 5–3 (17). – С. 203–206.
3. Розенова М.И. Любовь, образование и здоровье нации // Знание. Понимание. Умение. – 2007. – № 1. – С. 169–175.
4. Снетков В.М. Энергоинформационная парадигма объективной метапсихологии, объединяющей технические возможности кроуноскопии и психологические средства в оценке потенциалов развития психики, души

и сознания спортсмена как пассионарной личности // МНИЖ. – 2015. – № 10–5 (41). – С. 148–152.

5. Фролова С.В. Сущностные характеристики и методика диагностики психологических типов любви // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2020. – № 4. – С. 439–448.

Авторы: **Сафиулин Ильдар Авзалович**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, магистрант 1 года обучения, safiulin-1208@mail.ru.

Ширнина Светлана Игоревна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, магистрант 1 года обучения.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ НАСТАВНИКА И ПОДОПЕЧНОГО ПРИ ПОСТРОЕНИИ ПРОЦЕССА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

EMOTIONAL STATES OF THE MENTOR AND THE WARD DURING THE CONSTRUCTION OF THE INTERACTION PROCESS

Сахаров М.А., Голубева О.Ю.
Sakharov M.A., Golubeva O.Yu.

Аннотация. В данной статье рассматриваются понятия наставничества, обучения и воспитания, их основные значения, а также отличия друг от друга. Показана важность роли наставника в современных условиях жизнедеятельности. Авторами был проведен анализ характеристик некоторых эмоциональных состояний по Е.П. Ильину и рассмотрены возможные ситуации их проявлений в рамках построения отношений между наставником и подопечным.

Ключевые слова: наставничество, психические состояния, эмоции, обучение, воспитание.

Annotation. This article discusses the concepts of mentoring, training and education, their main meanings, as well as differences from each other. The importance of the mentor's role in modern life conditions is shown. The authors analyzed the characteristics of some emotional states according to E.P. Ilyin and considered possible situations of their manifestations in the framework of building relationships between mentor and ward.

Keywords: mentoring, mental states, emotions, training, upbringing.

2023 год указом президента Российской Федерации был объявлен Годом педагога и наставника. Наставничество является ключевым видом

деятельности, ведь с помощью наставничества в семьях изначально передавались друг другу знания и собственные умения. Поэтому процесс наставничества был смешан с процессом семейного воспитания, который перенимался со старшего поколения, процессом обучения какому-либо ремеслу, которым владели старшие поколения. Прежде всего стоит разобраться в чем заключаются отличия между процессами наставничества, семейного воспитания и обучения.

Семейное воспитание – это воспитание детей, осуществляемый родителями или лицами, их заменяющими (родственниками, опекунами) (Мардахаев, 2014). В процессе семейного воспитания ребенку прививаются социальные и моральные нормы, культурные ценности и т. д., которые имеют ценность для определенной семьи. Родители прививают ценности важные прежде всего для них самих и, как это часто бывает, и методами, которыми воспитывали их.

Процесс обучения же направлен на развитие опыта личности: знаний, умений (компетенций), навыков, привычек (Новиков, 2010). Благодаря данному процессу личность больше получает знания в какой-либо области, соответствующие компетенции, которые помогают ей реализовать свои силы в процессе трудовой деятельности.

Что же касается процесса наставничества, то это тип подготовки к работе, обеспечивающей занятость работника с поддержкой опытного наставника, что способствует изучению работы на практике и в широком диапазоне деятельности.

Таким образом, процесс наставничества включает в себя и воспитание, и обучение, однако имеет ощутимую разницу. Наставничество ставит перед собой наиболее сложную цель, чем воспитание или обучение – заинтересовать своего подопечного к постоянному самосовершенствованию как личности и профессиональному росту.

Наставник – это высокое звание, которое подразумевает под собой стабильное психологическое состояние, достигаемое путем глубокого самоанализа, работы над своими психическими травмами и полного избавления от них. Однако наставник – живой человек и имеет право на проявление своих эмоций. Вопрос встает лишь в том, как он будет их проявлять и как он будет с ними справляться (Никитина, 2013).

Стоит отметить, что та эмоциональная связь, которая складывается между наставником и подопечным, является залогом здоровых отношений. Это важно учитывать при выстраивании процесса взаимоотношений.

Предлагается рассмотреть появление различных эмоциональных состояний (по Е.П. Ильину) как у наставника, так и у подопечного (Ильин, 2001).

– Волнение. Волнение чаще всего испытывают подопечные при участии в каком-либо важном событии. В таком случае волнение испытывает и наставник за своего подопечного. Однако наставник должен максимально скрывать свое волнение, чтобы подопечный его не почувствовал. Волнение также может возникать у наставника в самом начале своей наставнической деятельности, наличие которого усложнит процесс выстраивания эмоциональной связи между наставником и подопечным, что напрямую скажется на качестве совместной деятельности.

– Тревога. Тревога может возникать при каком-либо отклонении от нормального психического состояния. Наставник должен обращать внимание на своего подопечного, когда с ним происходят какие-либо отклонения и вовремя реагировать на них. Изменение поведения подопечного может быть вызвано различными факторами. В таких случаях на ментальном уровне наставника возникает состояние тревоги, он чувствует, что «что-то не так». И в таком случае лишь два пути – либо ненавязчиво узнать причину изменения состояния, либо просто не обращать внимания и заниматься совместной деятельностью.

– Страх. Страх может возникать при предыдущем отрицательном опыте во взаимодействии с наставником или подопечным, или при полном отсутствии опыта (Ильин, 2001). Страх перед повтором отрицательного опыта может привести к этому самому отрицательному опыту, ведь человек таким образом навяжет себе данную модель отношений со своим подопечным. При отсутствии опыта стоит осторожно «прощупывать почву» и использовать различные техники взаимодействия. А при некоторых неудачных результатах стоит рассмотреть проблемное поле и исправить возникшие ошибки.

– Удовлетворение. Одна из самых положительных эмоций, который может чувствовать человек. Удовлетворение – полное принятие своего наставника/подопечного и успешное выстраивание отношений между наставником и подопечным, что приводит к наиболее плодотворной работе и качественному конечному результату.

– Радость. Радость наиболее хрупкая форма удовлетворения. Если удовлетворение добывается в течение продолжительного времени, то радость может оказаться ложной или основанной на ожидании плодотворного результата. Но часто ожидания и реальность не совпадают, что приводит к разочарованию. Умение искренне испытывать радость от каких-либо совместных успехов наставника и подопечного служит для еще больших стараний.

– Разочарование. Разочарование происходит от несовпадения ожиданий и реальности. Данному психологическому состоянию подвержены обе стороны

отношений. Если данное психологическое состояние вовремя не проработать, то велик риск перехода разочарования в отчаяние, с которым справиться уже станет сложнее как наставнику, так и подопечному (Ильин, 2001).

– Гнев. Страшное психическое состояние, в порыве которого можно разрушить все доверительные отношения, которые были возведены при совместной деятельности. Гнев имеет разрушительный характер. Особенно если исходит со стороны наставника. Подопечный же, в силу некоторых обстоятельств, иногда может себе позволить поддаться данному состоянию, однако уже от наставника зависит, что после этого последует в дальнейших отношениях с наставником.

– Чувство уверенности-неуверенности (сомнения). Опустив еще несколько вытекающих из приведенных выше, эмоциональных психических состояний, стоит рассмотреть практически самые важные эмоции для наставничества (Ильин, 2001).

Чувство уверенности и неуверенности в большинстве своем исходит от опытности и компетентности наставника. Опыт чаще всего дает больше уверенности в методах и действиях наставника. Наставник же может поддаться состоянию самоуверенности и меньше уделять внимания своему подопечному, что негативно скажется на внутренних отношениях между наставником и подопечным, а также их совместной деятельности. Набор знаний и умение ими пользоваться напрямую влияет на уверенность наставника и подопечного. Но даже в самом начале пути наставничества человек может выстроить все так, чтобы наставлять своего подопечного и самому принимать новые знания и новый опыт. В случае, когда наставник получает сам новый опыт и знания от процесса наставничества автоматически повышает уверенность и желание далее заниматься данным непростым делом. Также на чувство уверенности влияют динамически меняющиеся психические состояния, которые выстраиваются на основе умений справляться с различными эмоциями, которые были рассмотрены выше.

Практический опыт наставнической деятельности представлен в Казанском институте культуры, что имеет особое значение, так как некоторые направления, такие как актерское искусство, руководство театральным коллективом и режиссура театрализованных представлений и праздников осуществляется под руководством одного мастера – наставника, который за каждого члена учебной группы несет особую ответственность, к каждому ищет индивидуальный подход и обучает их работать в команде. В таком взаимодействии между наставником и подопечными рождается особая связь, которая дает особые навыки, особый эмоциональный опыт и особые компетенции взаимодействия с людьми для последующей профессиональной деятельности.

Таким образом, наставничество – деятельность человека, направленная на воспитание, обучение и прививание каких-либо профессиональных навыков, качество которой напрямую зависит психоэмоциональных состояний как наставника, так и подопечного.

Литература

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
2. Мардахаев Л.В. Семейное воспитание: проблемы и особенности // Вестник ЧелГУ. – 2014. – № 13 (342). – С/ 173–178.
3. Никитина В.В. Роль наставничества в современном образовании // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2013. – № 6 (15). – С 50–55.
4. Новиков А.М. Что такое обучение? // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – № 2. – С. 4–9.

Авторы: **Сахаров Максим Александрович**, г. Казань, Казанский государственный институт культуры, студент 3 курса, Sakharov.maksim1999@mail.ru.

Голубева Ольга Юрьевна, г. Казань, Казанский государственный институт культуры, доцент кафедры СКД и П, 2595234@mail.ru.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ ПАЦИЕНТОВ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF ANXIETY AND DEPRESSION OF CANCER DISPANCERY PATIENTS

Семенова Д.В.
Semenova D.V.

Аннотация. Работа направлена на оценку уровня тревоги и депрессии онкологических больных пациентов ГАУЗ «Республиканский клинический онкологический диспансер Министерства здравоохранения Республики Татарстан имени профессора М.З. Сигала»: определен уровень тревоги и депрессии у пациентов онкодиспансера, выявлены отделения, нуждающиеся в коррекции состояний тревоги и депрессии, а также возрастные и гендерные группы.

Исследование проводилось методикой HADS (Госпитальная шкала тревоги и депрессии) в ГАУЗ «Республиканский клинический онкологический диспансер Министерства здравоохранения Республики Татарстан имени

профессора М.З. Сигала». В исследовании приняли участие 448 пациентов диспансера из всех отделений. Возраст участников от 18 до 80 лет.

Ключевые слова: тревога, депрессия, онкология, диспансер, пациенты онкологического профиля.

Annotation. The work is aimed at assessing the level of anxiety and depression of cancer patients in the Republican Clinical Oncology Dispensary of the Ministry of Health of the Republic of Tatarstan named after Professor M.Z. Sigal: the level of anxiety and depression in cancer dispensary patients was determined, departments in need of correction of anxiety and depression, as well as age and gender groups were identified.

The study was conducted using the HADS method (Hospital Scale of Anxiety and Depression) at the Republican Clinical Oncological Dispensary of the Ministry of Health of the Republic of Tatarstan named after Professor M.Z. Sigal. The study involved 448 dispensary patients from all departments. The age of participants is from 18 to 80 years.

Keywords: anxiety, depression, oncology, dispensary, cancer patients.

Испытания, через которые проходит психика пациента, встретившегося с онкологическим диагнозом, сравнимы с экстремальной ситуацией, так как заболевание чаще всего оказывается для человека неожиданностью, несет в себе угрозу жизни, разрушает картину мира человека и не поддается контролю. А последующее долговременное лечение, неоднозначность результатов, неопределенность делают эту ситуацию по-настоящему кризисной, что характеризуется утратой человеком прежних ориентиров и смыслов, а приобретение новых еще не представляется возможным (Беляев, 2017). Качество жизни больного в процессе лечения и после него является одним из факторов эффективности терапии (Кирюхина, Файрушина, Самигуллина, Сарбаева, Разумнова, 2019). Поэтому на пути лечения нельзя оставлять без внимания такие сопутствующие состояния как тревога и депрессия.

Средний уровень тревоги (до 7 баллов по шкале тревоги HADS) указывает на естественную реакцию человека, необходимую для адаптации. Выраженная тревога (больше 7 по шкале тревоги HADS) указывает на недостаточность уровня готовности и навыков саморегуляции. Также пациенты онкологического профиля подвержены депрессивным расстройствам, что связано с риском суицидального поведения (Кирюхина, Семенова, Нестерова, Ахатова, Файрушина, Разумнова, 2022). Смертность в результате суицида у онкологических пациентов оказалась значительно выше, чем в общей

популяции (стандартизированный показатель смертности 1,85) (Heinrich, Hofmann, Vaurecht, 2022).

Исследование по выявлению отделений с повышенным риском тревоги и депрессии проведено в рамках ежегодного тестирования пациентов методом HADS, задачей которого является оказание психологами отделения реабилитации помощи пациентам соответствующих отделений в адаптации к ситуации заболевания и повышения качества жизни (Кирюхина, Файрушина, Самигуллина, Сарбаева, Разумнова, 2019).

В исследовании приняли участие 448 пациентов, из них 294 – женщины, 154 – мужчины.

Среди общего количества у 102 пациентов выявлен уровень тревоги с показателями выше нормы (23 %): у 67 пациентов тревога выражена субклинически, у 35 – клинически. У 48 пациентов выявлен уровень депрессии выше нормы (11 %): у 29 человек депрессия выражена субклинически, у 19 человек – клинически.

Были выявлены различия по показателям уровня тревоги у пациентов в разных отделениях онкодиспансера. Отделения с повышенным риском тревоги: на первом месте – отделение маммологии и пластической хирургии (35 %), далее – отделение химиотерапии № 3 (31 %), отделение малоинвазивных методов лечения (30 %), отделение общей, неотложной и паллиативной онкологии (28 %), отделение реабилитации (25 %).

Также были выявлены различия по показателям уровня депрессии у пациентов в отделениях онкодиспансера. Отделения с повышенным риском депрессии: на первом месте отделение химиотерапии № 1 (25 %), далее – абдоминальное, гинекологическое № 1 и торакальное отделения (по 20 %), радиологическое № 1 (14 %).

Также результаты исследования показали отделения с минимальным риском тревоги: саркомное (0 %), радиологическое № 3 (5 %), урологическое (9,5 %). А также отделения с минимальным риском депрессии: урологическое (0 %), отделение химиотерапии № 2 (0 %), отделение малоинвазивных методов лечения (0 %), отоларингологическое (4 %), отделение общей, неотложной и паллиативной онкологии (5,5 %).

Среди общего количества женщин, принявших участие в исследовании (294 пациента) у 85 выявлен уровень тревоги, превышающий норму, что составляет 29 %. Среди них у 55 женщин выявлена субклинически выраженная тревога и у 30 – клинически выраженная тревога. У мужчин данный показатель равен 11 %: из 154 мужчин у 17 уровень тревоги выше нормы. Среди них у 12 – субклинически выраженная тревога и у 5 – клинически выраженная тревога.

Среди общего количества женщин у 33 выявлен уровень депрессии выше нормы, что составляет 11 % от общего количества женщин: у 17 женщин депрессия выражена субклинически и у 16 – клинически. У мужчин данный показатель равен 10 %: из 154 мужчин у 15 уровень депрессии выше нормы. Среди них у 12 – субклинически выраженная депрессия и у 3 – клинически выраженная.

Среди женщин самый высокий риск тревоги в возрастной группе от 80 до 90 – 60 % от общего количества пациентов данной группы, при этом все пациенты с субклинически выраженной тревогой. В возрастных группах 20–30, 30–40, 60–70 лет – уровень тревоги 33 %, но в группе 20–30 лет – пациенты со 100 % клинически выраженной тревогой, в то время как в группах 30–40 и 60–70 лет – 25–38 % пациентов с клинически выраженной тревогой.

У мужчин по результатам исследования самый высокий уровень тревоги получен в возрастной группе 30–40 лет – 50 % всех испытуемых-мужчин этого возраста, но среди них 100 % – пациенты с субклинически выраженной тревогой, в то время как в группе 40–50 лет (общий уровень тревоги всего 7 %) – 100 % пациентов с клинически выраженной тревогой. Как и у женщин, высокие уровни показатели субклинически выраженной тревоги у мужчин в группе 80–90 – 33 %.

По уровню депрессии среди всех женщин в группе 20–30 лет не выявлено ни субклинически, ни клинически выраженной депрессии. Самый высокий риск депрессии по результатам исследования в группе 30–40 лет – 21 % (среди которых у 20 % женщин – клинически выраженная депрессия). На втором месте группы 60–70 лет – 14 % (67 % – клинически выраженная депрессия) и 70–80 лет – 14 % (50 % – клинически выраженная депрессия).

Самый высокий уровень депрессии среди мужчин выявлен в группе 70–80 лет – 33 %, из них у 25 % пациентов клинически выраженная депрессия. На втором месте по уровню депрессии группа 30–40 лет – 17 %, из них 100 % – пациенты с субклинически выраженной депрессией. В группе 20–30 лет, как и у женщин, у мужчин не выявлено ни субклинически, ни клинически выраженной депрессии.

Проведя анализ результатов исследования, мы можем делать вывод о том, что в группу риска по формированию тревоги попадают такие отделения как: отделение маммологии и пластической хирургии, отделение химиотерапии № 3, отделение малоинвазивных методов лечения, отделение общей, неотложной и паллиативной онкологии, отделение реабилитации. А также, независимо от специфики заболевания и этапа (постановка диагноза, лечение, восстановление, ремиссия, рецидив, профилактика) особое внимание требуют в первую очередь женщины, так как их в онкологическом диспансере находится

практически в два раза больше, чем мужчин, и клинически выраженное состояние тревоги встречается значительно чаще, чем у мужчин. Особого внимания требуют такие возрастные группы женщин как 20–30 лет и 80–90 лет. В группу риска по формированию повышенного уровня тревоги также входят мужчины в возрасте 40–50 лет.

В группу риска по формированию депрессии входят такие отделения как: отделение химиотерапии № 1, абдоминальное, гинекологическое № 1 и торакальное отделения, радиологическое № 1. А также независимо от специфики заболевания и этапа лечения – женщины в возрасте 30–40 и 60–80 лет и мужчины в возрасте 70–80 лет.

Литература

1. Коррекция отношения онкобольных к химиотерапии / Кирюхина М.В., Семенова Д.В., Нестерова А.И., Ахатова А.А., Файрушина А.Н., Разумнова О.А. / Сборник научных материалов Межрегиональной научно-практической конференции «День психического здоровья. Актуальные вопросы психофармакотерапии» / под общей ред. ГВС клинического фармаколога Минздрава Республики Татарстан, д.м.н., проф. М.Л.Максимова. – Казань: ИД «МедДок», 2022. – 50–52 с.

2. Онкопсихология для врачей-онкологов и медицинских психологов. Руководство / А.М. Беляев и коллектив авторов // под ред. А.М. Беляев, В.А.Чулкова, Т.Ю. Семиглазова, М.В. Рогачев. – СПб: Любавич, 2017. – 352 с.

3. Принципы и методы психолого/психотерапевтической реабилитации для пациентов онкологического профиля / М.В. Кирюхина, А.Н. Файрушина, А.Р. Самигуллина, О.Ю. Сарбаева, О.А. Разумнова // Практическая медицина. – 2019. – Т. 17. – № 3. – С. 125–127.

4. Conejero, I., Olié, E., Calati, R. et al. Psychological Pain, Depression, and Suicide: Recent Evidences and Future Directions // Curr Psychiatry Rep. – 2018. – № 20, 33. – <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0893-z>

5. Heinrich, M., Hofmann, L., Baurecht, H. et al. Suicide risk and mortality among patients with cancer // Nat Med. – 2022. – 28, 852–859. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01745-y>

Автор – **Семенова Дарья Валерьевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 1 курса магистратуры, daria.semenova.v@gmail.com.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРЕОДОЛЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

SOCIO-PSYCHOLOGICAL COMPETENCE AS A MODERN TOOL TO OVERCOME PARENTAL BURNOUT OF MOTHERS OF HEARING IMPAIRED CHILDREN

Стулова А.В.

Stulova A.V.

Аннотация. В содержании статьи описаны проблемы родителей детей с особенностями, в том числе матерей детей с потерей слуха. Приведены примеры использования современных методов преодоления психического выгорания. Эффективность приведенных методов подтверждена рядом современных исследований. Установлено, что социально-психологическая компетентность может выступать ресурсом преодоления психического выгорания.

Ключевые слова: социально-психологическая компетентность, психическое выгорание, матери, нарушения слуха.

Abstract. The content of the article describes the problems of parents of children with special needs, including mothers of children with hearing loss. Examples of the use of modern methods of overcoming mental burnout are given. The effectiveness of these methods has been confirmed by a number of modern studies. It has been established that socio-psychological competence can act as a resource for overcoming mental burnout.

Keywords: socio-psychological competence, mental burnout, mothers, hearing impairment.

Родительское выгорание характеризуется истощением, эмоциональным дистанцированием и ощущением неэффективности родительской роли. Родители детей со сложными заболеваниями сталкиваются с различными проблемами в связи с диагнозом их ребенка, что подтверждают данные исследований на современном этапе.

Так, турецкими учеными установлено, что у матерей детей с муковисцидозом уровень депрессии, выгорания, бремени и негативного отношения к детям выше, чем у матерей детей с первичной цилиарной дискинезией (ПЦД), они также значительно выше у матерей детей с ПЦД нежели условно здоровых. Психологические проблемы матерей детей

с муковисцидозом и ПЦД могут усиливаться при частых визитах в больницу, госпитализациях, низком доходе семьи, большом количестве детей и наличии хронического заболевания у другого ребенка (Tugba Ramasli Gursoy, Tugba Sismanlar Eyuboglu, 2022).

Путевой анализ матерей детей с аутизмом позволил изучить взаимосвязи между материнским выгоранием и субъективными сообщениями матерей о трудностях в уходе за детьми, семейных функциях и личностных качествах, что позволило польским ученым сделать вывод о том, что выгорание является посредником между экзогенными переменными и функционированием семьи, и функционирование семьи является косвенным посредником между экзогенными переменными и выгоранием. Эти данные свидетельствуют о том, что повышенная эмоциональная нестабильность (невротизм) и добросовестность матери могут привести к усугублению проблем в общении с семьей, что в свою очередь может привести к нарушению равновесия в семейной системе, результатом чего станет неудовлетворенность матери семейной жизнью и, как следствие, повышенный риск материнское выгорание (Małgorzata Sekułowicz, Piotr Kwiatkowski, 2022).

В качестве ресурса преодоления родительского выгорания матерей в настоящее время используются разные методы. Например, иранские ученые утверждают, что сон имеет решающее значение для психического благополучия. Их исследование подтверждает, что эмоциональное выгорание родителей и бессонница/ гиперсомния косвенно связаны через эмоциональные схемы (Bessat Kalantar Hormozi, Zohreh Khosravi, 2022).

Американскими учеными Jaymi Yamoah и Laura Brown выявлены такие важные ресурсы преодоления психического выгорания как изоляция, виды социальной поддержки и преимущества помощи другим. Виды социальной поддержки включают четыре подкатегории: церковная поддержка, практическая поддержка, поддержка психического здоровья и помощь в виде передышки/ухода за детьми (Jaymi Yamoah, Laura Brown, 2022).

Матери, воспитывающие детей с нарушениями слуха, сталкиваются с рядом проблем, связанных с физическим, психологическим развитием, а также с социальной адаптацией ребенка. Особенности детей с потерей слуха обусловлены рядом специальных условий воспитания, развития и обучения, что приводит к эмоциональному истощению матери, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, обесцениванию возможностей и достижений в школе. Матери детей с потерей слуха в меньшей степени испытывают недовольство собой и детьми как «результатами» родительской успешности (Молчанова, Стулова, 2021).

Цель нашего исследования – провести эмпирическое исследование взаимосвязи социально-психологической компетентности и психического выгорания матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха.

С помощью психодиагностических методик «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой, «Социальный интеллект» Гилфорда (адаптация Е.С. Михайлова), тест ЭМИн (Д.В. Люсин), тест ценностей Шварца (адаптация О.А. Тихомадицкой), опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (“Strategic Approach to Coping Scale (SACS)” С. Хобфолл (1994)) (адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), а также методов описательной и сравнительной статистики, а также корреляционного и множественного регрессионного видов анализа на базе на базах ОКОУ «Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья», «Белгородская коррекционная общеобразовательная школа-интернат № 23» проведено исследование, выборку которого составили 176 матерей детей с нарушениями слуха.

В соответствии с результатами исследования у матерей детей с нарушениями слуха диагностировано психическое выгорание и его проявления в виде эмоциональной усталости, обезличенности межличностных, редуцировании заботы о детях. Способности к вербальному описанию, идентификации и управлению своими и чужими эмоциями, стимулированию необходимых и контролю нежелательных развиты достаточно слабо. Недостаточно развита и способность предвидеть последствия поведения слабослышащих детей в некоторых ситуациях, выделять общие существенные признаки в различных их невербальных реакциях. Матери проявляют терпимость и понимание, ценят взаимопомощь и стремятся сохранить благополучие и безопасность семьи, здоровье детей; уважают интересы окружающих людей. Вместе с тем они предпочитают избегать социальных контактов, необходимых для более эффективного разрешения трудных жизненных ситуаций (Молчанова, Стулова, 2021).

Результаты множественного регрессионного анализа – высокие показатели КМД (более, 0,5) в статистически значимых корреляциях между показателями шкал «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция родительских достижений» и компонентами социально-психологической компетентности матерей указали на то, что их содержание может выступать как в роли фактора психического выгорания, так и в роли психологического ресурса его преодоления. Так, такое содержание социально-психологической компетентности матерей, как стремление избегать риска, недостаточно развитые способности понимать эмоциональное состояние ребенка на основе внешних проявлений, стремление к автономности

и независимости, благополучие и безопасность семьи является фактором в возникновении эмоционального истощения. Способность к управлению своими и чужими эмоциями, избегание решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, понимание, терпимость и защита благополучия семьи, ответственность, самодисциплина, наоборот, выступают ресурсом устойчивости к эмоциональному истощению. Стремление отдалиться от конфликтной ситуации, избегание решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия редуцирует родительские достижения в выполнении воспитательной функции. Активность и последовательность в отстаивании своих интересов и уважении интересов окружающих, доброжелательность, потребность в позитивном взаимодействии и аффилиации, наоборот, – все это усиливает чувство родительской компетентности (Молчанова Л.Н., Стулова А.В.). Таким образом, преодоление психического выгорания матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, осуществляется за счет их социально-психологической компетентности как психологического ресурса.

Литература

1. Молчанова Л.Н., Стулова А.В. Социально-психологическая компетентность как фактор преодоления психического выгорания матерей работающих и воспитывающих детей с нарушениями слуха // В сборнике: Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход (с использованием дистанционных технологий). Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Курск, 2021. – С. 83–92.
2. Linos E., Lasky-Fink J., Halley M., Sarkar U., Mangurian C., Sabry H., Linos E., Jagsi R. JWomens Health (Larchmt). // Impact of Sexual Harassment and Social Support on Burnout in Physician Mothers. – 2022. – 31 (7). – Pp. 932–940. – URL: 10.1089/jwh.2021.0487.
3. Rodríguez-Nogueira Ó, Leirós-Rodríguez R, Pinto-Carral A, Álvarez-Álvarez MJ, Fernández-Martínez E, Moreno-Poyato AR. Ann Med. // The relationship between burnout and empathy in physiotherapists: a cross-sectional study. – 2022. – 54 (1). – Pp. 933–940. – URL: 10.1080/07853890.2022.2059102.

Автор – **Стулова Анна Васильевна**, г. Курск, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, ассистент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Nuta-Vasilevna@rambler.ru; Stulovaav@kursksmu.net.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ ПО СЛУХУ

MENTAL STATES IN THE PROCESS OF THE GAME BY HEARING

Сулейманов Я.Р.

Suleymanov Ya.R.

Аннотация. Работа посвящена взаимосвязи психических состояний с музыкальным умением играть по слуху у начинающих музыкантов. Выявлено положительное влияние адекватных эмоциональных состояний на освоение умения играть по слуху музыкальных произведений (пьес, мелодий). У начинающих музыкантов чаще доминируют состояния заинтересованности, любопытства. Они находятся в состоянии предвкушения открытия, когда сыгранная по слуху мелодия вызывает в них ощущение восторга. У более опытных музыкантов доминируют состояния наслаждения, эйфории. Создавая интересные, необычные музыкальные интерпретации, испытывают ощущение счастья, высокого удовлетворения от игры.

Знание особенностей проявлений психических состояний при игре по слуху облегчит освоение необычайно трудного музыкального умения игры по слуху.

Ключевые слова: музыканты, игра по слуху, психические состояния

Abstract. The work is devoted to the relationship of mental states with the musical ability to play by ear in novice musicians. The positive influence of adequate emotional states on the development of the ability to play by ear musical works (plays, melodies) has been revealed. Beginning musicians are more often dominated by states of interest and curiosity. They are in a state of anticipation of discovery, when a melody played by ear causes a feeling of delight in them. For more experienced musicians, states of pleasure and euphoria dominate. Creating interesting, unusual musical interpretations, they experience a feeling of happiness, high satisfaction from the game.

Knowledge of the features of the manifestations of mental states when playing by ear will facilitate the development of an unusually difficult musical skill of playing by ear.

Keywords: Musicians, playing by ear, mental states

Игра по слуху является важным видом музыкально-исполнительской деятельности. Игра по слуху представляет собой исполнение музыкального произведения (мелодии, пьесы) без предварительной подготовки так, как будто он ее исполнял раньше как выученное произведение. Причем это состояние может изменяться в зависимости от этапов процесса игры по слуху.

Игре по слуху уделяли внимание немало авторов, как музыкантов, так и психологов. Среди них можно выделить следующих (Теплов, 1947; Бочкарев, 1997; Цагарелли, 2008; Сулейманов, 1997, 2010).

Рассмотрим процесс игры по слуху. Р.Ф. Сулейманов (2010) рассматривает игру по слуху как иерархическую структуру, состоящую из трех уровней.

1 уровень. Восприятие музыкальной информации по слуху. Осуществляется на сенсорно-перцептивном и представленческом уровнях.

2 уровень. Переработка полученной информации. Основная обработка информации осуществляется на мыслительном уровне с подключением представленческого и сенсорно-перцептивного уровней. На процесс действия влияет внутренняя информация памяти и антиципация.

3 уровень. Выдача обработанного материала исполнительным органам – мышцам рук, тела и др., которые непосредственно участвуют при игре по слуху на инструменте; решение о готовности полученной информации к воспроизведению, а также механизмам внутреннего преобразования состояний – готовности к «предслышанию», внезапным поворотам и т. д. (с. 131).

Исходя из структуры, мы видим, что игра по слуху довольно непростой процесс и он требует от музыканта-исполнителя разных умений и способностей. Это способность воспринимать музыкальную информацию. Ведь чтобы играть по слуху музыкальное произведение, пьесу или просто популярную мелодию необходимо, чтобы она была в сознании музыканта. Если ее нет в голове, что же он будет играть. А чтобы мелодия хранилась в голове, необходима хорошая память. Причем от того, как исполнитель запоминает музыкальную информацию, как ею оперирует, зависит качество игры по слуху. Представим себе, что запоминание материала произошло с ошибками, естественно и игра будет неточной. Здесь требования предъявляются к точности восприятия. Информация сохраняется в памяти в виде образа музыкального произведения (мелодии, пьесы).

Переработка музыкальной информации и ее реализация осуществляются на 2 и 3 этапах. И здесь требования предъявляются к музыкальному мышлению и двигательным навыкам. Необходимо слышимые музыкально-слуховые представления перевести в двигательные функции. На этом уровне фиксируются положительные эмоциональные состояния, так как для самого исполнителя удивительным является то, что внезапно рождается музыка, которая воодушевляет музыканта.

Важными качествами в этом процессе являются быстрота мыслительных действий, операций, а также быстрота и точность двигательной реакции. Немаловажным качеством является ориентирование на клавиатуре. Не всегда

можно успеть за восприятием движений рук, особенно если музыкальное произведение исполняется в быстром темпе. Очень часто музыканты-исполнители ориентируются слепым методом.

В процессе игры по слуху, как уже было сказано, психические состояния изменяются, а вернее имеют качественную отличную особенность. И это связано с творческим началом. Если сравнить игру по слуху разных музыкантов, то можно увидеть разницу в интерпретации. В одном случае интерпретация восхищает, в другом – оставляет равнодушным. И это зависит от творческих способностей музыкантов. А какие психические состояния характерны для самих исполнителей. Так, у начинающих музыкантов, доминируют состояния заинтересованности, любопытства. Они находятся в состоянии предвкушения открытия, когда сыгранная по слуху мелодия вызывает в них ощущение восторга. У более опытных музыкантов доминируют состояния наслаждения, эйфории, У них все получается. Учитывая к тому же, что они создают интересные, необычные интерпретации, что несомненно вызывает ощущение счастья, высокого удовлетворения от игры.

У начинающих музыкантов процесс игры по слуху напоминает подражание более опытным музыкантам. И в конце концов исполнитель достигает уровня, когда он сам является творцом новых, необычных, творческих интерпретаций. А это связано с новыми психическими состояниями.

Интересен подход к развитию креативности через подражание, описанный В.Н. Дружининым (2001). «Подражание как бы возводит индивида на последнюю ступеньку развития социокультурной среды, достигнутой людьми – дальше только неизвестное. Индивид должен и может шагнуть в неизвестное, лишь оттолкнувшись от предшествующей ступени развития культуры (цит. по: Р.Ф. Сулейманов, 2010; с. 248).

Вот как описывает Р.Ф. Сулейманов (2010) этот процесс. «Как правило, в начале обучения ученик пытается подражать услышанным мелодиям, исполнителям. Развитие подражательной активности связано с повышением уровня освоения деятельности и снижением общего числа подражательных действий.

Переход ученика от подражания к собственно-творческой фазе сопровождается освобождением от идентификации с личностью педагога-образца, резким снижением числа подражательных действий и возрастанием числа творческих» (с. 222).

Очевидно, считает В.Н. Дружинин, подражателями остаются те, кто подражает плохо. Для того, чтобы выйти на уровень творческих достижений, нужно, чтобы творчество стало личностным актом. Необходимо, чтобы потенциальный творец вжился в образ другого творца (образец), и это

эмоциональное приятие другой личности в качестве образца и является необходимым условием преодоления подражания и выхода на путь самостоятельного творчества. (С. 222).

На данном уровне проявляются высшие психические состояния, связанные с эйфорией, экстазом.

Исходя из иерархической структуры игры по слуху и процесса подражания, мы организовали специальное обучение игре по слуху. Результат показал, что поэтапное освоение навыков, умений, связанных с игрой по слуху, является наиболее приемлемым и эффективным обучением. Как показывает практика, наиболее эффективно развитие идет поэтапно. Вначале развивается быстрота и точность двигательной реакции на отдельные мотивы, попевок. Постепенно мотивы объединяются в целостные смыслообразующие образы. На следующем этапе происходит создание образа музыкальной интерпретации. И затем, реализация целостного идеального образа музыкального произведения (пьесы, мелодии).

Этот процесс сопровождают различные психические состояния. Если у начинающих музыкантов-исполнителей доминируют ориентировочные мотивационные состояния (заинтересованность, любопытство и др.), то у более опытных музыкантов – эмоциональные (радость, наслаждение, эйфория). Это не означает, что другие состояния не проявляются.

Знание особенностей проявлений психических состояний при игре по слуху облегчит освоение такого трудного музыкального умения как игра по слуху.

Литература

1. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. – М.: Изд-во ИП РАН, 1997. – 352 с.

2. Ильин Е.П., Сулейманов Р.Ф. Эмоциональные особенности музыкантов-инструменталистов в процессе становления их профессионального мастерства // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2006. – Т. 6. – № 14. – С. 42–50.

3. Сулейманов Р.Ф. Психология профессионального мастерства музыканта-инструменталиста. – Казань: Познание, 2010. – 328 с.

4. Сулейманов Р.Ф. Как научиться читать с листа музыкальные произведения: учеб. пособие. – Казань: ГУП «ПОЗИС», 1997. – 107 с.

5. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М.; Л.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1947. – 335 с.

Автор – Сулейманов Ярослав Рамилович, преподаватель МБУДО Детской школы искусств Приволжского района, s612399@yandex.ru.

ОСОБЕННОСТИ ГЕДОНИСТИЧЕСКОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ

CHARACTERISTICS OF HEDONISTIC CONSUMPTION UNDER STRESSFUL CONDITIONS

Сюткина Е.Н., Солодухина О.С.
Syutkina E.N., Solodukhina O.S.

Аннотация. В стрессовых условиях аффективную пользу может принести доступная современному человеку практика гедонистического потребления. Традиционно низкий самоконтроль и гедонистическое потребление представлялись почти неразрывно связанными между собой. Однако фактор стресса позволил дифференцировать проблему влияния гедонистического потребления на процессы саморегуляции и поколебать традиционное представление о неразрывности связи гедонистического потребления с низким самоконтролем. При отсутствии стресса гедонистическое потребление может быть дезадаптивной практикой, а в условиях умеренного стресса может помочь поддержать долгосрочную саморегуляцию, обеспечив достижение субъектом поставленных целей.

Ключевые слова: гедонистическое потребление, стресс, стрессовые ситуации, саморегуляция, самоконтроль.

Abstract. In stressful environments, the hedonic consumption practices available to modern man can be beneficial. Traditionally, low control and hedonic consumption were thought to be inextricably linked. However, the stress factor allowed for differentiating the problem of the hedonic consumption impact on the processes of self-regulation and undermining traditional ideas of an inseparable linkage between hedonic consumption and low control. If there is no stress, hedonic consumption can be a maladaptive practice and, under moderate stress, it can help maintain long-term self-regulation by ensuring that the subject accomplishes his/her goals.

Keywords: hedonic consumption, stress, stressful situations, self-regulation, self-control.

Стресс обычно понимается как негативное состояние, которое сигнализирует об угрозах, присутствующих в окружающей среде. Вызванная, тем самым, стрессовая реакция характеризуется состоянием напряжения и возбуждения, различными отрицательными аффектами, и направлена на то,

чтобы обеспечить адаптацию субъекта к изменениям среды, особенно при сильных, экстремальных для него воздействиях.

В стрессовых условиях аффективную пользу может принести доступная современному человеку практика гедонистического потребления, характеризуемого преобладанием эмоциональной составляющей потребляемого продукта в субъективной оценке его значимости. Социокультурные практики гедонистического потребления включают и посещение ресторанов, и наслаждение лакомствами, разнообразными напитками и закусками, и шопинг, и интернет-серфинг по социальным сетям, и увлечение популярными видеоиграми, и просмотры привлекательных для субъекта фильмов, телепрограмм, видеоблогов, посещение театральных спектаклей, концертов, осуществление туристических поездок и др. Все это может давать положительный эффект: улучшает настроение и способствует эмоциональному восстановлению в условиях стресса.

Теория гедонистического потребления берет свое начало в античной философии гедонизма, согласно принципам которой благо определяется через возможность приносить наслаждение и избавлять от страданий. Как этический принцип гедонизм связан с ориентацией субъекта на земные радости и получение удовольствия. Философская критика современного гедонизма исходит из того, что гедонистический образ жизни современного человека является порождением общества потребления и чреват упрощением базовых культурных ценностей. В тоже время, данный термин оказывается востребован в сфере маркетинга, где он приобретает инструментальное измерение. Так, в сформулированной Э. Хиршман и М. Холбруком теории гедонистического потребления данный феномен определяется как мультисенсорные, фантазийные и эмоциональные аспекты переживаний, вызванные продуктом (Hirschman & Holbrook, 1982).

Психология, в свою очередь, отходит и от критики гедонизма, и не пытается напрямую актуализировать инструментальные аспекты данного феномена, однако обнаруживает ориентацию на исследование природы и закономерностей гедонического поведения. С точки зрения психологии гедонистическое потребление в условиях стресса традиционно объяснялось дефицитом ресурсов самоконтроля, необходимых для сопротивления гедонистическому потреблению. Таким образом, гедонистическое потребление представлялось почти неразрывно связанным с низким самоконтролем. Современные исследования показывают, что выбор и использование гедонистического потребления в стрессовых условиях могут быть мотивированы задачей саморегуляции (Mead et al., 2016).

Саморегуляция как способность контролировать свои импульсы необходима для облегчения достижения значимых долгосрочных целей и обеспечения эффективного функционирования человека в различных сферах жизни, таких как здоровье, успехи в учебе, профессиональная деятельность и отношения с людьми. Механизм саморегуляции связан с преодолением угроз и ответом на вызовы, которые человек встречает на пути к поставленным целям, а также сопряжен с устранением отвлекающих факторов, препятствующих достижению намеченных целей. Например, сосредоточение внимания студента на том, чтобы вовремя выполнить домашнее задание, а не на просмотре контента социальных сетей, требует от него контроля импульса к гедонистическому потреблению. При этом влияние гедонистического потребления может быть связано со снижением различных показателей саморегуляции, таких как контроль импульсов, настойчивость и т. д.

Однако действие гедонистического потребления на процессы саморегуляции может изменяться в зависимости от уровня выраженности стрессовых реакций. Так, результаты научных экспериментов показывают, что в условиях отсутствия стресса гедонистическое потребление сопряжено со снижением эффективности контроля импульсов, а при умеренном стрессе обнаруживается, что гедонистическое потребление обеспечивает лучший контроль импульсов по сравнению с состоянием, когда субъект стресса не испытывает. Таким образом, гедонистическое потребление действительно может быть неадекватным выбором при отсутствии стресса, вот умеренный стресс смягчает пагубное влияние гедонистического потребления на импульсивный контроль и, следовательно, на саморегуляцию. Тем самым, при отсутствии стресса гедонистическое потребление может быть дезадаптивной практикой, а в условиях умеренного стресса – совсем напротив. Более того, оно может помочь поддержать долгосрочную саморегуляцию и, тем самым, обеспечить достижение субъектом поставленных целей. Таким образом, гедонистическое потребление может даже принести аффективную пользу в стрессовых условиях.

Фактор стресса позволяет дифференцировать проблему влияния гедонистического потребления на процессы саморегуляции и поколебать традиционное представление о неразрывности связи гедонистического потребления с низким самоконтролем. Было обнаружено, что люди с высоким уровнем самоконтроля решительно выбирают практики гедонистического потребления в условиях умеренного стресса и гедонистическое потребление не представляет компромисса с саморегуляцией (Balleyer & Fennis, 2022). Полученное посредством гедонистического потребления удовольствие позволяет компенсировать стресс и способствовать последующему достижению поставленных целей и долгосрочному эмоциональному благополучию.

Литература

1. Balleyer A.H., Fennis B.M. Hedonic Consumption in Times of Stress: Reaping the Emotional Benefits Without the Self-Regulatory Cost // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13.
2. Hirschman E.C., Holbrook M.B. Hedonic Consumption: Emerging Concepts, Methods and Propositions // *Journal of Marketing*. – 1982. – Vol. 46 (3). – Pp. 92–101.
3. Mead N.L., Patrick V.M., Gunadi M.P., Hofmann W. Simple pleasures, small annoyances, and goal progress in daily life // *Journal of the Association for Consumer Research*. – 2016. – Vol. 1. – Pp. 527–539.

Авторы: **Сюткина Елена Николаевна**, г. Екатеринбург, Гуманитарный университет, старший преподаватель кафедры управления персоналом, кандидат филос. наук, elena_sutkina@mail.ru.

Солодухина Ольга Сергеевна, г. Екатеринбург, Гуманитарный университет, младший научный сотрудник кафедры общей и прикладной психологии, avsuson@gmail.com.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ С ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КАТЕГОРИЕЙ «ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ»

THEORETICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION AND THE GENERAL PSYCHOLOGICAL CATEGORY “MENTAL STATES”

Теплов А.В.

Teplov A.V.

Аннотация. В связи со слабой разработанностью методологической базы относительно феномена прокрастинации, был проведён теоретический анализ данного психологического конструкта с целью выявления его принадлежности к общеметодологической категории «психические состояния». Для сравнения характеристик прокрастинации и данного вида психических явлений, была применена модель В.А. Ганзена. По итогам анализа сделано предположение, что прокрастинация, изначально являясь психическим состоянием, впоследствии включается в структуру личности уже в качестве её специфического свойства.

Ключевые слова: прокрастинация, психические состояния, системный подход, психические свойства, личность.

Abstract. Due to the poor development of the methodological base regarding the phenomenon of procrastination, a theoretical analysis of this psychological construct was carried out in order to identify its belonging to the general methodological category of “mental states”. To compare the characteristics of procrastination and this type of mental phenomena, the model of V.A. Hansen. Based on the results of the analysis, it was suggested that procrastination, initially being a mental state, is subsequently included in the structure of the personality already as its specific property.

Keywords: procrastination, mental states, systematic approach, mental properties, personality.

Прокрастинация, или феномен откладывания первостепенных дел на неопределённый срок, достаточно широко распространена в популяции. Так, по данным исследования ВЦИОМ, проведённого в мае 2021 г., 30 % россиян старше 18 лет знакомы с прокрастинацией на собственном опыте. Но, несмотря на значимость и явный интерес исследователей, проблематика имеет слабо разработанную методологическую базу. В частности, не определено положение прокрастинации в триаде «процессы – состояния – свойства». Проведём краткий анализ феномена прокрастинации в контексте выявления соответствия такой категории как «психические состояния».

Современные научные представления о психическом состоянии человека базируются на целостной структурно-функциональной организации данного явления и, соответственно, сравнив характеристики прокрастинации с присущими психическим состояниям структурой и функциями, можно сделать предварительный вывод о принадлежности прокрастинации к описываемой категории явлений. Большинство исследователей сходятся на том, что наиболее полной и глубокой моделью, описывающей структуру психических состояний, является модель, предложенная В.А. Ганзеном (Ганзен, 1984). Основываясь на системном подходе, В.А. Ганзен выделил три типа взаимодействия подструктур данного психического явления, в совокупности описывающих основные его характеристики: а) уровневость (иерархическая подструктура состояния); б) субъективность-объективность (координационная подструктура); в) степень обобщённости. Рассмотрим подробнее каждый тип характеристик состояний применительно к прокрастинации.

Уровневость состояний. По схеме Ганзена совпадает с уровнями организации человека и состоит из 4-х иерархически соподчинённых характеристик:

1. Физиологический уровень. Включает морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций,

нейрофизиологию. Китайские нейрофизиологи (Zhang, 2016) провели сравнение активности различных областей головного мозга людей с разным уровнем склонности к прокрастинации. Было выяснено, что чем выше данная склонность, тем ниже активность в передней префронтальной коре. В то же время наблюдается гиперактивность функционирования венстромедиальной коры, а также усиление связей между парагиппокампальной и передней префронтальной корой, что указывает на сильное влияние лимбической системы (эмоциональной компоненты) на реализацию высших функций мозга прокрастинаторов (подавление сигнала от волевых центров).

2. Психофизиологический уровень. Включает вегетативные реакции и психомоторные функции. Прокрастинация характеризуется астеническими эмоциональными переживаниями и общим напряжением вегетативной нервной системы, которое может вызвать различные психосоматические заболевания, например, заболевания сердечно-сосудистой системы (Sirois, 2004).

3. Психологический уровень. Содержит изменения психических функций и настроений. Безусловно, прокрастинация связана со сложнейшими отношениями человека с самим собой, с глубокими переживаниями. Систематическое избегание своевременного выполнения дел первостепенной важности неизбежно провоцирует интрапсихические конфликты, что является предиктором негативных настроений индивида.

4. Социально-психологический уровень. Включает деятельность и отношения человека. Очевидно, что прокрастинация прямо влияет как на деятельность человека – формируется определённый стиль в работе (откладывание важных дел «на потом», что приводит к снижению качества и продуктивности), так и на отношения – проблемы с коллегами, семейные сложности из-за задержки принятия бытовых решений и т. д.

Субъективность-объективность. В этой подструктуре происходит дальнейшее упорядочивание характеристик психических состояний:

1. Субъективность. Здесь речь идёт о персональном отношении человека к собственному состоянию, самооценка личных переживаний. При прокрастинации человек, как правило, испытывает негативные эмоции, что становится причиной сильного психологического дискомфорта. Мы можем выделить две основных причины дискомфорта: а) мысли прокрастинатора относительно приближающегося дедлайна и возможных негативных последствиях в случае невыполнения работы в срок; б) проявление прокрастинации как таковой: ощущение собственной беспомощности, базирующееся на неспособности начать работу вовремя.

2. Объективность. Наблюдения, измерения и оценки со стороны других людей. Мы отмечали выше, что у прокрастинаторов, вследствие откладывания

дел ближе к сроку сдачи, теряется продуктивность и качество деятельности. Соответственно, зачастую работа таких людей оценивается низко, что наиболее ярко проявляется в учебном и трудовом видах деятельности.

Степень обобщённости. В данной подструктуре определяется степень раскрытия психологических закономерностей объекта, в соответствии с философскими категориями:

1. Общие. Присущие всем людям изучаемой группы. Большинство отечественных и зарубежных исследователей выделяют следующие атрибутивные признаки прокрастинации: а) осознанность неоправданного перенесения выполнения актуальных задач на последний момент; б) иррациональность поведения: осознание факта откладывания важного дела, а также осознание негативных последствий откладывания, не помогает начать запланированную деятельность; в) психологический дискомфорт.

2. Особенности. Имеющие свою специфику для конкретного вида деятельности. В своей классификации Н. Милграм (Milgram, 1993), выделил следующие сферы проявления прокрастинации: а) бытовая прокрастинация; б) промедление в принятии решений; в) невротическая прокрастинация; г) компульсивная прокрастинация; д) академическая прокрастинация.

3. Индивидуальные. Характеризуют специфику состояний конкретного человека. Личностные особенности играют важную роль в переживании прокрастинации. И здесь, прежде всего, имеет значение персональный генезис феномена. Обычно выделяют следующие причины: а) биологические; б) межличностные; в) следствие рассогласования течения субъективного и объективного времени.

Проведя системный функциональный анализ психических состояний, В.А. Ганзен сформулировал их основное предназначение: сохранение динамики и взаимодействия систем сомы и психики в промежуток времени между двумя последовательными и значимыми для человека изменениями среды. Что соответствует описанию функциональной нагрузки прокрастинации – основной позитивной функцией прокрастинации является защитная функция. Объяснения предлагаются разные, но суть заключается в следующем: человек попадает в т. н. «цикл прокрастинации» (промежуток времени между началом значимой работы и её завершением) и последовательно откладывает необходимые действия на конец срока, т. к. опасается (как правило неосознанно) не справиться должным образом, а прокрастинация отдаляет данный момент и даёт возможность объяснения некачественного выполнения работы, тем самым оберегая субъекта от более тяжёлых состояний. Объяснения низкого качества работы постфактум могут звучать так: «Если бы я начал раньше, то у меня получилось бы лучше».

Таким образом, феномен прокрастинации формально соответствует критериям, заложенным в понимание категории «психические состояния». В то же время, как подтверждено многочисленными исследованиями (напр., Баринаова, 2021), прокрастинация сама участвует в актуализации негативных психических состояний (тревога, депрессия и др.). Как известно, многократно повторяемое психическое состояние может приобрести устойчивость и перейти в категорию психических свойств. Предполагаем, что феномен прокрастинации, изначально являясь психическим состоянием, впоследствии включается в общую структуру личности уже в качестве её специфического свойства.

Литература

1. Баринаова О.Г., Ляпина С.С. Взаимосвязь академической прокрастинации, психических состояний и успеваемости студентов-медиков // Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. – 2021. – № 3. – С. 47–56.

2. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.

3. Milgram N.A., Batori G., & Mowrer D. Correlates of academic procrastination. // Journal of School Psychology. – 1993. – 31. – Pp. 487–500.

4. Sirois F.M. Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. // Personality and Individual Differences. – 2004. – 37 (1). – Pp. 115–128.

5. Zhang W., Wang X. & Feng T. Identifying the Neural Substrates of Procrastination: a Resting-State fMRI Study. Sci Rep. – 2016. – Vol. 6. – doi.org/10.1038/srep33203.

Автор – **Теплов Альберт Васильевич**, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, студент магистратуры второго курса обучения, albert.teplov@yandex.ru.

ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПЕРИОД ВИРУСНЫХ ЭПИДЕМИЙ

EMOTIONAL STATES DURING THE VIRUS EPIDEMIC

Терещенко Н.Г.
Tereshchenko N.G.

Аннотация. Цель исследования состоит в изучении эмоциональных состояний в условиях влияния длительных ограничительных мер в связи

с пандемией коронавируса. В условиях самоизоляции наблюдается проявление стресса, обострение психологических проблем. Выполненный сравнительный анализ данных за периоды 2020 и 2022 годов показал тенденцию к сохранению эмоциональных состояний, обусловленных реакцией на коронавирус.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, психология, стресс, депрессия, социальные сети

Abstract. The purpose of the study is to study emotional states under the influence of long-term restrictive measures in connection with the coronavirus pandemic. In conditions of self-isolation, there is a manifestation of stress, exacerbation of psychological problems. The research cycle was completed in 2020 and 2022. The results show a trend towards the preservation of emotional states caused by the reaction to the coronavirus.

Keywords: emotional states, psychology, stress, depression, social networks

Актуальность мониторинга эмоциональных состояний населения в период пандемии COVID-19 обусловлена усилением риска психических расстройств у россиян в ответ на введения карантина и самоизоляции в стране, так как данные меры привнесли существенные изменения в привычный образ жизни. Ограничения коснулись важных сфер: медицинской помощи, свободного передвижения, контактного образования, возможности работать (Психология психических состояний, 2022).

Имеющиеся обращения к данной проблеме констатируют, что пандемия коронавируса является одним из существенных источников нарушения эмоционального состояния людей и возникновения психологических проблем: проявлений страха, тревоги, внутреннего напряжения, раздражительности, агрессии (Брюер, 2017). Отмечаются депрессивные состояния различной тяжести. В трудах Т.Р. Ряполовой и В.А. Абрамова отмечена сходность «Ковидного стресса» со «Стрессом военного времени». Представлены сведения о связи внешних и внутренних характеристик: эпидемиологической обстановки, личностных особенностей, психологических состояний респондентов, влияний СМИ (Кочетова, Климакова, 2021).

В исследовании по данной проблеме, выполненном нами совместно с А.В. Татаркиным в 2020 году, мы выяснили, что общение через социальные сети в период самоизоляции – действенный способ сбора информации об эмоциональных состояниях людей и возможность оказания психологической поддержки (Татаркин, Терещенко, 2022).

Цель настоящей статьи – изложение результатов циклов исследований эмоциональных состояний в условиях влияния длительных ограничительных мер в связи с пандемией коронавируса. Исследование было проведено под

нашим руководством А.В. Татаркиным в период 2020–2022 года, в рамках которого выполнен сравнительный анализ данных респондентов 2020 года, с данными респондентов 2022 года и охарактеризованы изменения, произошедшие в эмоциональных состояниях людей за этот период времени.

Участниками исследования выступили пользователи социальных сетей города Санкт-Петербурга 65 человек (мужчины и женщины в возрасте 27–75 лет). Требованиями являлись наличие открытых страниц пользователя в социальной сети Вконтакте. Респондентам были предложены вопросы анкеты, опрос проводился в личной переписке. Исследование включало два цикла исследований (2020 и 2022 годы). Для сопоставления выборок по частоте встречаемости эмоциональных состояний пользователей социальных сетей за 2020 и 2022 годы использован критерий Фи – угловое преобразование Фишера. Проверяется гипотеза о тенденции к сохранению эмоциональных состояний, обусловленных реакцией на коронавирус. Поэтому при сравнении результатов исследования, проведенного в апреле 2020 года, с результатами исследования, проведенного в апреле 2022 года, не должны быть установлены статистически достоверные различия.

Проведенные исследования и собранные результаты позволяют выполнить следующие обобщения.

Во-первых, наблюдается тенденция в снижении частоты встречаемости ответов респондентов по данным в результатах, учитывающих эмоциональные состояния пользователей социальных сетей (достоверные различия при $p \leq 0,01$, отмеченные для вопросов): «Какие чувства вы сейчас испытываете в большей степени: страх потери источника дохода; раздражение от отсутствия возможности вести привычный образ жизни; тревога за близких».

Результаты показывают, что в 2020 году большее число респондентов испытывают тревогу в таких жизненных сферах как:

- финансовая (боятся потерять доход 80 % в 2020 г. и 20 % в 2022 г.);
- семейной жизни (тревога за близких людей 93 % в 2020 г. и 44 % в 2022г.)
- личное благополучие (раздражение от того что нужно изменить привычный образ жизни 100 % в 2020 г. и 48 % в 2022 г.).

Во-вторых, сохраняется прежняя тенденция для части вопросов, которые так же касаются эмоциональных состояний, так как данные статистического анализа указывают на отсутствие достоверных различий ($\varphi_{эмп} \leq \varphi^*_{крит}$ при $p \leq 0,05$) для вопросов:

- «Испытываете ли вы бессонницу, эмоциональное истощение»;
- «Какие чувства вы сейчас испытываете в большей степени: недоверие к официальной информации о коронавирусе; страх заразиться»;

– «Можно ли назвать ваше состояние или состояние близких депрессивным?»).

Практически для половины респондентов характерны бессонница и эмоциональное истощение (47 % в 2020 г. и 36 % в 2022 г.), страхи заразиться коронавирусом (53 % в 2020 г. и 28 % в 2022 г.) и недоверие к официальной информации о коронавирусе (66 % в 2020 г. и 56 % в 2022 г.). Такое же число респондентов отмечают депрессивные состояния (60 % в 2020 г. и 36 % в 2022 г.).

Второй смысловой блок касается мер по стабилизации эмоциональных состояний респондентов, данные вопросы включают мероприятия по предотвращению последствий заражения. Если проанализировать эти данные, то мы видим, что так же сохраняется тенденция к отсутствию различий между годами ($\varphi_{эмп} \leq \varphi^*_{крит}$ при $p \leq 0,05$). Это такие вопросы как:

– «Вы соблюдаете самоизоляцию/меры по защите от заражения?» (40 % в 2020 г. и 68 % в 2022 г.);

– «Как Вы считаете, нужна ли Вам или Вашим близким психологическая поддержка?» (53 % в 2020 г. и 52 % в 2022 г.);

Сравнительный анализ ответов респондентов показал тенденцию к сохранению результатов, так как данные статистического анализа указывают на отсутствие достоверных различий ($\varphi_{эмп} \leq \varphi^*_{крит}$ при $p \leq 0,05$).

В третий смысловой блок вопросов вошел только один вопрос, он затрагивал переживание за самочувствие родственников респондентов (40 % в 2020 г. и 56 % в 2022 г.). В ответах респондентов разных лет по данному вопросу нет различий ($\varphi_{эмп} \leq \varphi^*_{крит}$ при $p \leq 0,05$).

Пользователи социальных сетей, проживающие в городе Санкт-Петербург в апреле 2020 года и идентичном месяце 2022 года, имели ряд одинаковых эмоциональных состояний, а именно: боялись потерять источник дохода, испытывали раздражение от отсутствия возможности вести привычный образ жизни и ощущали тревогу за близких людей. Наблюдается тенденция к сохранению эмоциональных состояний у пользователей социальных сетей – жителей Санкт-Петербурга в 2020 году, с аналогичными людьми в 2022 году, которые обусловлены реакцией на коронавирус.

Литература

1. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей. – М.: МИФ, 2017. – 304 с.

2. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2021. – Т. 10. – № 1. – С. 48–56

3. 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.) / под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Вып. 16. – 418 с.

4. Ясакова Е. Стресс карантинирован: спрос на психологов во время пандемии вырос на 69 % – 2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://iz.ru/1012584/ekaterina-iasakova/stress-karantirovan-spros-na-psikhologov-vo-vremia-pandemii-vyros-na-69> (дата обращения: 12.05.2020).

Автор – **Терещенко Нина Геннадьевна**, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП), кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии труда и предпринимательства, ngter@yandex.ru.

ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

COOPERATION PSYCHOLOGY AS AN ELEMENT OF STRESS RESISTANCE IN EXTREME SITUATIONS

Тишкова Ю.Ю., Абубакирова С.Г., Вахмистров В.В.
Tishkova Yu.Yu., Abubakirova S.G., Vakhmistrov V.V.

Аннотация. Промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями являются стили реагирования, в виде тревожности, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, психологического дискомфорта, или же характерных для совладающего стиля поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблемы. Актуальная проблема поведения личности в стрессе изучалась в отечественной психологии в основном в контексте преодоления экстремальных ситуаций.

Ключевые слова: стили реагирования, совладающее поведение, копинги, стрессоустойчивость, экстремальная ситуация

Abstract. Response styles are an intermediate link between the stressful events that have occurred and their consequences in the form of anxiety, psychological discomfort, somatic disorders associated with protective behavior, or spiritual uplift and joy from a successful solution of a problem that are characteristic of a co-owning

style of behavior. In domestic psychology, the actual problem of personality behavior in stress was studied mainly in the context of overcoming extreme situations.

Keywords: response styles, coping behavior, coping, stress resistance, extreme situation.

Параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, который проявляется либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы, традиционно принято считать стилем реагирования (Либин, 1998). В отечественной психологии актуальная проблема поведения личности в стрессе изучалась в основном в контексте преодоления экстремальных ситуаций.

В нескольких направлениях зарубежной психологии ведется изучение поведения в трудных ситуациях. Авторы Р. Лазарус и С. Фолкмен подчеркивают роль когнитивных конструкторов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности (Лазарус, 1970). На влиянии личностных переменных, детерминирующих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в сложных обстоятельствах делают акцент Р. Мак Крейи П. Коста. Большое внимание уделяют анализу самих трудных ситуаций, предполагая, что контекст влияет на выбор стиля реагирования, по мнению Х. Томэ и У. Лер Интерпретация феноменов защиты и совладания связана также с изучением природы индивидуального поведения в контексте стресса (Селье, 1960).

Реакции на стрессовые ситуации, авторы определяют по-разному. В области изучения copingstyles («способов совладания»), несмотря на индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует два глобальных типа стиля реагирования, по мнению ведущих специалистов Р. Лазаруса и С. Фолкмена, Л. Перлина и К. Шулера, Р. Мооса и Дж. Шеффера, Э. Хайма, (Лазарус, 1970).

Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации который проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью, поиск дополнительной информации (установка собственной ценности, проблемный анализ, сохранение самообладания; альтруизм, обращение, сотрудничество).

Субъектно-ориентированный стиль, является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде вовлечения других в свои

переживания, попыток не думать о проблеме, желание забыться во сне, компенсировать отрицательные эмоции едой или растворить свои невзгоды в алкоголе. Такие формы поведения характеризуются инфантильной, наивной, оценкой происходящего (протест, оптимизм).

В своем опроснике измерения coping styles английский психолог Д. Роджер выделяет четыре фактора – рациональное и эмоциональное реагирование, отстраненность и избегание. При этом лишь негативные переживания подразумеваются под эмоциональным реагированием.

В зависимости от особенностей личности, описывает четыре стратегии поведения И. Г. Малкина-Пых.

Стратегия избегания связана с: низкой предметной (то есть направленной на дело) активностью и высокой эмоциональностью;

Стратегия сотрудничества предпочитают люди, характеризующиеся высокой предметной эргичностью;

Стратегия соперничества связана с выраженным ожиданием негативного отношения со стороны окружающих.

Предпочитающие *стратегию приспособления* отличаются самыми низкими показателями по параметрам предметной и коммуникативной активности (Малкина-Пых, 2005).

Психологическая адаптация человека в условиях стресса происходит, главным образом, посредством механизмов психологической защиты, копинг-стратегий, и жизнестойкости. Стрессовое событие, по мнению А. В. Скуратова, начинается с оценки какого-либо внешнего (упрек, например) или внутреннего (например, мысль) стимула, в результате чего возникает копинг-процесс. Копинг-реакция срабатывает тогда, когда сложность задачи превышает энергетическую мощь привычных реакций организма. Автор считает, что, если требования ситуации оцениваются как непосильные, тогда преодоление может происходить в форме психологической защиты (Скуратова, 2012).

Работа горноспасателей МЧС России является на сегодняшний день одной из самых опасных и рискованных во всем мире. Их деятельность всегда связана со стрессорными факторами, такими как опасность, создающая угрозу жизни, дефицит времени на принятие решений и выполнение действий, необычность условий рабочей среды (высокая температура, загазованность и т. п.). Стрессоустойчивость сотрудников МЧС обусловлена, прежде всего, тем, что их профессиональная деятельность является одним из психологически напряженных видов деятельности и риска для жизни. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС характеризуется воздействием большого количества стрессогенных факторов. В зоне чрезвычайной ситуации, состояние работников подчиняется общим законам адаптации к стрессовой ситуации.

Анализ стилей реагирования осуществлялся нами по данным исследовательской методики и включил в себя переменные, характеризующие способность личности к совладанию со стрессовыми ситуациями. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма.

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Она позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Выделяют три шкалы, содержащие утверждения, отражающие основы преодоления конфликтных ситуаций, в трех плоскостях копинг-стратегии в *поведенческой сфере* (8 вариантов поведенческих стратегий), *когнитивной сфере* (10 вариантов когнитивных стратегий), в *эмоциональной сфере* (8 вариантов эмоциональных стратегий).

По трем основным группам, распределяются виды копинг-стратегий поведения с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные; неадаптивные.

Исследование проводилось в марте и октябре 2016 г., в котором приняли участие 68 работника МЧС России в возрасте от 20 до 51 года. В соответствии с целью и задачами нашего исследования выборка была поделенная на 2 группы: основную и контрольную.

В «основную» вошли 34 горноспасателя участвовавших в ликвидации последствий взрыва на шахте (февраль 2016 г.). Средний возраст работников ВГСЧ с «основной» группы составляет 34,3 года. Их средний стаж на последнем месте работы равен 2,7 года.

«Контрольную» группу составили 34 горноспасателя не принимавших участие в чрезвычайной ситуации. Их средний возраст равен 33,4 годам, а средний стаж на последнем месте работы составляет 3,2 года.

Пол сотрудников обеих групп, согласно трудовому нормативу, является мужским. Все спасатели являются работниками ВГСЧ МЧС России.

Значения показателей «когнитивных копинг-стратегии» в основной и контрольной группах распределились следующим образом. Наиболее распространенными типами когнитивных копинг-стратегий, согласно результатам, полученным по данной методике, у горноспасателей МЧС России являются «придача смысла» и «сохранение самообладания». Первой пользуются 32,4 % горноспасателей из основной группы и 20,6 % – из контрольной. Она относится к категории адаптивных копинг-стратегий, то есть таких, которые позволяют адекватно приспособиться в ситуации стрессогенных воздействий. Вторая по популярности стратегия – «сохранение

самообладания». К ней активно прибегают около пятой части представителей обеих групп (20,6 % и 23,5 %). Данная копинг-стратегия также относится к числу адаптивных.

Несколько реже участниками исследования приоритет отдается диссимуляции и проблемному анализу. Относительная частота встречаемости данных копингов варьирует в пределах 11,8 % и 17,6 %. В контрольной группе в данном диапазоне оказалась и установка собственной ценности (11,8 %).

В обеих подвыборках не превышает 10 % распространенность таких когнитивных копинг-стратегий как относительность (от 2,9 % до 8,8 %), религиозность (от 2,9 % до 8,8 %), игнорирование (от 0 % до 2,9 %). Первые две относятся к категории относительно адаптивных, то есть таких, которые помогают в ситуации умеренных стрессовых воздействий, не относящихся к экстремальным. Остальные когнитивные копинг-стратегии (растерянность и смирение) оказались не представлены в нашей выборочной совокупности. Обе относятся к категории неадаптивных.

Исследование эмоциональных копингов по методике Э. Хэйма, позволило прийти к следующим результатам: их общая структура в нашей выборочной совокупности оказалась представлена только четырьмя видами: пассивной кооперацией, подавлением эмоций, протестом и оптимизмом. При этом, доля последнего составляет более чем 90 % в каждой из подвыборочных совокупностей. Другими словами, основным способом реагирования на сложную ситуацию является позитивный настрой и уверенность в возможности найти решение любой сложной ситуации. Данный копинг относится к числу адаптивных и помогает обеспечить сохранность психики в стрессогенных и экстремальных ситуациях. Протест, подавление эмоций, пассивная кооперация представлены и встречается у 2,9 %.

Третьим изучаемым аспектом в рамках методики Э. Хэйма являются поведенческие копинг-стратегии. В каждой из сформированных подвыборок оказался свой тип преобладающего копинга. В основной группе – это отвлечение (41,2 %), а в контрольной сотрудничестве (44,1 %).

На втором месте по частоте встречаемости в обеих подвыборках находятся альтруизм, и обращение (11,8 % в основной и 14,7 % в контрольной). В основной группе этот список расширяется за счет сотрудничества (14,7 %), а в контрольной за счет – отвлечения (11,8 %). Что касается альтруизма и обращения, то по содержанию они близки к сотрудничеству и также относятся к категории адаптивных. Только в отличие от сотрудничества, при «альтруизме» человек не обращается за помощью, а сам предлагает её, а при «обращении» – ищет совета, а не действенной помощи.

В остальном, профили частотных распределений обеих групп по рассматриваемому признаку являются подобными. Менее 10 % в обеих подвыборках приходится на долю активного избегания (8,8 %), компенсации (2,9 % – 5,9 %), отступления (2,9 %) конструктивной активности (0 % – 2,9 %). При анализе копинг-стратегий сотрудников горноспасательной службы, мы осуществляли группировку данных не только по типу, но и по характеру, то есть рассматривали относительную частоту встречаемости адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных копингов в основной и контрольной группах.

Адаптивные когнитивные копинг-стратегии оказались более характерны для контрольной группы испытуемых. Половина (50 %) представителей последней использует адаптивные когнитивные копинги. В основной группе это делают только 38,2 % горноспасателей. Модальными же значениями в данной группе являются «относительно адаптивные» (44,1 %). Эмоциональные копинг-стратегии являются адаптивными у подавляющего большинства горноспасателей из обеих групп (более 90 %). Самые распространенные поведенческие копинги в контрольной группе можно охарактеризовать как адаптивные (67,6 %), а в основной – как адаптивные и относительно адаптивные представлены в равных пропорциях (по 44,1 %).

С целью выявления специфики стилей реагирования каждой из сформированных подвыборочных совокупностей, мы произвели их сравнительный анализ по каждой из рассмотренных переменных. В плане поведенческих копинг-стратегий отличия между группами состоят в том, что значительная часть представителей основной группы горноспасателей используют относительно адаптивное «отвлечение», а контрольной – адаптивное «сотрудничество».

Феномен стилей реагирования в стрессовой ситуации сотрудников горноспасательной службы изучался также в динамике. Данная процедура позволила уточнить наличие взаимосвязи переживания экстремальной ситуации с компонентами психологического реагирования горноспасателей при стрессе.

Изменения, произошедшие с участниками спасательных операций, были обнаружены не только на бессознательном, но и на сознательном, когнитивном уровне. Так, претерпела некоторые изменения структура когнитивных копинг-стратегий представителей основной группы нашего исследования. Данные изменения носят двунаправленный характер. С одной стороны, увеличилась доля адаптивной копинг-стратегии «проблемный анализ», с другой возрос процент тех, кто на когнитивном уровне стал прибегать к альтернативной, неадаптивной стратегии «игнорирование». Вероятно, характер произошедших

изменений после пребывания в экстремальных условиях находится в зависимости от индивидуально-личностных ресурсов личности. Одна категория людей из числа работников спасательной службы в своем стиле реагирования на стрессовую ситуацию обратилась к активному осмыслению возникающих трудностей и возможных путей выхода из них. Другие, заняли прямо противоположную, пассивную позицию. Остальные «сдвиги» в процентных распределениях не превышают порога 5 % и не являются статистически значительными.

При диагностике стилей реагирования, мы пришли к выводу о том, что группа спасателей только что переживших чрезвычайную ситуацию в шахте и группа спасателей, не имевших такого опыта на этапе входной диагностики, мало отличались друг от друга по критерию стиля реагирования в стрессовой ситуации. Представители обеих групп пользовались адаптивными копинг-стратегиями на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Основные же отличия между группами заключались в том, что представители основной группы, в сравнении с контрольной группой горноспасателей, имели относительно адаптивные поведенческие копинги.

По истечении 6 месяцев в основной группе испытуемых были обнаружены существенные изменения в реагировании на стресс: на сознательном уровне у большинства спасателей изменились когнитивные копинги (у большей части – более адаптивный характер, у меньшей – стали менее адаптивными). В контрольной группе, по истечении полугода, статистически значимых изменений в стиле реагирования на стресс не произошло. Следовательно, можно предположить, что динамика стиля реагирования имеет «отсроченный» характер и проявляет себя спустя время после стресса. Последствия такого воздействия происходят на сознательном, бессознательном, диспозиционном уровнях и могут носить амбивалентный характер.

Методика определения индивидуальных копинг-стратегий определила, что наиболее распространенными когнитивными копинг-стратегиями по выборке в целом являются придача смысла и сохранение самообладания; основной эмоциональной копинг-стратегией к которой прибегают практически все горноспасатели является оптимизм; на поведенческом уровне в основном ими используются сотрудничество и отвлечение. В общем и целом, большинство сотрудников горноспасательной службы используют адаптивные копинг-стратегии на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне.

Литература

1. Лазарус Р. Теория стресса и физиологические исследования [Текст]. – М.: Просвещение. – 1970. – 280 с.
2. Либин А.В. Стиль человека: психологический анализ / под. ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме [Текст]. – М.: МЕДГИЗ, 1960. – 452 с.
5. Скуратова А.В. Особенности психологических защит и копинг-поведения [Текст]. // Вестник ТГУ. – 2012. – № 2. – С. 14–19.

Авторы: **Тишкова Юлия Юрьевна**, г. Новокузнецк ФГКУ ДПО «Национальный аэромобильный спасательный учебно-тренировочный центр подготовки горноспасателей и шахтеров», психолог 2 категории магистрант 2 курса Кемеровского государственного университета, г. Кемерово, strelizia@mail.ru.

Абубакирова Светлана Геннадьевна, г. Новосибирск, Новосибирский государственный университет, старший преподаватель, магистрант 2 курса Кемеровского Государственного Университета, г. Кемерово, zvetok7@rambler.ru.

Вахмистров Виталий Викторович, г. Новокузнецк, ИП Вахмистров В.В. клинический психолог, магистр Кемеровского государственного университета, г. Новокузнецк, vakhmistr1@yandex.ru.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭГО-СОСТОЯНИЙ И ЛОКУСА КОНТРОЛЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОЧНОГО И ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

STUDY OF RELATIONSHIP OF EGO-STATES AND THE LOCUS OF CONTROL IN FULL-TIME AND PART-TIME STUDENTS

Токарева В.Б., Теплякова Е.С.

Tokareva V.B., Teplyakova E.S.

Аннотация. Научная статья посвящается исследованию взаимосвязей эго-состояний и локуса контроля у обучающихся очного и заочного отделения. Были проанализированы результаты эмпирического исследования, в котором приняли участие обучающиеся третьего курса. В данной работе выявлены несколько взаимосвязей, а именно: прямая взаимосвязь между эго-состоянием

«Я-Взрослый» и общей интернальностью у обучающихся заочного отделения; обратная взаимосвязь между показателями интернальности в области межличностных отношений и эго-состояния «Я-Ребенок» у обучающихся очного отделения. На основе полученных данных разработаны рекомендации для более эффективной работы с обучающимися очного и заочного обучения.

Ключевые слова: локус контроля, эго-состояния, обучающиеся, поведение в образовательной организации.

Abstract. The scientific article is devoted to the study of the relationships of ego states and the locus of control in students in full-time and correspondence departments. The results of an empirical study in which third-year students took part were analyzed. In this work, several relationships have been identified, namely: a direct relationship between the ego state of “I-Adult” and the general internality of students in the correspondence department; inverse relationship between internality indicators in the field of interpersonal relations and the ego-state “I-Child” in full-time students. Based on the data obtained, recommendations have been developed for more efficient work with full-time and part-time students.

Keywords: locus of control, ego-states, students, behavior in an educational organization.

Человеку, живущему в современных условиях развития общества, порою свойственна дезинтеграция его эмоциональной жизни вследствие действия двух противоположных, но взаимосвязанных тенденций.

С одной стороны, имеет место определенная дезорганизация и несоответствие нормам поведения природных (глубинных) основ аффективной жизни под влиянием напряженных (экстремальных, стрессовых, необычных, трудных и других) условий и ситуаций.

С другой – наблюдается отсутствие должного уровня сформированности высших – социальных – эмоций: последнее объясняется односторонним, иногда чисто рациональным воспитанием человека в эпоху ускоренного научно-технического прогресса. Наиболее остро данное противоречие проявляется в многообразных стрессовых состояниях, недостаточной продуктивности напряженной деятельности, «аффектах неадекватности» и соответствующих им форм поведения – растерянности, упрямстве, негативизме, раздражительности, заторможенности и так далее.

Взаимодействие личности и общество выступает некой современной проблемой, которая создает почву для развертывания социально-психологических исследований крупномасштабных социальных проектов.

Данные исследования позволяют выявить различные особенности личности, новые способы взаимодействия субъектов деятельности, а также мотивы, будь то мотивы обучения различным профессиям.

Исследование мотивов обучения различным профессиям позволит не только описать личностные качества современного абитуриента, но и подобрать эффективные способы взаимодействия преподавателя и обучающихся.

Исходя из вышесказанного, целью нашей работы было выявить взаимосвязи между эго-состояниями и локусом контроля у обучающихся очного и заочного отделений.

Диагностический аппарат исследования составила методика «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда (Бажин, 1984), а также тест на диагностику ведущей ролевой позиции Э. Берна. В исследовании приняли участие сорок человек, студенты Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского очного и заочного обучения, в возрасте от девятнадцати до сорока пяти лет.

Исходя из полученных данных было выявлено несколько взаимосвязей между показателями экстернального, интернального локуса контроля и эго-состояний по Э. Берну.

Установлена обратная взаимосвязь между показателями интернальности в области производственных отношений и эго-состоянием «Я-Ребенок» у обучающихся очного отделения. Данная взаимосвязь позволяет нам говорить о том, что доминирующее состояние «Я-Ребенок» может стать источником сложностей для взрослеющего человека, так как в данном состоянии субъект будет искать тех людей, кто виновен в его неудачах. Чем ниже ответственность обучающегося во время учебной деятельности, тем ярче будет проявляться данное эго-состояние.

Наличие данной взаимосвязи позволяет нам говорить, что в образовательном процессе обучающихся очной формы, присутствуют яркие эмоции и разнообразные желания, доминируют потребности, что снижает степень осознанности. С одной стороны, обучающийся может быть послушным, воспитанным, иногда раздражительным, с другой стороны, творческим и спонтанным.

Также наличие обратной взаимосвязи между показателями интернальности в области межличностных отношений и эго-состояния «Я-Ребенок» у обучающихся очного отделения свидетельствует о том, что при отсутствии обиды, импульсивности, настаивания на своем принятие ответственности при построение межличностных отношений имеет высокое значение.

При исследовании взаимосвязей эго-состояний и локуса контроля обучающихся заочного отделения было выявлено несколько корреляций,

а именно: эго-состояние «Я-Взрослый» и общая интернальность, интернальность в сфере достижения успеха и в сфере семейных отношений.

Установленная прямая взаимосвязь между эго-состоянием «Я-Взрослый» и общей интернальностью у обучающихся заочного отделения говорит о том, что принятие решений они связывают с рациональностью, переработкой информации и на основе этого строят дальнейшие действия относительно разных сфер жизни. Поступая на заочное отделение обучающемуся необходимо спланировать свое время, так как в большинстве случаев заочное обучение выбирают люди, которые уже имеют определённый опыт работы и знания по другим специальностям. Информация, которую они хотят услышать от преподавательского состава, связана с практическими навыками, которые они могут применить на рабочем месте «уже завтра».

Также субъекты эго-состояние «Я-Взрослый» имеет такую характеристику как осознанная адаптивность, которая позволяет принимать взвешенные решения и гибко реагировать на происходящую ситуацию вокруг. Исходя из этого мы можем говорить о том, что осознанность в процессе обучения субъектов на заочном отделении имеет особенное значение, так как позволяет обдумывать происходящее в жизни и делать то, что нужно для реализации своих планов. Данный вывод также подтверждается наличием прямой взаимосвязи эго-состояния «Я-взрослый» и интернальности в области достижения у обучающихся на заочном отделении.

Анализируя полученные взаимосвязи, мы можем говорить о том, что в процессе получения профессиональных знаний необходимо прибегать к процессу осознания. В первом случае – для эго-состояния «Я-ребенок» – через практические занятия в форме интерактивной игры, дискуссии, дебатов и так далее, где субъект образовательного процесса сможет подумать и порассуждать над вариантами.

Во-втором случае – для эго-состояния «Я-взрослый» необходимо через применение практических заданий и решения проблемных ситуаций показать пользу учебного материала. Данные педагогические технологии позволяют обратиться к опыту обучающегося, его статусу и осознанно использовать ресурсы всех эго-состояний.

Осознание, несомненно, важный момент рефлексии, поэтому применение различных педагогических технологий в образовательной деятельности с целью управления состоянием обучающегося, необходимая предпосылка изменения позиции субъекта образовательного процесса.

Вместе с этим исследования, которые пытаются изучить влияние научно-технического прогресса на позицию субъекта образовательного процесса, зачастую преследуют цель сравнить социально-психологические качества

личности разных возрастов, не учитывая состояние личности, его социальный статус, а также взаимоотношение с обществом.

Данный вопрос обычно обсуждается и рассматривается преимущественно в общеметодологическом, общепсихологическом плане, который все же в силу своей специфики не позволяет раскрыть формы связей, их структуру, динамику личностных структур современного индивида.

Изучаемые нами личностные структуры имеют как общественную значимость, так и значимость на уровне существования конкретно индивида. Исследование эго-состояний личности в условиях образовательного процесса позволяет нам говорить о сложности жизни индивида в современном мире, а также о возможности помочь современному обучающемуся развить имеющиеся качества, которые в дальнейшем помогут стать ему профессионалом своего дела.

Литература

1. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А, Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 3. – С. 152–162.

2. Джойнс В., Стюарт Я. Современный транзактный анализ. – СПб: Соц.-психол. центр, 1996. – 330 с.

3. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. – М.: Юрайт. 2019. – 386 с.

4. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: учеб. пособ. – СПб; Издво СПб ун-та, 2001. – 224 с.

Авторы: **Токарева Валентина Борисовна**, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, к.п.н, старший преподаватель кафедры специальной (коррекционной) педагогики и психологии дефектологического факультета, valya.tokareva@bk.ru.

Теплякова Екатерина Сергеевна, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, старший преподаватель кафедры методик и технологий специального и инклюзивного образования дефектологического факультета, Teplyakovayar@yandex.ru.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭПИДЕМИИ COVID-19: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

FEATURES OF EXPERIENCING THE COVID-19 EPIDEMIC: THE EXPERIENCE OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Фахрутдинова Л.Р., Горохова Л.Г., Ганиев Э.Р., Сабиров Т.Н.
Fahrutdinova L.R., Gorohova L.G., Ganiev E.R., Sabirov T.N.

Аннотация. Исследование посвящено психологическим последствиям эпидемии Covid-19. Нами исследован внутренний, субъективный план данной эпидемии, операционализированный через пространственно-временные, информационно-энергетические, субъектные, телесные, эмоциональные и когнитивные характеристики переживания ситуации Covid-19 врачей, медсестер красных зон и переболевших Covid-19 жителей Республики Татарстан. Для исследования применялся «Опросник переживания эпидемии Covid-19» (Фахрутдиновой Л.Р.) В исследовании участвовали врачи и медсестры ковидных отделений взрослых и детских больниц, а также жители Республики Татарстан. Результаты исследования показали, что психологические последствия значительно различаются для разных социальных групп и слоев общества.

Ключевые слова: психологические последствия эпидемии COVID-19, сознание, переживание, впечатление, рефлексия.

Abstract. The study focuses on the psychological consequences of the Covid-19 epidemic. We have studied the internal, subjective plan of this epidemic, operationalized through spatio-temporal, information-energetic, subjective, bodily, emotional and cognitive characteristics of the experience of the Covid-19 situation of doctors, nurses from the red zones and residents of the Republic of Tatarstan who have recovered from Covid-19. For the study, the “Questionnaire for experiencing the Covid-19 epidemic” (Fakhrutdinova L.R.) was used. Doctors and nurses from covid departments of adult and children's hospitals, as well as residents of the Republic of Tatarstan, participated in the study. The results of the study showed that the psychological consequences differ significantly for different social groups and strata of society.

Keywords: psychological consequences of the COVID-19 epidemic, consciousness, the perezhivanie experiencing, impression, reflection.

Наше время отличается грандиозными, изменяющими ход истории событиями: это эпидемия Covid-19, изменившая привычный порядок вещей,

сопровождаясь колоссальными людскими, экономическими, политическими потерями; это военная спецоперация на Украине, затронувшая само основание современного мироустройства. Эти события происходят последовательно и параллельно друг с другом, меняя самосознание и отдельных людей, и народов, и всего человечества как целого, обнажая скрытые до сих пор тенденции и психологические закономерности и механизмы, что определяет **актуальность исследования.**

Данное исследование посвящено изучению внутреннего, субъективного плана эпидемиологической ситуации Covid-19, операционализованного через характеристики переживания ситуации эпидемии. В исследовании участвовали жители Республики Татарстан весной (март) 2022 г. Данное исследование является продолжением исследований весны 2021 года, когда только разворачивалась картина эпидемии (Фахрутдинова, 2021). Начатое исследование совпало с началом военной спецоперации на Украине весной 2022. И поскольку многие участники исследования заявляли, что эпидемия стала для них не столь актуальна на момент начала военной спецоперации, то мы параллельно, одновременно включили исследование характеристик переживания военной спецоперации на Украине весной (март) 2022 года, чтобы увидеть взаимодействие, наложение двух важных субъективных процессов друг на друга.

Наше исследование опиралось на концепцию структурно-динамической организации переживания субъекта (Фахрутдиновой, 2012), где впечатление является пусковым механизмом переживания, и далее данное переживание «перерабатывается» в системном комплексе переживания и рефлексии. Результатом данного процесса являются новые значения и смыслы, изменяются, формируются структуры сознания, субъекта, личности. В данном исследовании мы изучали переживание ситуации эпидемии Covid-19, где сама ситуация эпидемии для медперсонала красной зоны и их пациентов, а также для людей, переболевших Covid-19, нами рассматривалась как переживаемое впечатление. Переживание операционализировалось через пространственно-временные, информационно-энергетические, субъектные, телесные, эмоциональные и когнитивные характеристики. По мнению ведущих отечественных психологов, переживание является единственным входом во внутренний мир субъекта, внутренним планом социальной ситуации (Выготский, 2000), субстанциональностью, материей субъективного мира индивидуального и группового субъекта (Рубинштейн, 1989), стержневой характеристикой психических состояний (А.О. Прохоров).

Нами были исследованы врачи и медсестры Детской Республиканской Клинической больницы, врачи и медсестры ковидного отделения (красной

зоны) инфекционных больниц Республики Татарстан, а также больные и переболевшие заболеванием Covid-19 жители Республики Татарстан. Эти же испытуемые прошли исследование характеристик переживания ситуации военной спецоперации на Украине.

Цель исследования: изучить характеристики переживания ситуации Covid-19 жителями Республики Татарстан.

Задачи исследования:

1. Изучить пространственно-временные, информационно-энергетические, субъектные, телесные, эмоциональные и когнитивные характеристики переживания ситуации Covid-19 врачей, медсестер красных зон и переболевших Covid-19 жителей Республики Татарстан.

Испытуемые. В исследовании участвовало 533 человек мужского и женского пола, из них 24 врача, 27 медсестер, работающих в ковидных отделениях больниц, в том числе в реанимационных отделениях и отделениях интенсивной терапии больниц Республики Татарстан, а также 49 пациентов данных отделений; 33 врачей и медсестер, работающих в детских ковидных отделениях больниц Республики Татарстан для детей и подростков, болеющих вирусной инфекцией Covid-19; а также 400 взрослых жителей Республики Татарстан, переболевших вирусной инфекцией Covid-19 в возрасте от 18 до 75 лет.

Методы исследования: 1. «Опросник переживания ситуации эпидемии Covid-19» (Фахрутдинова Л.Р.), включающий шкалы «Телесная характеристика», «Эмоциональная характеристика», «Когнитивная характеристика», «Пространственная характеристика», «Временная характеристика», «Энергетическая характеристика», «Информационная характеристика», «Активность», «Границы», «Социальный интерес».

Для анализа полученных данных применялся качественный и количественный анализ с помощью статистического пакета SPSS: методы сравнения средних критерий Левеня, t-критерий Стьюдента; корреляционный анализ Пирсона и др.

Результаты исследования.

Исследования показали, что характеристики переживания ситуации эпидемии Covid-19 статистически достоверно различаются у медицинского персонала ковидных отделений («красной зоны»): у врачей, достоверно ниже ($p \leq 0,05$) показатели когнитивной составляющей переживания ситуации эпидемии Covid-19 (среднее значение 2,9), по сравнению с медсестрами (среднее значение 3,56). Когнитивная составляющая связана с рефлексивным компонентом переживания и показывает насколько включены мыслительные процессы в переживание данной ситуации. Исследования показали, что

интенсивность мыслительных процессов выше у медсестер: у них довольно высокий уровень потока мыслей, ассоциаций, образов, идей и прю). У врачей наблюдается когнитивный поток значительно меньшей интенсивности, сводящийся к менее, чем обычно интенсивности размышлений по теме эпидемии Covid-19. Если сравнить с долей когнитивных процессов в общем объеме единого переживания ситуации эпидемии Covid-19, то мы видим, что доля когнитивного компонента переживания ситуации эпидемии Covid-19 у врачей (среднее значение 40,9 %) значимо ниже ($p \leq 0,05$), по сравнению с медсестрами (среднее значение 52,6 %). Также значимые различия ($p \leq 0,05$) выявились по доле телесной составляющей в единые целые переживания ситуации эпидемии Covid-19. Исследования показали, что доля телесной составляющей ниже у врачей (14,2 %) по сравнению с медсестрами (23,2 %). Согласно нашим исследованиям, высокий процент телесной составляющей наблюдается на начальной стадии переживания впечатления, поскольку телесные самоощущения появляются первыми в процессе «переработки» впечатления в системном комплексе переживания и рефлексии. Поскольку у врачей ниже доля телесной составляющей по сравнению с медсестрами, то можно судить, что у врачей данное впечатление, связанное с эпидемией переработано и включено в образы внутреннего и внешнего мира, и поскольку и когнитивный компонент невысокий как по интенсивности, так и по доле в едином процессе переживания эпидемии, то можно предположить, что для врачей к весне 2022 года ситуация с эпидемией Covid-19 отрефлексирована и встроена мировоззренческие структуры. Поэтому данная ситуация представляется как рабочая. Для медсестёр с более высоким уровнем телесной составляющей и более высокими показателями когнитивной составляющей, эпидемия Covid-19 не является еще отрефлексированным событием и по-прежнему составляет предмет их переживания. Следовательно, переживание еще не высушено, не изжило себя, а продолжает перестраивать их субъективный мир. Поэтому медсестры более уязвимы для дополнительных факторов воздействия, например, военной спецоперации. Врачи же оказались психологически более готовы к новым вызовам современной реальности, поскольку эпидемия Covid-19 в целом встроилась в субъективный мир, для них данное событие в целом понятно, их отношение к нему сформировалось.

Вывод. Исследования показали, что событие эпидемии Covid-19 перерабатывается с разной скоростью и темпами среди разных социальных групп даже находящихся в целом в схожей профессиональной ситуации. Уровень прохождения процесса переживания впечатления, оставленного и оставляемого событием эпидемии, может быть различным и психологические

последствия также являются разными. Объем работы не позволяет раскрыть всего объема проделанных работ, они будут раскрыты в других публикациях.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
2. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1991. – 168 с.
3. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. – М.: «Педагогика», 1989. – Т. 1. – 488 с.
4. Фахрутдинова Л.Р. Психологические последствия вирусной эпидемии covid-19: опыт республики Татарстан / Монография «Психологическое сопровождение пандемии COVID-19». Глава 24. – М.: Изд-во Московского университета, 2021. – 600 с. – С. 434–447.
5. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта // Журнал «Ученые записки Казанского университета». Серия «Гуман. науки». – 2011. – Т. 153, кн. 5. – С. 110–120.

Авторы: **Фахрутдинова Лилия Раифовна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, профессор кафедры общей психологии, liliarf@mail.ru.

Горохова Лилия Гигелевна, г. Казань, Детская республиканская клиническая больница Республики Татарстан, зав. психологическим отделением, gigelevna@mail.ru.

Ганиев Эмиль Рафаэлович, г. Казань, Республиканская инфекционная клиническая больница имени профессора А.Ф. Агафонова, Министерство здравоохранения Республики Татарстан, главный внештатный медицинский психолог, emnd1@yandex.ru.

Сабиров Тимур Наилевич, г. Казань, Казанский федеральный университет, аспирант кафедры общей психологии, 1 курс, vivger@mail.ru.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ МЕНТАЛЬНЫЕ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ ЭМОЦИЙ КАК КЛАССА У СТУДЕНТОВ-ФАРМАЦЕВТОВ

CONCEPTUAL MENTAL REPRESENTATIONS OF EMOTIONS AS A CLASS AMONG PHARMACY STUDENTS

Федосина С.С.

Fedosina S.S.

Аннотация. В статье рассматривается содержание концептуальных ментальных репрезентаций эмоций как класса у студентов-фармацевтов в двух

группах студентов (50 и 31 человек), в зависимости от осуществляемой мыслительной деятельности (сформулировать определение, произвести сравнение с другими психическими явлениями). Проводится сопоставление с полученными ранее результатами изучения содержания концептуальных ментальных репрезентаций эмоций в группах студентов-непсихологов, студентов-психологов, а также житейским значением слова «эмоция» в русском языке.

Ключевые слова: концептуальные ментальные репрезентации, житейское значение слова «эмоция», студенты-фармацевты.

Abstract. The article deals with the content of conceptual mental representations of emotions as a class among pharmacy students in two groups of students (50 and 31 participant), depending on the mental activity carried out (to give a definition, to make a comparison with other mental phenomena). A comparison is made with the previously obtained results of studying the content of conceptual mental representations of emotions in groups of non-psychologists students, psychology students, as well as with the everyday meaning of the word “emotion” in Russian.

Keywords: conceptual mental representations, everyday meaning of the word “emotion”, pharmacy students.

Познание эмоциональных явлений выступает актуальной проблемой современного общества. Эмоции являются важным сигналом, обеспечивающим установление социальных взаимосвязей; их познание выступает основой понимания более сложных явлений психического мира и позволяет давать более глубокие оценки человеческих поступков (Сергиенко, 2009). В то же время, развитие технологического уклада современного общества приводит к тому, что наибольшее внимание уделяется рациональному познанию мира, эмоции же рассматриваются как нечто, не соответствующее социальным нормам, и не требующее развернутого словесного описания. Трудности описания эмоций как класса явлений отмечаются не только в повседневном, но и в научном контексте, где психология эмоций рассматривается как наиболее запутанная часть научного знания (Ильин, 2001).

Специфика человеческого познания мира состоит в том, что люди обладают способностью накапливать опыт, систематизировать имеющиеся знания, создавать концепции относительно любого аспекта действительности. В работах М.А. Холодной результат познания мира раскрывается через понятие ментального опыта, представленного в трех основных формах: оперативной (ментальные репрезентации), динамической (ментальное пространство) и фиксированной (ментальные структуры) (Прохоров, 2021). В зависимости от

целей познающего субъекта одна и та же ментальная структура может породить ментальные пространства с разной конфигурацией, вследствие чего будут меняться и ментальные репрезентации объекта или события (Холодная, 2012). Выделяют следующие формы ментальных репрезентаций: концептуальные, образные, функциональные, социальные, которые различаются единицами ментальных репрезентаций. Единицей концептуальных репрезентаций являются концепты, или естественные категории, которые обозначаются словами обыденного языка (Прохоров, 2021).

В проведенном нами ранее исследовании содержания концептуальных ментальных репрезентаций эмоций как класса явлений у студентов-непсихологов и студентов-психологов было выявлено, что оно имеет много общего как друг с другом, так и с содержанием житейского значения слова «эмоция» в русском языке. В то же время, у студентов-психологов доля особенного содержания значительно возрастает, а доля используемых элементов житейского значения слова «эмоция» снижается (Насонов, 2022).

Целью настоящего исследования являлось изучение концептуальных ментальных репрезентаций эмоций как класса у студентов-фармацевтов после освоения ими научного знания в области психологии эмоций.

Организация исследования.

Выборку исследования составили две группы студентов-фармацевтов 3 курса ПГФА: группа 1 — 50 студентов (4 юноши и 44 девушки), группа 2 — 31 студент (5 юношей и 26 девушек), непосредственно после прохождения учебной дисциплины «Психология и педагогика».

Для изучения содержания концептуальных ментальных репрезентаций применялись метод определения понятий, метод сравнения понятий: в группе 1 студенты получали инструкцию дать определение понятию «эмоция»; в группе 2 студентам предъявлялась инструкция с просьбой перечислить отличия эмоций от сходных эмоциональных явлений (аффект, чувство, настроение). Полученные ответы обрабатывались с помощью контент-анализа, в качестве единицы анализа выступали слово, осмысленное словосочетание; учитывались только повторяющиеся ответы с частотой встречаемости три и более.

Результаты исследования и их обсуждение.

В группе 1 было получено 50 определений понятия «эмоция», включающих от 3 до 28 слов. В среднем участники исследования приводили определения, состоящие из 13,79 слов.

Контент-анализ ответов выявил 403 единицы анализа, из них 293 единицы (72,70 %) составили повторяющиеся ответы и 110 единиц — (27,30 %) единичные ответы. В число повторяющихся ответов вошли ($n = 293$):

отражающее (8,53 %), психическое (7,85 %), в форме переживания (7,51 %), ситуация (7,51 %), оценка (6,48 %), состояние (6,48 %), процесс (6,14 %), субъективное (5,46 %), человек (5,12 %), событие (4,10 %), отношение (3,41 %), реакция (3,41 %), потребности (2,73 %), объективный мир (2,39 %), жизнедеятельность (2,05 %), значимость (2,05 %), средняя продолжительность (2,05 %), деятельность (1,71 %), наше (1,71 %), удовлетворение (1,71 %), чувство (1,71 %), биохимия мозга (1,37 %), длительное (1,37 %), кратковременные (1,37 %), инстинкты (1,37 %), мотивы (1,37 %), личная (1,02 %), от 5 минут до 2 часов (1,02 %), явление (1,02 %).

Можно заметить, что приведенные ответы охватывают указание на причины возникновения эмоций, эмоциональные характеристики переживания, проявление эмоций, другие психологические явления и носителя эмоций.

В группе 2 было получено 31 описание отличительных свойств эмоций, включающее от 0 до 51 слова; в среднем приведенные описания включали 9,81 слово.

Контент-анализ ответов выявил 126 единиц анализа, из них 74 единицы (58,73 %) составили повторяющиеся ответы и 52 единицы (41,27 %) – единичные ответы.

К повторяющимся ответам были отнесены: ситуация (21,62 %), проявление (10,81 %), отношение (9,46 %), кратковременное (8,11 %), длительное (6,76 %), здесь и сейчас (6,76 %), сиюминутное (6,76 %), более продолжительное (5,41 %), интенсивное (4,05 %), оценка (4,05 %), реакция (4,05 %), состояние (4,05 %), человек (4,05 %), чувство (4,05 %).

Так же, как и в определениях, приведенные ответы включают указание на причины возникновения эмоций, эмоциональные характеристики переживания, проявление эмоций, носителя эмоций. Наибольшее разнообразие ответов связано с описанием эмоциональных характеристик переживания, в частности, временной продолжительности эмоций; при этом приводятся противоречивые ответы, обусловленные необходимостью сопоставлять эмоции, с одной стороны, с кратковременными, а с другой – с долговременными эмоциональными явлениями.

Сравнение ответов группы 1 с полученными ранее результатами выявило долю общего содержания: с группой студентов-непсихологов оно составило 31,01 %; с группой студентов-психологов – 58,62 %; с содержанием житейского значения слова «эмоция» в русском языке – 62,07 %.

Сравнение ответов группы 2 показало, что доля общего содержания с группой студентов-непсихологов составляет 50 %; с группой студентов-психологов – 64,29 %; с содержанием житейского значения слова «эмоция» в русском языке – 57,14 %.

Проведенное исследование показывает, что содержание концептуальных ментальных репрезентаций эмоций у студентов-фармацевтов проявляется через описание свойств, отражающих причины возникновения эмоций, эмоциональные характеристики переживания, проявления эмоций, носителя эмоций. При изменении направленности мыслительной деятельности, в которую включены ментальные репрезентации, частично меняется их содержание, и на первый план выступают те свойства, которые наиболее важны для выполнения поставленной задачи. Показано также, что содержание концептуальных ментальных репрезентаций эмоций у студентов-фармацевтов после освоения ими психологической дисциплины в меньшей степени совпадает с ответами студентов-непсихологов, и в большей с ответами студентов-психологов, что может говорить о влиянии приобретенных научных знаний в области эмоций. В то же время, содержание концептуальных ментальных репрезентаций эмоций у студентов-фармацевтов продолжает включать элементы житейского значения слова «эмоция» в русском языке.

Литература

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
2. Насонов М.С., Федосина С.С. Концептуальные ментальные репрезентации эмоций как класса у студентов-непсихологов и студентов-психологов // Векторы психологии: психолого-педагогическая поддержка личности [Электронный ресурс]: сборник научных трудов / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Т.Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – С. 169–173.
3. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 186 с.
4. Сергиенко Е.А., Лебедева Е.И., Прусакова О.А. Модель психического как основа становления понимания себя и другого в онтогенезе человека. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 415 с.
5. Холодная М.А. Психология понятийного мышления: От концептуальных структур к понятийным способностям. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 288 с.

Автор – **Федосина Светлана Сергеевна**, Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет, Центр психологического образования, специалист по УМР, zireal@mail.ru.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ВЫБОРОМ ОДЕЖДЫ И ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

THE CONNECTION BETWEEN THE CHOICE OF CLOTHING AND THE MENTAL STATE

Федотова М.С.

Fedotova M.S.

Аннотация. В статье исследуются особенности выбора одежды в зависимости от определенного состояния. Отмечено, что цвет и форма одежды меняются в зависимости от психического состояния человека. Показаны результаты эмпирического исследования влияния негативных или позитивных состояний на выбор цвета в гардеробе. В исследовании принимали участие студенты КФУ.

Ключевые слова: психическое состояние, психика, цвет, одежда, психология.

Abstract. The article explores the features of choosing clothes depending on a certain condition. It is noted that the color and shape of clothing change depending on the mental state of a person. The results of an empirical study of the influence of negative or positive states on the choice of color in the wardrobe are shown. Students of KFU took part in the study.

Keywords: mental state, psyche, color, clothes, psychology.

Согласно А.О. Прохорову психическое состояние – это «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» (Прохоров, 2011).

Проблема цветового символизма является одной из центральных при изучении взаимосвязей между цветом и психикой. Ученые задаются вопросом происхождения цветового символа, хоть их количество и ограничено.

Б.А. Базыма выделяет «основные цвета» (белый, черный, красный, синий, зеленый, желтый, фиолетовый), отмечая, что их количество может изменяться. Согласно его работе «Психология цвета. Теория и практика» существуют наглядно-чувственные и визуальные формы цветового символа. Б.А. Базыма дает характеристику каждому «основному» цвету в зависимости от сложившейся культурно-исторической ситуации (Базыма, 2005).

Белый цвет означает: благо, источник сил и здоровья, отсутствие неудач, щедрость.

Черный: хаос, тьма, половое влечение, небытие, сила.

Красный: сила, здоровье, заживление, очищение.

Желтый: огонь, жизнь.

Синий: религиозность, невинность, преданность.

Зеленый: симпатия, плодородие, приспособляемость.

Фиолетовый: ностальгия, память.

Невозможно отделить цветовую символику от истории развития человека и психологии. В эпоху Возрождения возникли первые цветовые системы психологических свойств человека. Это ознаменовало новый этап в развитии цветовой символики. Джан Паоло Ломаццо (15 в.) поставил цвет в соответствие тому или иному темпераменту. По Ломаццо, белому соответствует флегматический темперамент, черному – меланхолический, красному – сангвинический, а желтому – холерический. Темные, землянистые, свинцовые оттенки он связывал с печалью и меланхолией. Зеленые и светло-красные – с весельем и радостью. Ломаццо видит связь между цветами и температурными ощущениями. Самым «холодным» он полагал белый, а «теплым» – черный. Й.В. Гете считал, что цвет оказывает воздействие на душевное состояние (Базыма, 2005). Таким образом, можно соотнести цвет одежды с психическим состоянием человека, его настроением, темпераментом.

Изучение зависимости выбора одежды и психического состояния является важным и актуальным вопросом современной психологии, так как это может определить, находится ли человек в негативном состоянии, нуждается ли он в психологической помощи. Более того, такое исследование может помочь маркетологам определять более востребованные цвета и формы одежды.

В работе представлены результаты эмпирического исследования зависимости выбора одежды (цвета, закрытого и открытого формата, соотношения комфорта и красоты для исследуемого) и психического состояния человека.

Исследование проводилось в январе 2023 года. Основным методом исследования – анкетирование. В исследовании приняло участие 82 человека: 80 студентов различных курсов КФУ, а также 1 школьник, 1 индивидуальный предприниматель. Диагностика была представлена в виде анкеты в google форме.

По итогам исследования были выведены определенные закономерности. 37 опрошенных (45 %) из 82 отметили, что в их повседневной одежде преобладают светлые тона, в то время как 45 опрошенных (55 %) назвали черный цвет преобладающим. Отметим, что большая часть анкетированных относятся к группе «студенты». Анкетирование проходило в период экзаменационной сессии. В жизни опрошенных преобладал стресс, что

повлияло на выбор цвета одежды. Отметим, что 38 человек (46 %) указали в ответах, что цвет их гардероба не меняется с изменением времени года. В качестве любимого цвета опрошенные отметили темные (41,5 %) и светлые (58,5 %) тона.

Далее вопросы включали в себя изучение преобладающего цвета в зависимости от настроения: 35 опрошенных (42,7 %) из 82 выбирают темные тона в плохом настроении, 19 человека (23,2 %) ответили, что эмоции не влияют на выбор цвета одежды. 46,3 % ответили, что хотят наряжаться, пребывая в хорошем настроении.

Анкета включала в себя вопросы, связанные с выбором цвета одежды на ответственное или непринужденное мероприятие. В первом случае 38 опрошенных (46 %) выбирают светлые тона, а именно белый цвет, а 54 % темные, в особенности черный цвет. Участники опроса оставляли комментарии, почему они выбирали именно белые или черные тона. Они аргументировали свой выбор общественным мнением, так как оттенки черного и белого символизируют строгость и ответственность. На общественное мероприятие опрошенные выбирали темные тона (синий, зеленый, черный) или яркую одежду. Темным тонам отдали предпочтение 41,5 %, 19 человек выбрали яркие цвета (23,2 %).

В исследовании учитывался выбор комфортной и некомфортной, закрытой и открытой одежды в зависимости от позитивного или негативного состояния. Стоит отметить, что у 75,6 % опрошенных в гардеробе преобладает удобная непринужденная одежда, а у 18,3 % строгая, классическая. В свою очередь, каждый участник анкеты отметил, какую вещь в каком состоянии он желает надеть. В позитивном состоянии 79,3 % выбирают удобную и красивую одежду, 12,2 % красивую, но неудобную, 8,5 % удобную, но не обязательно красивую. В плохом настроении 72 % выбирают удобную одежду, 3,7 % красивую, 24,4 % удобную и красивую. В хорошем настроении 57,7 % выбирают открытую одежду, 22 % закрытую одежду, у остальных опрошенных выбор зависит от погоды. В плохом настроении 76,8 % выбирают закрытую одежду, 9,8% открытую одежду, остальные опрошенные отметили, что их выбор зависит не от настроения, а от других факторов (например, температура воздуха, наличие чистой одежды и т. д.)

Отметим, что преобладающим полом среди опрошенных был женский (87,8 %) и лишь 12,2 % мужчины. 91,5 % опрошенных отметили возраст 18–25 лет, 2,4 % меньше 18, остальные старше 25 (6,1 %). В качестве основного места занятости 81,7 % прошедших анкетирование отметили «обучение в университете», 12,2 % «работа», 6,1 % «обучение в университете» и «работа».

Таким образом, проведенное исследование отражает зависимость выбора одежды (цвета, закрытости и открытости, удобства и красоты) от состояния человека.

Полученные результаты могут быть использованы для дальнейшего исследования по теме, а также для анализа психического состояния студентов.

Литература

1. Базыма Б.А. Психология цвета: теория и практика. – СПб: Речь, 2005. – 110 с.
2. Прохоров А.О. Психология состояний: учеб. пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

Автор – **Федотова Мария Сергеевна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, магистрант 1 курса, mashfedot@gmail.com.

ОБРАЗ ТЕЛА: ОТ НЕГАТИВНОГО К ПОЗИТИВНОМУ

BODY IMAGE: FROM NEGATIVE TO POSITIVE

Фомина М.В.

Fomina M.V.

Аннотация. В статье рассматривается феномен образа тела, его изучения как негативного формирования, которое приносит множество психологических проблем, обозначены его основные характеристики. Рассматриваются возможности формирования позитивного образа тела, как абсолютно нового, отличного образования, которое способствует повышению качества жизни и более адаптивным и рациональным ответам на ситуации, связанные с образом тела: столкновения со СМИ, зеркалами, комментариями других людей и т. д.

Ключевые слова: образ тела, удовлетворенность телом, позитивный образ тела, негативный образ тела, позитивное рациональное принятие.

Abstract. The article deals with the phenomenon of the body image, its study as a negative formation, which brings many psychological problems, its main characteristics are indicated. The possibilities of forming a positive body image are considered as a completely new, differencephenomenon that contributes to improving the quality of life and more adaptive and rational responses to situations related to body image: collisions with the media, mirrors, comments of other people, etc.

Keywords: body image, body satisfaction, positive body image, negative body image, positive rational acceptance.

С 1980-х годов повышенный интерес к неудовлетворенности собственной внешностью занимает исследователей и практиков по всему миру, обеспокоенность людей собственной внешностью возрастает и привлекает внимание.

Сейчас неудовлетворенность образом тела понимается как негативные мысли и чувства относительно собственной внешности, возникает из-за несоответствия фактических внешних данных с идеальным образом. Человек хочет быть кем-то другим, выглядеть как-то иначе, из-за чего проявляется недовольство собой, такой конфликт занимает первостепенное значение, мешая полноценному и всестороннему развитию личности, ухудшая качество жизни.

Существует мнение, что какая-то степень неудовлетворенности является нормальной и присущей большинству людей, это незначительное отклонение от нормы, не считающееся безопасным, в силу того, что оно означает наличие идеального образа, которого невозможно достигнуть и соответствующие действия для его достижения, которые могут быть опасны.

Физическая привлекательность выступает на главный план общения, а стремление человека соответствовать идеалам, которые наблюдаются в культуре приводит к проблемам самооценки, Я-концепции, различным другим психологическим проблемам, так как эти идеалы становятся все более необъективными и недостижимыми.

Начали выделять физический перфекционизм в контексте убеждений, которые вызывают повышенную тревогу о своем внешнем виде и неудовлетворенность образом тела за счет стремления к идеальному и повышенной чувствительности к комментариям о внешности. Он связывается с аффективными нарушениями, депрессией, полезависимостью, эмоциональным неблагополучием, низкой дифференцированностью когнитивно-аффективной сферы, искажением идентичности, неустойчивой самооценкой, нарушением ощущения телесных границ, внутриличностными конфликтами и нарушением эффективной связи с реальностью (Гаранян, 2001).

Т. Кэш выделяет несколько разных аспектов образа тела, объединяя в его определение несколько феноменов: удовлетворенность телом, его массой, внешним видом и его оценка, реалистичность и адекватность восприятия размеров тела, ориентация на внешность, вклад тела в самооценку, обеспокоенность по поводу тела, телесная дисморфия, телесная схема, восприятие тела, искажения, нарушения и расстройства образа тела (Cash, 2002).

На формирование образа тела влияют исторические факторы в виде значимых данных его детства, определенных ситуаций, культурной социализации, опыта межличностного общения, физических и личностных

особенностей, что через механизмы научения закладывает определенные схемы и убеждения, которые могут быть связаны с восприятием тела и отношением к нему, формируя телесные аттитюды. Они объединяют в себе когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты, которые актуализируются в повседневных событиях через оценку образа тела, интенсивность эмоционального реагирования и усилий для создания телесного образа.

При негативном образе тела при ситуациях, затрагивающих восприятие тела (столкновение с зеркалом), человек начинает вести внутренний диалог, переживает негативные эмоции. Поведение, которое следует после этого способствует краткосрочному снижению интенсивных эмоций, но только подкрепляет дезадаптивные схемы. При избегающем поведении человек предпочитает не находиться в ситуациях, связанных с телесным опытом: не смотреться в зеркала, не раздеваться, не ходить по магазинам, на свидания и т. д. При контролирующем поведении человек начинает усиленно контролировать изменения тела, чрезмерно часто прибегая к зеркалам, взвешиваясь, измеряя тело. При маскирующем поведении человек скрывает вымышленный или реальный дефект. Выделена единственная адаптивная копинг-стратегия: рациональное позитивное принятие, которое проявляется в уходе за собой, самопринятии, в рациональном внутреннем диалоге.

С одной стороны, негативный образ тела является проблемой, с другой – человек не может игнорировать свое тело, в любом случае будут присутствовать поведенческие акты, которые связаны с телесным опытом, вопрос только в том, как сделать их более адаптивными.

Все большее внимание уделяется позитивному образу тела, как отдельному конструкту, не являющемуся противоположностью негативного. Исследования в этой области, которые ведут за собой формирование тренинговых и профилактических программ, помогут многим людям более адаптивно относиться к внешности, более эффективно преодолевать влияние среды и СМИ.

При положительном образе тела возможна неудовлетворенность образом тела и желание его изменения, но при этом делается акцент в жизни не на внешние характеристики тела, а на то, как оно функционирует, присутствует критическое отношение к идеалам красоты и определение красоты как характеристики личности (Тулка, 2015).

Обладая позитивным рациональным принятием, человек менее подвержен влиянию социокультурного треугольника за счет знания о позитивных качествах собственного тела, которые связаны не только с внешним видом. Т. Кэшембыла предложена программа в когнитивно-бихевиоральной парадигме по формированию позитивного образа тела.

Модель позитивного образа тела включает факторы признательности, как взгляд на тело с функциональной точки зрения и благодарность за нее, принятия со стороны окружающих со стремлением общаться с людьми с таким же позитивным образом тела, собственного принятия с ощущением комфорта в теле вне зависимости от его внешних характеристик, духовности, которая привносит аспект радикального принятия, раз тело было создано именно таким, то таким оно и должно оставаться, но при этом присутствует фактор заботы о теле, включающей физические упражнения и правильное питание, но не ради привлекательности. Выделяют так же фактор фильтрации информации от СМИ с пониманием невозможности достижения навязанных ими идеалов и навязанной объективизации. Девушки с позитивным образом тела обладают внутренней позитивностью, широким пониманием красоты в контексте целостности личности (Vasevičienė, 2020).

В отечественной литературе можно встретить термин зрелости телесного образа Я, который можно оценить по степени дифференцированности и когнитивной сложности, которые проявляются в большем количестве известных характеристик тела, которыми человек оперирует при оценке себя, степени дифференциации физических границ, принятия тела и его отдельных частей и характеристик, в проявлении заботы и осознанности к телесным потребностям с возможностью вовремя и интуитивно их удовлетворять, контролируя за счет этого свое состояние естественным образом (Бызова, 2015).

Если определять позитивный образ тела, то можно выделить любовь и уважение к собственному телу, с помощью которых человек ценит уникальность внешнего вида своего тела и его функциональность, принимает тело даже с несоответствующими идеалу частями, чувствует себя комфортно внутри своего тела и уверенно в социуме, обращает внимание на достоинства, а не на недостатки, осознает и удовлетворяет физические потребности, фильтрует информацию, которая может способствовать неудовлетворенности.

Помимо программы Т.Кэша можно выделить условия, в которых возможно формировать позитивный образ тела внутри образования на различных его уровнях: от дошкольного до высшего. Если в образовательной программе будет присутствовать информация, повышающая критичность к СМИ и идеалам красоты, провоцирующая уровень развития самосознания и важности личных характеристик в образе человека и опоры на функции тела, повышению эмоциональной устойчивости, обучению реакции на критику – это повлечет за собой положительные изменения в увеличении позитивного образа тела у людей и снижение неудовлетворенности жизнью, распространенности многих психических нарушений.

Литература

1. Бызова В.М. Психология телесности: холистический подход. – СПб.: Скифия, 2015. – 32 с.
2. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18–48.
3. Vaseviciene M., Jankauskiene R. Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents // *Nutrients*. – 2020. – Vol. 12. – № 3: 752.
4. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory // *International Journal of eating disorders*. – 2002. – Т. 31. – № 4. – С. 455–460.
5. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. A positive complement // *Body Image*. – 2015. – Т. 14. – С. 115–117.

Автор – **Фомина Маргарита Владимировна**, г. Москва, Российский государственный социальный университет, аспирант 2 курс, marguerite131297@gmail.com.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА УНИВЕРСИТЕТОВ РОССИИ И УЗБЕКИСТАНА

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EMOTIONAL DIRECTION OF FOURTH YEAR PSYCHOLOGIST STUDENTS IN RUSSIA AND UZBEKISTAN

Халфиева А.Р.

Khalfieva A.R.

Аннотация. В данной статье представлены результаты сравнительного анализа полученных данных в ходе исследования студентов-психологов четвертого курса из университета России и Узбекистана. Было выявлено, что для студентов вузов из обеих стран ценностью являются переживание таких эмоций как праксическая, гностическая и эстетическая. Меньше всего в обеих группах были выделена ценность акизитивной эмоции. Сравнительный анализ показал, что для студентов-психологов российского вуза меньше всего привлекает эмоция, которая возникает при борьбе и риске, а для студентов-психологов из Узбекистана менее привлекательна эмоция, возникающая при самоутверждении и славе.

Ключевые слова: мотивация, студенты-психологи, эмоциональная направленность, эмоции.

Abstract. This article presents the results of a comparative analysis of the data obtained in the course of a study of fourth-year psychology students from the University of Russia and Uzbekistan. It was revealed that for university students from both countries, the experience of such emotions as praxic, gnostic and aesthetic is of value. Least of all, in both groups, the value of an acquisitive emotion. A comparative analysis showed that psychology students from Russian university are least attracted to the emotion that arises during struggle and risk, and for psychology students from Uzbekistan, the emotion that arises from self-affirmation and glory is less attractive.

Keywords: motivation, psychology students, emotional orientation, emotions.

Мотивация студентов является одной из наиболее актуальных проблем на сегодняшний день. Знание механизмов мотивации, изучение мотивов важно, как для преподавателей, так и для самих студентов. Хилгард Е.Р. (Hilgard, 1957) мотивом называет любое состояние организма, которое имеет влияние на его готовность к началу или продолжению определенного поведения. Некоторые авторы за мотивы принимают эмоции, которые по существу также являются состояниями.

Данное исследование опирается на труды Додонова Б.И., который исследовал эмоцию с точки зрения теории ценностей и выдвинул положение об эмоциональной направленности личности, как специфической для каждого человека потребности в эмоциональных переживаниях (Додонов, 1978). Ценность переживания той или иной эмоции является движущей силой, то есть мотивацией заниматься определенной деятельностью. Целью данного исследования является расширение изучения эмоциональной направленности на студентах-психологах из России и Узбекистана.

Выборка данного исследования составила 63 студента, обучающихся по направлению «Психология». Это 32 студента четвертого курса из вуза России и 31 студент четвертого курса из вуза Узбекистана.

Для исследования эмоциональной направленности студентов четвертого курса была использована методика Додонова Б.И. «Общая эмоциональная направленность» (Додонов, 1978). Сама методика исследует 10 видов эмоций. Среди них: альтруистические, коммуникативные, глорические, практические, пугнические, романтические, гностические, эстетические, гедонистические, акизитивные. Предполагается, что в зависимости от того, какая эмоция движет человеком в течении жизни зависит и его мотивация. Мотивация что-то делать будет тесно взаимосвязана с тем, какую эмоцию он желает испытывать вновь и вновь.

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что у студентов четвертого курса российского университета более выражены такие эмоции как практическая (5,9), гностическая (5,7). Это означает, что для студентов-психологов, которые обучаются на заключительном курсе в российском университете более свойственно испытывать эмоции, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, успешностью или неуспешностью ее, трудностями ее осуществления и завершения. Им важно желание добиться успеха в деятельности, чувство напряжения, увлеченность, захваченность работой, любование результатами своего труда, его продуктами, приятная усталость, приятное удовлетворение, что дело сделано, что день прошел не зря. В ситуации учебной деятельности это может проявляться как желание побольше практиковать, проявлять инициативу и самостоятельность.

Также студентам-психологам российского вуза важно испытывать эмоции, которые описываются как интеллектуальные чувства. Гностические эмоции направлены на то, чтобы в новом, неизвестном, из ряда вон выходящем отыскать знакомое, привычное, понятное, приводя таким образом всю наличную, информацию к одному «общему знаменателю». В учебной деятельности это может проявляться у студентов с выраженной гностической эмоциональной направленностью, как поиск проблемной ситуации, например, разобраться в трудном вопросе, решить задачу, когда вначале казалось, что её не решить. И тогда студент проявляет активность в учебной деятельности, чтобы понять, проникнуть в сущность явления, испытать чувство удивления или недоумения, радость открытия истины.

Меньше всего у российских студентов-психологов выражены такие эмоции как пугнические (1,0) и акизитивные (-1). Пугнические эмоции связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой позднее возникает интерес к борьбе. Чем менее выражена данная эмоциональная направленность, тем меньше человек ищет ситуации борьбы, риска, опасности. Такие личности не пойдут в клетку с хищником или прыгнут с парашютом без острой необходимости, потому как им не захочется переживать эмоции жажды острых ощущений, упоение опасностью, риском. Следует отметить, что стремление испытать пугнические эмоции очень близки к чувствам спортивного азарта, решительности, спортивной злости, чувству сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации своих физических и умственных способностей. Так как исследование проводилось на студентах-психологах, низкий бал по данному показателю вполне объясним. Психологи меньше всего хотят находиться в ситуации борьбы и напряжения, что также может проявляться в учебном процессе как нежеланием делать что-то лучше, чем другие, выйти из ситуации сравнения и получать удовольствие от своей

деятельности и от успешного решения задач, а не в конкурентной борьбе за первенство.

Низкий балл по показателю «акзигитивных эмоций» говорит о том, что у данной выборки студентов нет интереса к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них. То есть им не свойственны эмоции, которые возникают при стремлении нечто многократно приобретать, накапливать, коллекционировать, испытывать радость по случаю увеличения своих накоплений, приятное чувство при обозрении своих накоплений, коллекций.

Обобщая результаты, можно сделать вывод, что студенты-психологи российского вуза, обучающиеся на четвертом курсе, больше склонны к таким эмоциям, которые возникают при переживании эмоции радости от выполненной работы, от решения задачи, от красоты, от общения, нежели от экстрима, накопительства материальных объектов и славы. Соответственно, преподаватели могут использовать данные и давать на занятиях больше практических упражнений, сложные задачи, используя при этом эстетически-красивые образы и давая возможность общаться друг с другом.

Что касается студентов-выпускников в университете Узбекистана, обучающихся на психологов, то сравнительный анализ средних значений показал высокий уровень выраженности практических эмоций (6,8). Данная эмоция достаточно ярко выделена на фоне остальных. Это говорит о желании действовать, увлеченно работать, активно добиваться успехов в работе. Можно предположить, что в сравнении со студентами-психологами российского вуза у студентов из Узбекистана больше стремления и желания добиваться успехов в решении поставленных задач. Гностические, эстетические эмоции проявлены примерно на таком же уровне, как и у студентов российского вуза. К ним еще добавляется романтическая эмоция. Можно сделать вывод, что в учебной деятельности студентов будет вести желание решать сложные задачи, получать удовольствие, от того, что у них получилось ответить на сложный вопрос, по дискутировать на сложную тему, красота, эстетика и в том числе желание узнать что-то неожиданное.

Меньше всего у студентов-психологов Узбекистана проявляется желание испытывать глорические (4,8) и акзигитивные (4,7) эмоции. То есть им не свойственно делать что-то только ради самоутверждения и славы. В том числе им не свойственно копить вещи без особой необходимости, создавать коллекции. Можно сделать вывод, что, вероятнее всего, это особенность студентов-психологов, для которых важны более духовные ценности (помощь другим, общение, красота, знания, деятельность), чем материальные (коллекционирование, слава, наслаждение вкусной едой и питьем).

Таким образом, подводя итог всему выше сказанному, можно сделать заключение, что у студентов-психологов университета России и Узбекистана очень много схожих по значениям показателей. Для обеих выборок важно стремление добиваться успехов в работе, но не для того, чтобы прославиться, а для того, чтобы почувствовать удовольствие от деятельности, решать сложные задачи, стремясь к знаниям, видеть красоту в мелочах. В том числе для обеих выборок не свойственно заниматься коллекционированием вещей, в которых нет необходимости. Разница между российскими студентами и студентами Узбекистана в том, что студентов из России меньше всего привлекает борьба и ситуация опасности, а студентов из Узбекистана меньше всего привлекает желание прославиться. Это может говорить о том, что студентов-психологов в деятельности ведет внутренняя мотивация, а не внешняя.

Литература

1. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 488 с.
3. Hilgard E.R. Introduction to Psychology. New York, Harcourt, Brace, 1957. – 680 p.

Автор – **Халфиева Алиса Рамилевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии, khalfieva@inbox.ru.

ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ НА ЭМПАТИЙНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

THE INFLUENCE OF EXPERIENCE OF RELATIONSHIPS ON THE EMPATHIC ABILITIES OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

Хаматвалеева Д.Г., Фахрутдинова Л.Р.
Khamatvaleeva D.G., Fakhrutdinova L.R.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме переживания семейных отношений и их влияния на эмпатийные способности студентов педагогических

специальностей. Целью нашей работы является изучение характеристик переживания отношений студентов педагогических специальностей, а также взаимосвязей состояний с профессионально важными качествами личности в зависимости от этапов обучения. Для исследования были использованы: тест эмоционального интеллекта Люсина, шкала семейного окружения, методика анализ семейной тревоги (Эйдемиллер), опросник переживания ситуации межличностного взаимодействия (Л.Р.Фахрутдиновой), Торонтская алекситимическая шкала TAS. Исследования показали, что для студентов 4 курса контакт с родителями хорошо отрефлексированный, осознанный, для первокурсников же, находящихся на начальном этапе своего обучения контакт находится на эмоциональном уровне.

Исследуя семейные отношения студентов со своими родителями, можно сделать вывод о том, что на начальном этапе обучения влияние семьи прослеживается ярче, чем на завершающем этапе.

Ключевые слова: переживание, межличностное взаимодействие, эмпатийные способности, семейные отношения.

Abstract. This article is devoted to the problem of experiencing family relationships and their influence on the empathic abilities of students of pedagogical specialties. The purpose of our work is to study the characteristics of experiencing the relationship of students of pedagogical specialties, as well as the relationship of states with professionally important personality traits, depending on the stages of learning. The following were used for the study: the Lyusin emotional intelligence test, the scale of the family environment, the method of analyzing family anxiety (Eidemiller), the questionnaire for experiencing the situation of interpersonal interaction (L.R. Fakhrutdinova), Toronto Alexithymia Scale, TAS. Studies have shown that for fourth-year students, contact with parents is well reflected, conscious, while for first-year students, who are at the initial stage of their education, contact is on an emotional level.

Examining the family relations of students with their parents, we can conclude that at the initial stage of education, the influence of the family is more pronounced than at the final stage.

Keywords: experience, interpersonal interaction, empathic abilities, family relationships.

Известно, что психические состояния, в значительной степени определяя протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье студентов, являясь одними из существенных оснований поведения субъекта, деятельности и различных форм взаимодействия с окружающими, влияют на успешность учебной деятельности (Прохоров, 2004)

Порождаясь деятельностью, психические состояния не только являются ее неотъемлемым компонентом, но и активно выполняют функцию ее регуляции (А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, А.Б. Орлов и др.). Многими исследователями отмечается, что психические состояния следует рассматривать с учетом возрастных периодов, так как психические состояния имеют специфику, соответствующую различным этапам развития.

В целом, анализ научной литературы показывает недостаточность работ, связанных с изучением роли психических состояний в процессе профессиональной подготовки, будущего специалиста, поэтому актуальным является исследование психических состояний в «студенческом возрасте», так как данная возрастная категория содержит огромный потенциал саморазвития в своем профессиональном становлении.

Одни авторы полагают, что с поступлением детей в высшее учебное заведение, достижением им совершеннолетия влияние семьи на воспитание ребенка, становление его личности ослабевает, снижается: большинство детей покидают стены родительского дома, становятся более взрослыми, самостоятельными. Другие, напротив, говорят о том, что влияние семьи и семейных традиций, заложенных с младенчества, не только не снижается, но и возрастает и продолжается еще достаточно длительный период – в некоторых случаях до образования собственной семьи (Михальчи, 2015).

Объект исследования – переживание семейных (детско-родительских) отношений.

Предмет исследования – зависимость характеристик переживания семейных отношений студентов педагогических специальностей от этапов обучения и их взаимосвязь с эмпатийными способностями, как профессионально важными качествами педагога.

Цель исследования состоит в выявлении особенностей психических состояний студентов в процессе профессиональной подготовки к педагогической деятельности, а также взаимосвязей характеристик переживаний отношений и эмпатийных способностей в зависимости от этапов обучения.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, опрос, анкетирование, беседа, методы математической обработки результатов исследования.

В качестве диагностического инструментария для исследования были использованы тест эмоционального интеллекта Люсина, шкала семейного окружения, методика анализ семейной тревоги (Эйдемиллер), опросник переживания ситуации межличностного взаимодействия (Л.Р. Фахрутдиновой) (2008), Торронтская алекситимическая шкала TAS (Алекситимия..., 1994).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 166 студентов педагогических специальностей Института Филологии и Межкультурной коммуникации имени Л. Толстого. Из них 83 студентов 1 курса, 83 студента 4 курса.

Результаты исследования студентов были разделены на две группы: студенты 1 курса и студенты 4 курса. Таким образом, у нас есть возможность сравнить проявление эмпатийных способностей на момент начала обучения педагогическим специальностям и на этапе завершения, а так же отследить изменение в проявлении характеристик переживания семейных (детско-родительских) отношений.

Рассмотрим данные по «шкале семейного окружения», предназначенной для оценки социального климата в семьях всех типов. По результатам диагностики были выявлены средние значения, различия в показателях были обнаружены по шкалам сплоченность, выше у студентов 1 курса, что объясняется началом обучения в ВУЗе, семейные связи еще очень крепки, большинство, за исключением приезжих живут с родителями. По шкале конфликт, наоборот ниже показатели студентов 4 курса, так же низкие показатели по сравнению со студентами 1 курса по шкалам ориентация на достижения, ориентация на активный отдых и по шкале организация, эти результаты закономерны тому, что влияние семьи на взрослеющего ребенка – студента уменьшается, соответственно уменьшается совместное времяпрепровождение.

Далее рассмотрим результаты по методике «Анализ семейной тревоги» предназначенной для изучения общего фона переживаний индивида, связанного с его позицией в семье, с тем, как он воспринимает себя в семье. Здесь представлены шкалы вина, тревога, напряжение, так как наличие у респондента каждого параметра констатируется при результатах 5 и более баллов, по результатам обнаружено не было. Стоит отметить, что полученные значения ниже значимых, по каждой шкале и по общей семейной тревожности в том числе, значения студентов 4 курсов выше, чем у студентов – первокурсников, это может быть связано с этапом самоопределения в жизни, к которому подходят студенты 4 курса.

Эмпатия, эмпатийность в отношениях с учениками может рассматриваться как одно из наиболее важных профессиональных качеств педагога школы и представителей тех профессий, чья деятельность связана непосредственно с людьми. Данные качества необходимо развивать на этапе обучения педагогической специальности. Для диагностики эмпатийных способностей мы использовали «Опросник эмоционального интеллекта» Люсина. У студентов 1 курса эмоциональный интеллект по всем шкалам ниже,

чем у студентов 4 курса. Это может быть связано с тем, что на протяжении обучения, студенты проходят достаточное количество психологических дисциплин, проходят практику в школе и это безусловно сказывается на эмпатийных способностях, так как эмпатия – это свойство человека, проявляющееся, прежде всего, в ситуации межличностного общения и позволяющее понять эмоциональное состояние другого человека, проникнуть в его психику и на этой основе строить дальнейшие отношения с ним.

Так как понятийное пространство алекситимии сближается с понятийным пространством эмоционального интеллекта, нами была использована «Торронтская алекситимическая шкала» по результатам диагностики которой, было выявлено, что и у студентов 1 курса (50,94) и у студентов 4 курса (46,53) показатели характеризовались как отсутствием алекситимии, отсутствием способности к распознаванию, дифференцированию и выражению эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Рассмотрим средние значения характеристик переживания ситуации взаимоотношений студентов со своими родителями. Отражены только те показатели, которые по критерию t-Стьюдента имеют статистически достоверные различия ($p \leq 0,05$). Телесные характеристики переживания студентов имеют положительную модальность. У студентов 1 курса она незначительно выше по уровню и соответствует приятным телесным самоощущениям в ситуации общения с родителями, что может являться показателем того, что студенты еще очень близки с родителями.

Кроме того, студенты обоих курсов испытывают положительные эмоции и чувства в ситуации межличностного взаимодействия. Эмоциональная оценка ситуации межличностного взаимодействия как студентов 1 курса, так и студентов 4 курса соответствует положительной. Необходимо отметить, что для студентов сложившиеся условия межличностного взаимодействия благоприятны психическому и физическому состоянию и способствуют их саморазвитию.

Процентное соотношение телесной, эмоциональной и когнитивной составляющей переживания ситуации взаимодействия с родителями отрафлексирована, переживание впечатления находится на этапе, где преобладают когнитивная составляющая, причем у студентов 4 курса она сильно выражена. Это может являться показателем того, что отношения характеризуются когнитивной составляющей, то есть переживания прорабатываются сознанием, осознаются не только на телесном и эмоциональном уровне.

Для студентов 4 курса процесс переживания впечатления находится на завершающем этапе, поскольку преобладают эмоциональные и когнитивные

характеристики и слабый процент телесных самоощущений, что отражает высокую осознанность процесса профессионального общения, так же и для студентов 1 курса, но у данной категории когнитивные характеристики выражены слабее.

Полученные научные факты подтверждаются наличием у студентов к достижению старших курсов опыта во взаимодействии с разными категориями лиц, что непосредственно влияет и на взаимодействия с собственными родителями.

Выводы. Исследования показали, что для студентов 4 курса контакт с родителями хорошо отрефлексированный, осознанный, для первокурсников же, находящихся на начальном этапе своего обучения контакт находится на эмоциональном уровне.

Исследуя семейные отношения студентов со своими родителями, можно сделать вывод о том, что на начальном этапе обучения влияние семьи прослеживается ярче, чем на завершающем этапе.

Литература

1. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: метод. пособие / Психоневрол. ин-т.им. В.М.Бехтерева; авторы-сост.: Д.Б. Ересько, Г.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская и др. – СПб., 1994. – 17 с.

2. Михальчи Е.В. Внутрисемейные отношения как фактор, влияющий на успех жизни студента ВУЗа // Гуманитарные научные исследования. – 2015. – № 1. – С. 32–37.

3. Прохоров А.О. Психология психических состояний: сб. науч. ст. Казань: Центр инновационных технологий. – 2004. – Вып. 5. – С. 11–28.

4. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. – Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.

Авторы: **Хаматвалеева Динара Гумаровна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, аспирант кафедры общей психологии, ассистент кафедры педагогической психологии Института Психологии и Образования, Gal.Dinara@rambler.ru.

Фахрутдинова Лилия Раифовна, г. Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и Образования, liliarf@mail.ru.

ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ПОДРОСТКОВ С ОВЗ

PREVENTION OF SCHOOL MALADAPTATION IN ADOLESCENTS WITH DISABILITIES

Ханова А.М., Стрельцова В.И., Попкова Е.В.
Khanova A.M., Streltsova V.I., Popkova E.V.

Аннотация. В статье рассматривается проблема адаптации подростков с ОВЗ как в школе, так и в обществе. Анализируются психологические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья подросткового возраста. Особое внимание уделяется проблеме социализации глухих и слабослышащих детей.

Ключевые слова: социализация, дезадаптация, подросток, ограниченные возможности здоровья, адаптация.

Abstract. The article deals with the problem of adaptation of adolescents with disabilities both at school and in society. The psychological characteristics of children with disabilities of adolescence are analyzed. Special attention is paid to the problem of socialization of deaf and hard of hearing children.

Keywords: socialization, maladaptation, teenager, limited health opportunities, adaptation.

Проблема социализации подростков является необходимым и актуальным процессом современного мира, так как человеку для удовлетворения высших потребностей необходимо самоутвердиться и реализовать свой социальный потенциал. Это очень сложный процесс, который идёт через преодоление жизненных трудностей и непрекращающееся саморазвитие.

Очень важно учитывать в воспитательном процессе, что подростковый период делится на две фазы:

– негативную (фаза влечений) – младший подростковый возраст (11–13 лет);

– позитивную (фаза интересов) – старший подростковый возраст (13–15 лет). Это обусловлено органическими изменениями, связанными с процессами полового созревания. На этой базе происходит смена системы интересов в переходном возрасте.

В младшем подростковом возрасте происходит быстрый темп физического и умственного развития, что приводит к образованию очень сильных и напряжённых потребностей, а они, в свою очередь, не

удовлетворяются из-за недостаточной социальной зрелости детей данного возраста. По этой причине, в течение фазы влечений может часто проявляться повышенная раздражимость, возбудимость. У детей наблюдается утомляемость, меняются установки и авторитеты. Этот процесс может запустить механизм школьной дезадаптации.

Вторая фаза – это фаза интересов. Она приходится на старший подростковый возраст. У подростка, к этому периоду, уже существует множество интересов, из которых выбирается и укрепляется один наиболее устойчивый. В тот период в сознании подростка формируется конфликт между собственным представлением о своём будущем, и той ролью, которую навязывают ему окружающие. Этот конфликт может вызвать формирование новых критических процессов. Это состояние называется кризисом идентичности. Его суть заключается в необходимости сочетать своё представление о самостоятельности в выборе жизненного пути с интересами окружающего его социума. А если к тому же, подросток, испытывал в детстве дефицит одобрительных реакций от окружающих или чувство незащищённости из-за неправильного воспитательного стиля родителей, то это ещё больше осложняют процесс адаптации таких обучающихся к школе.

Контингент подростков, испытывающих затруднения в школьной адаптации очень разнообразен, но особенно тяжело это происходит у детей с ОВЗ. Ребёнку с ограниченными возможностями здоровья бывает нелегко понять суть человеческих отношений, так как зачастую ему просто недоступны способы, которые использует обычный ребёнок. Но подростку с ОВЗ, как и другим детям, необходимо научиться понимать себя и социум. Поэтому основной задачей окружающих его людей: родителей, преподавателей является оказание положительного влияния. Ребёнку необходимо подсказывать, помогать найти адекватный выход из трудных ситуаций, прийти к правильным умозаключениям, обучить навыкам преодоления стресса.

Обычно период взросления происходит в возрастном периоде с 12 до 17 лет. В это время формируется отношение к окружающему миру, которое основывается на многих аспектах:

- семейные взаимоотношения;
- взаимоотношения со сверстниками;
- достижения и неудачи в учебе;
- увлечения;
- особенности физического здоровья и развития;
- социальное окружение.

Этот список можно продолжать до бесконечности, так как практически любой случай и ситуация могут быть причиной позитивного, или негативного

отношения подростка к окружающему миру, поэтому взрослым важно быть в курсе той реальности, в которой ребенок воспринимает происходящие вокруг него события.

Конечно, особенности состояния здоровья играют немаловажную роль, но, парадокс заключается в том, что, чем меньше мы будем акцентировать внимание на особенности ребенка, тем быстрее произойдет процесс социализации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, как и все дети, в состоянии освоить нормы и правила поведения, принятые в обществе. Они могут быть активными, творческими и даже быть лидерами в классе. Для этого необходима планомерная, систематическая, целенаправленная и согласованная работа каждого субъекта образовательного процесса.

Основной кризис наступает у детей с ОВЗ в период с 7 до 16 лет, так как именно в этот период ребёнок отрывается от семьи, где за него решали все проблемы родители. Ребенок в этот период основную часть времени находится в школьном коллективе и ему необходимо самостоятельно строить взаимоотношения с ровесниками. Успех в этой сфере зависит от множества факторов, в том числе и от грамотной помощи взрослых.

В практической деятельности нашего центра мы поставили такую задачу, как адаптация профилактических психолого-педагогических программ для глухих и слабослышащих детей. Данные мероприятия направлены на развитие эмоционально – волевой сферы. Это призвано помочь подросткам найти свои собственные ресурсы для преодоления страха общения, выявления своих сильных сторон, интересов, что в конечном итоге, должно способствовать успешной социализации. Для этой работы мы учитывали особенности взаимодействия таких ребят с окружающими. Принимая во внимание то, что у слабослышащих детей нарушен слуховой канал восприятия мира, мы пришли к выводу, лицо говорящего должно быть обязательно обращено к ребёнку. Необходима чёткая артикуляция и небыстрая речь. Под запретом длинные монологи, абстрактные категории, и сложные фразы.

Одним из самых существенных факторов, затрудняющий процесс социализации детей, имеющих проблемы со слухом, является страх общения со слышащими людьми. С этой проблемой хорошо справляется техника отработки проблемных ситуаций. Здесь ребёнок «проживает» ситуации, отрабатывая и закрепляя образцы поведения на практике

У ребят с сенсорными нарушениями могут сопутствовать и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Для таких детей необходимо включать психогимнастические упражнения, физминутки, телесно-ориентированные упражнения. Это тоже будет способствовать снижению уровня тревожности

и снятия так называемой «неагрессивной агрессивности». Так ребенок с нарушением слуха пытается невербально привлечь внимания собеседника к себе (например, схватиться за руку, стукнуть по плечу, подойти очень близко, заглядывать в рот сверстника и т. д.), что зачастую воспринимается слышащими как агрессивное поведение.

В психологической работе со слабослышащими детьми хорошо зарекомендовали себя цифровые технологии. Дети с проблемами слуха быстрее воспринимают информацию через мультимедийные системы. В частности, для проведения некоторых мероприятий нами были разработаны специальные электронные медийные презентации.

Таким образом, продолжительное, целенаправленное психолого-педагогическое воздействие на детей с ОВЗ будет способствовать успешной адаптации в обществе.

Литература

1. Алехина С.В. Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные образовательные технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья: монография / Н.В. Новикова, Л.А. Казакова, С.В. Алехина. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Красноярский гос. пед. университет им. В.П. Астафьева. – 2013. – С. 71–95.

2. Боровик С.С. Адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 1283–1285.

3. Дорожевец Т.В. Изучение школьной дезадаптации: науч. изд. – Витебск, 2005. – 182 с.

4. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями. – Балашов: Николаев, 2002. – 80 с.

Авторы: **Ханова Алсу Минталиповна**, г. Тольятти, Государственное бюджетное учреждение – центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области, исполняющий обязанности директора, педагог-психолог, alsu.hanova14.09@yandex.ru.

Стрельцова Виктория Игоревна, г. Тольятти, Государственное бюджетное учреждение – центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области, методист, педагог-психолог, viktorija_kostina@mail.ru.

Попкова Елена Викторовна, г. Тольятти, Государственное бюджетное учреждение – центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области, методист, педагог-психолог, elviga7@mail.ru.

ДИНАМИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И МОТИВАЦИОННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ В СПИНЕ

DYNAMICS OF EMOTIONAL AND MOTIVATIONAL MENTAL STATES IN PATIENTS WITH CHRONIC BACK PAIN

Хаустова А.В., Котельникова А.В.

Khaustova A.V., Kotelnikova A.V.

Аннотация. Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата – процесс длительный, сложный и значимый. Реабилитация пациентов с хронической болью в спине требует комплексного подхода, учитывающего мотивационные и эмоциональные состояния больного, которые отражены соответствующими уровнями внутренней картины болезни (ВКБ). Было выдвинуто предположение, что имеется связь продолжительности течения хронической дорсопатии с качественными изменениями в отношении пациентов к болезни и лечению. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что пациенты по мере хронизации боли демонстрируют изменения мотивационного уровня ВКБ, проявляют меньше ответственности в отношении лечения, при этом критический момент приходится на промежуток от 5,5 до 6,5 лет от начала заболевания.

Ключевые слова: психические состояния, мотивационные состояния, внутренняя картина болезни, хроническая боль в спине, дорсопатия.

Abstract. Treatment of diseases of the musculoskeletal system is a long, complex and significant process. Rehabilitation of patients with chronic back pain requires a comprehensive approach that takes into account the motivational and emotional states of the patient, which are reflected by the corresponding levels of the internal picture of the disease. It has been suggested that there is a connection between the duration of the course of chronic dorsopathy and qualitative changes in the attitude of patients to the disease and treatment. The results obtained allow us to conclude that patients with chronic pain demonstrate changes in the motivational level of HCB, show less responsibility for treatment, while the critical moment falls on the interval from 5.5 to 6.5 years from the onset of the disease.

Keywords: mental states, motivational states, internal picture of the disease, chronic back pain, dorsopathy.

Известно, что длительность заболевания напрямую связана со снижением мотивации к лечению и изменением эмоционального состояния пациента. В исследованиях хронических заболеваний различной этиологии можно наблюдать один и тот же феномен – хронизация негативно сказывается на приверженности больного к лечению (Сухова, 2007). На эмоциональном уровне боль представлена совокупностью аффективных реакций и поведенческих установок, порожденных этими реакциями. Имеется связь между представлениями пациента о своем состоянии, его видении прогнозов болезни, уровнем тревожности и качеством жизни. Страхи, катастрофизация болезни снижают общий фон настроения, подвергают организм стрессу, таким образом пациент полностью концентрируется на переживании боли (Vlaeyen, 1995). В такой ситуации наилучшим решением проблемы становится избегающее поведение. Пациент с опаской начинает относиться к некоторым видам физической нагрузки, ограничивает движение пораженной области, что временно облегчает боль, но не избавляет от нее, а даже усугубляет. Кинезиофобия в прогностическом плане является более мощным фактором, чем многие биомедицинские параметры, именно по причине ее однозначно негативного влияния на психическое и функциональное состояние (McCracken, 1993).

Настоящее исследование представляет собой попытку изучить на примере пациентов с дорсопатией изменение ощущений, чувств по отношению к своему заболеванию и к лечению, установок и того, каким образом они сказываются на поведении и психическом состоянии, операционализированном посредством мотивационного и эмоционального уровня ВКБ, в зависимости от продолжительности болевого синдрома. Гипотезой исследования послужило предположение о том, что в продолжительности хронического болевого синдрома может быть выделен критический временной промежуток, знаменующийся качественными метаморфозами ВКБ.

В исследовании приняли участие 84 испытуемых, из них 53 (63,1 %) – женщины, и 31 (36,9 %) – мужчины. Возрастной диапазон испытуемых достаточно широкий – от 23 до 86 лет. У всех респондентов имеется диагностированный хронический болевой синдром (R52.1/R52.2), появившийся на фоне имеющихся заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани (M00-M99), таких, как: M46.0 Энтезопатия позвоночника (71,4 %), M51.1 Поражение межпозвоночных дисков поясничного отдела с радикулопатией (16,7 %), M42.1 Остеохондроз позвоночника у взрослых (4,7 %) и M50-M54 Другие дорсопатии (неуточненный диагноз – 7,2 %). На момент исследования все испытуемые проходили плановую реабилитацию. 35 пациентов (41,7 %) перенесли операцию не меньше года назад. У всех испытуемых были собраны

данные о продолжительности хронической боли – минимальное значение составило 4 месяца, максимальное – 65 лет.

Для исследования эмоционального уровня рассматриваются показатели рангового индекса боли аффективной шкалы Мак-Гилловского опросника (Опросник боли Мак-Гилла (MPQ)), показатели психологической и физической составляющей кинезиофобии (Опросник «Шкала Тампа»), для мотивационного – шкалы опросника «Восстановление локуса контроля».

Для обнаружения связей был произведен анализ продолжительности болевого синдрома в соответствии с уровнями ВКБ. Оказалось, что показатели рангового индекса боли аффективной шкалы имеют прямую связь с давностью дорсопатии ($p < 0,05$), а общий локус контроля ($p < 0,01$) – обратную. Из этого следует, что ощущения боли и их значение для психического состояния больного усиливаются со временем, а стремление брать ответственность на себя за свое состояние, которое может даже приводить к возникновению чувства вины, сменяется безразличием и хаотичным подходом к болезни.

Благодаря корреляционному анализу весь массив данных по шкалам методик удалось сократить до наиболее значимых для настоящего исследования. Дальнейший кластерный анализ проводился по уровням ВКБ, т. е. по результатам шкал, исследующих тот или иной уровень. Было принято решение сделать разбиение на два кластера в каждой группе переменных, соответствующих высоким и низким показателям.

В ROC-анализе, который дальше продолжался по каждой переменной, было решено за благоприятный исход взять высокое значение аффективной шкалы рангового индекса боли опросника Мак-Гилла, в случае с данными опросника «Восстановление локуса контроля» за благоприятный исход было взято низкое значение признака. В результате были получены наиболее подходящие по прогностической точности промежутки, при сопоставлении которых для всех четырех переменных была найдена общая точка – между 66 и 78 месяцами (5,5-6,5 лет). Однако, изменения эмоционального состояния пациента начинаются значительно раньше – примерно по прошествии 44 месяцев (3,6 лет).

Таким образом, результаты анализа динамики мотивационных и эмоциональных психических состояний позволяют сделать вывод, что особого внимания требует период с начала третьего года протекания хронического болевого синдрома. В психологическом сопровождении подчеркивается значимость психокоррекционных мероприятий, мишенью которых выступает эмоциональное состояние, межличностное взаимодействие, психотерапевтическая работа с принятием новой жизненной ситуации и ответственности за свое состояние.

Литература

1. Сухова Е.В., Барсуков В.Н., Сухов В.М., Зайнуллин Н.Р. Факторы, снижающие дисциплину лечения у больных туберкулезом легких, и возможности повышения мотивации к лечению // Пульмонология. – 2007. – № 2. – С. 50–55.
2. McCracken L.M., Gross R.T., Sorg P.J., Ed-mands T.A. Prediction of pain in patients with chronic low back pain: Effects of inaccurate prediction and pain-related anxiety // Behavior Research and Therapy, 1993. – Vol. 31. (7). – Pp. 647–652.
3. Vlaeyen J.W.S., Kole-Snijders A.M., Boeren R.G.B., van Eek H. Fear of move-ment/(re)injury in chronic low back pain and its relation to behavioral performance // Pain. – 1995. – Vol. 62 (3). – Pp. 363–372.

Авторы: **Хаустова Анна Викторовна**, г. Москва, Московский Государственный Медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова, факультет Клинической психологии, студентка 6 курса, anchentodd@gmail.com.

Котельникова Анастасия Владимировна, ГАУЗ г. Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы», канд. психол. наук, доцент, ст. науч. сотр. отдела медицинской реабилитации, rav-kotelnikov@ya.ru.

АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ С ОНР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

ACTIVATION OF COGNITIVE STATES OF CHILDREN WITH ONR IN THE PROCESS OF LEARNING SPATIAL REPRESENTATIONS USING NEUROPSYCHOLOGICAL TECHNIQUES

Царева А.А., Артемьева Т.В.

Tsareva A.A., Artemyeva T.V.

Аннотация. В статье раскрываются особенности использования нейропсихологических приемов в работе логопеда с детьми с ОНР, показано их положительное влияние на такие важные в учебной деятельности познавательные состояния как заинтересованность, сосредоточенность, увлеченность. Рассмотрен процесс обучения детей с ОНР пространственным представлениям с использованием нейропсихологических игр, позволяющих активизировать их познавательные состояния.

Ключевые слова: познавательные состояния, активизация, нейропсихологические приемы, пространственные представления, нарушения речи.

Abstract. The article reveals the features of the use of neuropsychological techniques in the work of a speech therapist with children with ONR, shows their positive effect on such important cognitive states in educational activities as interest, concentration, and enthusiasm. The process of teaching children with ONR spatial representations using neuropsychological games that allow them to activate their cognitive states is considered.

Keywords: cognitive states, activation, neuropsychological techniques, spatial representations, speech disorders.

Для эффективности логопедической работы очень важно, чтобы психические состояния ребенка были активны, это способствует речевой активности ребенка, лучшей запоминаемости информации и в целом положительно влияет на сам процесс обучения.

Познавательные состояния – это состояния ребенка, характеризующееся активностью и устойчивостью когнитивных процессов на протяжении некоторого промежутка времени и направленные на изучение окружающей реальности или какую-либо деятельность. К познавательным состояниям относятся: сосредоточенность, вдохновение, задумчивость, заинтересованность, любознательность, размышление. Активность перечисленных познавательных состояний у детей с ОНР логопед стремится поддерживать в логопедической работе, так как без них результата от занятий не будет.

В последние годы в логопедии стали использоваться нейропсихологические методы и приемы и уже успели доказать свою эффективность в комплексной коррекционной работе с детьми с ОНР.

Нейропсихология относится к отрасли психологии и ее основная цель – это изучение психических процессов и отдельных систем головного мозга.

Нейропсихологические приемы, используемые логопедами, психологами, педагогами, представляют собой упражнения, либо игры, направленные на развитие основных функций мозга, и могут применяться в любом возрасте. Особенно эффективны нейропсихологические приемы в работе с детьми с ОНР.

Нейропсихологические приемы используются в дополнение к основным логопедическим занятиям и реализуются вместе с ними. Они могут использоваться в качестве здоровьесберегающих технологий, например, на физкультминутках, или в процессе обучения в игровой форме активизировать познавательные состояния у детей.

Нейропсихологические приемы широко используются в коррекции у детей с ОНР внимания, памяти, мышления, речи, эмоционального состояния и осуществляются через движения ребенка в пространстве.

На взаимосвязи двигательного моторного развития и психического развития указывал еще А.Р. Лурия, отмечая, что на основе элементарных моторных движениях ребенка, формируются высшие психические функции (Рощина, 2015).

Таким образом, использование в работе логопеда с детьми с ОНР нейропсихологических приемов позволяет активизировать познавательные состояния, общую работоспособность ребенка, концентрацию внимания, память и мышление. Все это позволит улучшить усвояемость учебного материала, а соответственно и речевые функции ребенка с ОНР.

Нейропсихологические приемы способствуют активному межполушарному взаимодействию у ребенка, так как одновременно задействуют и двигательную и умственную активность. Это очень важно в работе по формированию у детей с ОНР пространственных представлений, так как они у них имеют неустойчивый характер, и дети испытывают трудности в овладении собственным телом, процессом рисования, конструирования, графическими навыками и др.

Пространственные представления формируются в процессе тесного межполушарного взаимодействия и правое с левым полушарием вносят свой немаловажный функциональный вклад. Данное доказано клиническими материалами А.В. Семенович, который подтвердил тесное функциональное участие обоих полушарий мозга в развитии пространственных ориентаций и представлений (Семенович, 2007).

Формирование пространственных представлений у детей включает в себя такие составляющие как: овладение собственным телом и движениями; освоение внешнего окружающего пространства; развитие моторных функций, памяти, внимания; развитие пассивной и активной речи (грамматических, лексических категорий, словообразования и словоизменения); развитие графических навыков, ориентировки на листе и строке; развитие умений сравнивать, измерять, соотносить и др. Сформированность пространственных представлений значительно влияет на успешность обучения ребенка в школе, без них у ребенка возникнут трудности с письмом и чтением, с изучением математики.

В процессе обучения детей с ОНР пространственным представлениям важно активизировать их познавательные состояния (сосредоточенность, вдохновение, задумчивость, заинтересованность, любознательность, размышление), благодаря которым процесс изучения себя и окружающего

пространства становится эффективнее. В этом случае нейропсихологические приемы следует использовать от простых к сложным, и задания подавать в игровой форме.

Так, например, используя нейропсихологическую игру «Веселая зарядка», с ребенком можно закрепить представления о теле, при этом развивается внимание и память и активизируются познавательные состояния любознательность и вдохновение. Суть игры состоит в том, что логопед показывает различные движения и позы (некоторые из которых эффективно комментировать речью, например: «Я вытягиваю левую руку вперед, а правую поднимаю вверх»), а ребенок должен повторить за ним, при этом проговаривая свои действия. Начинать нужно с простых поз и движений, а к концу игры задействовать уже различные части тела одновременно.

Данную нейропсихологическую игру можно изменить, играя в игру «Нехочуха», где ребенку уже нужно будет действовать наоборот. Например, логопед принял позу стоя, а ребенок может сесть или лечь. В эту игру можно эффективно включить предлоги: «на», «под», «около» и другие. Например: «Я стою на полу», «Я сижу под столом» и т. д.

Дальше для усложнения уже можно использовать нейропсихологическую игру «Робот и программист». Здесь в качестве робота и программиста могут быть логопед и ребенок по очереди. Например, сначала логопед дает команды выполнить движения, а ребенок выполняет. После уже ребенок проговаривает команды, а логопед выполняет. В данную игру можно привлечь несколько дошкольников, где они смогут играть парами, а логопед контролировать игру.

Нейропсихологическая игра «Муха» позволяет детям с ОНР научиться ориентироваться на листе бумаги и при этом закрепить такие понятия как «лево» и «право». Здесь очень важно такое познавательное состояние как сосредоточенность на объекте перемещения. Начинать играть в игру лучше с маленьких квадратов (3x3). Перед ребенком лежит квадрат в центр которого выставляется сделанная из бумаги муха. По команде логопеда ребенок управляет мухой, то влево, то вправо. Как только муха вышла за пределы квадрата, то ребенок должен похлопать, если он не похлопал, то муха улетела. В эту игру можно привлечь несколько детей, и тот ребенок, который быстрее успеет похлопать, считается выигравшим. Постепенно квадрат нужно увеличивать на одну две клеточки, и добавлять уже направления вверх и вниз.

Нейропсихологическая игра «Магазин» позволяет активизировать такие познавательные состояния как размышление и заинтересованность, а также способствует формированию ориентации как на плоскости, так и в пространстве. Смысл игры в том, что ребенок является продавцом, и чтобы товар хорошо продался его нужно правильно расставить на полочке. Команды

дает логопед. Первая часть игры выполняется ребенком с использованием фигурок, например, яблоко надо поставить слева от груши, а апельсин справа и т. д. Вторая часть игры выполняется на листе в крупную линейку, где ребенок по заданию логопеда рисует овощи, располагая их в определенном порядке и старается не выходить за линию.

Вариантов нейропсихологических игр много и к тому же каждую игру можно разнообразить дополнительными увлекательными приемами и элементами, главное в них то, что одновременно ребенок выполняет действие, решает умственную задачу и проговаривает результат своих действий. Все это очень важно в работе с детьми с ОНР, так как от их включенности на занятиях, от активности их познавательных состояний, зависит результат коррекционной работы.

Литература

1. Рощина И.Ф. Научное наследие А.Р. Лурии и современная отечественная клиническая психология развития // Медицинская психология в России. – 2015. – № 1 (30). – С. 3–7.

2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2007. – 474 с.

Авторы: **Царева Адель Андреевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, магистр 1 курса, amakshin@list.ru.

Артемьева Татьяна Васильевна, г. Казань, Казанский (приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент кафедры психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, artetanya@yandex.ru.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТРУКТУРЫ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

FUNCTIONAL STRUCTURES OF REFLECTIVE REGULATION OF MENTAL STATES: PROBLEM STATEMENT

Чернов А.В.
Chernov A.V.

Аннотация. В статье рассматривается роль функциональных структур в рефлексивной регуляции состояний человека. Обозначены ведущие составляющие ментальной структуры, которая, помимо рефлексии включает:

переживание, систему Я, смысловые структуры и ментальные репрезентации. Раскрываются функции рефлексии в процессе регуляции состояний, ключевыми среди которых, на наш взгляд выступают функции означивания, регуляции и отражения. Предложены стадии рефлексивной регуляции состояний, где важнейшим является этап перехода от когнитивной рефлексии к ее регулятивному аспекту.

Ключевые слова: психическое состояние, рефлексия, регуляция, функциональная структура, функция.

Abstract. The article discusses the role of functional structures in the reflective regulation of human states. Indicated the leading components of the mental structure, which, in addition to reflection, include experience, the Self-system, semantic structures and mental representations. Revealed the functions of reflection in the process of states' regulation, the key functions among them are meaning, regulation and reflection. Shown the stages of reflective regulation of states, where the most important stage is the transition from cognitive reflection to its regulatory aspect.

Keywords: mental state, reflection, regulation, functional structure, function.

В предложенной А.О. Прохоровым модели структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний одно из ведущих мест отводится рефлексии, как основному механизму регуляции психических состояний (Прохоров, 2020). В рассматриваемом подходе ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к состояниям субъекта в различных ситуациях жизнедеятельности. Составляющими данной модели, помимо рефлексии, выступают: ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, система Я, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики, ситуации, пространство культуры, образ жизни, операциональные средства саморегуляции, обратная связь. Достижение цели регуляции связано с перестройкой функциональной регуляторной структуры и актуализацией необходимых операциональных средств регуляции (Прохоров, Чернов, Юсупов, 2022).

На сегодняшний день одной из важнейших задач выступает выделение функциональных регуляторных комплексов, характерных для каждой из составляющих ментальной структуры. В данной работе предложена попытка установления места и функции рефлексии в целостной регуляторной системе, а также ее связи с другими составляющими ментального комплекса в процессе саморегуляции психических состояний человека.

Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции – потребностью изменения психического состояния как несоответствующего ситуации, взаимодействию субъектов или деятельности.

Именно благодаря рефлексии субъектом осознается необходимость изменения психического состояния. Кроме того, с помощью рефлексии происходит осознание собственных смыслов в ходе самоотражения в переживаемых ситуациях.

В ходе регуляции состояний могут быть выделены уровни рефлексивной активности: на низком уровне отражаются и контролируются отдельные исполнительные действия по регуляции состояний, на более высоком уровне субъект отображает самого себя как систему Я, производящую планирование и оценку своих действий. Последнее связано с актуализацией внутренних регуляторных схем, метакогнитивных процессов и стратегий, выработанных в ходе онтогенеза. Включенность рефлексивных уровней позволяет субъекту переходить от операциональных к ментальным аспектам регуляции состояний и обратно: осуществляется самоконтроль состояний в текущей ситуации, актуализируются приемы регуляции, ретроспективно оцениваются и анализируются операциональные средства и стратегии регуляции состояний в прошлых ситуациях и деятельности, их эффективность при тех или иных обстоятельствах жизни, планируются и прогнозируются вероятные будущие состояния и средства их контроля (Прохоров, 2021).

Как известно, рефлексия, как процесс не имеет собственного содержания и демонстрирует себя через те психические явления, на которые направлена. Зачастую это проявляется в усилении переживания состояния, его большей интенсификации. Соответственно, могут усиливаться как позитивные, так и негативные психические состояния, а рефлексия в данном случае выполняет фасилитирующую функцию. В ряде случаев, наоборот, уровневые характеристики рефлексии выступают в качестве ингибитора, снижающего интенсивность взаимовлияний состояний и иных психологических структур. Особая модулирующая функция во взаимодействии психических состояний и других психических явлений в ходе учебной деятельности убедительно показана в наших более ранних исследованиях (Прохоров, Чернов, 2016). Можно также выделить познавательную функцию рефлексии, актуализирующуюся в процессе переживания познавательных состояний, а также осознания процесса познания и познавательной деятельности в целом.

Рефлексия выступает в качестве опосредующего фактора взаимодействия психических состояний и других ментальных структур, высокая ее взаимосвязь со смысловыми структурами, переживаниями, системой Я, позволяет говорить о значимой интегрирующей ее роли в целостном ментальном комплексе (Прохоров, Чернов, Карташева, 2022). Рефлексия активизирует смысловые структуры сознания, детерминируя их включенность в регуляцию психических состояний, что свидетельствует об активационной функции рефлексии.

Кроме того, центральными, на наш взгляд, следует рассматривать функции означивания, регуляции и отражения. Благодаря рефлексии происходят оценка, осознание и сличение актуального состояния с искомым, и далее в случае необходимости субъект вносит коррекцию в используемые способы и приемы регуляции. С помощью рефлексии субъект способен спрогнозировать возможные способы регуляции состояний в различных ситуациях жизнедеятельности, изменить сложившиеся способы действий, проанализировать структуру собственных действий, не приводящих к успеху, найти окончательное решение и приступить к исполнительным действиям.

Функциональные структуры рефлексивной регуляции психических состояний включают, помимо рефлексии, переживание (связано с «означиванием» актуального состояния, выступает пусковым механизмом для регуляторного процесса), смысловые структуры (связаны с пониманием несоответствия текущего состояния целевому), ментальные репрезентации (связанные с репрезентациями целевого состояния и эффективных способов и приемов саморегуляции), систему Я (отражает представление субъекта о собственных возможностях, основанных на опыте саморегуляции). Весь этот комплекс разворачивается в конкретной ситуации, в ходе выполнения определенной деятельности. В более широком контексте рассматриваемая структура зависит от пространства культуры и образа жизни субъекта, пола, возраста, эффективности социальных взаимодействий. Условиями (фундаментом) для эффективной саморегуляции выступает: развитость регуляторных свойств личности, сформированность у субъекта операциональных средств саморегуляции (их широта и степень освоения), а также высокий уровень метакогнитивных качеств личности (рефлексивных способностей). На уровне единичного могут быть выделены функциональные структуры рефлексивной регуляции отдельных классов состояний (эмоциональных, волевых, познавательных), а также отдельных психических состояний (тревоги, утомления, скуки). Регуляция психических состояний может осуществляться также на неосознаваемом уровне (нерефлексивно), когда субъект сталкивается с текущими проблемностями, решение которых не требуют сознательного контроля. Переход к рефлексивным способам регуляции связан с невозможностью достижения адекватного ситуации состояния за счет имеющихся выработанных способов регуляции.

Динамика рефлексивной регуляции психического состояния, по-видимому, представляет собой переход от ведущей когнитивной к регулятивной ее стороне. Первая выполняет функцию отражения текущего состояния, сличения с предыдущим опытом переживания и саморегуляции. На данном этапе рефлексия может выполнять как позитивную, так

и негативную роль: в случае, если имеется негативный субъективный опыт переживания и регуляции состояния, отсутствуют четкие представления о способах регуляции состояний, субъект характеризуется низкой самооценкой и осмысленностью жизни, то когнитивная рефлексия актуального (негативного) состояния будет способствовать более глубокому погружению в данное состояние (рефлексия будет лишь усиливать и без того негативное состояние). В свою очередь, рефлексия позитивных состояний и опыта их переживания будет способствовать усилению позитивного состояния. Последнее, проявляется в феномене метаэмоции (или метасостояния) и связано с переживанием эмоции (состояния) относительно проявленной эмоции (переживаемого состояния).

На следующем этапе процесса саморегуляции включается регулятивная составляющая рефлексии, связанная с изменением актуального состояния, как несоответствующего ситуации и поставленным целям. Здесь внимание субъекта направлено не на само состояние, а на способы и приемы саморегуляции, возможности использования опыта регуляции негативных состояний, собственных сформированных регуляторных качеств личности. Знание о текущем состоянии (полученном ранее при помощи когнитивной рефлексии) служит информационной базой для данного этапа рефлексивной регуляции. Субъект соотносит эффективность применяемых способов и приемов регуляции, целевое и актуальное состояние. Сама эффективность процесса регуляции также зависит от мотивации, а также половозрастных характеристик субъекта.

Изложенные представления являются результатом многолетних эмпирических исследований и призваны наметить основные пути решения проблемы функциональных структур рефлексивной регуляции психических состояний человека.

Благодарность. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232.

Литература

1. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. – 2020. – Том 41. – № 1. – С. 5–18.
2. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. – 2021. – Т. 14. – № 4. – С. 182–204. – DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140410>.

3. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексия и психические состояния при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. – 2016. – Том 37. – № 6. – С 47–56.

4. Прохоров А.О., Чернов А.В., Карташева М.И. Влияние ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов // Сибирский психологический журнал. – 2022. – № 86. – С. 66–83. – DOI: 10.17223/17267080/86/4.

5. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). – 2022. – Вып. 5 (45). – С. 190–201. – DOI: 10.23951/2307-6127-2022-5-190-201.

Автор – **Чернов Альберт Валентинович**, г. Казань, Казанский федеральный университет, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования, albertprofit@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХОВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРИЕМНЫХ СЕМЬЯХ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF FEARS OF PRESCHOOL CHILDREN IN FOSTER FAMILIES

Шаймухаметова С.Ф., Шулаева М.В., Терещенко Н.Г.
Shaimukhametova S.F., Tereshchenko N.G., Shulaeva M.V.

Аннотация. В статье представлены результаты изучения страхов детей дошкольного возраста, воспитывающихся в приёмных семьях. Экспериментальную выборку составили 25 детей 6–7 лет из приёмных семей, с опытом сиротства, бывших воспитанников учреждений опеки. Установлено, что преобладающим типом страхов детей в приёмных семьях является страх смерти родителей, который отмечается у всех детей выборки.

Ключевые слова: страхи, дети дошкольного возраста, семья, приёмная семья.

Abstract. The article presents the results of studying the fears of preschool children brought up in foster families. The experiment involved 25 children from foster families aged 6–7 years. They had the experience of orphanhood, were pupils of guardianship institutions. It has been established that the predominant type of fears

of children in foster families is the fear of the death of their parents. It is observed in all children of the sample.

Keywords: fears, preschool children, family, foster family

Прикладное значение изучения проблемы возникновения страхов у детей состоит в определении путей их профилактики и коррекции. Психологической особенностью детей дошкольного возраста является их повышенная сензитивность к различным страхам (Винокуров, 1994). Возможности когнитивного развития, памяти, представлений и воображения дошкольника позволяют ему представить себя в условиях несуществующих опасностей. Многие страхи типичны для чувствительных детей или в результате особенностей воспитания и принимают форму опасений. А взрослые могут иметь неизжитые детские страхи (Осорина, 1999). Современная психология говорит о том, что 40 % страхов мы несем из детства. Разные направления практической психологии предлагают широкий спектр методов и приёмов работы с состоянием страхов, но, несмотря на это многие страхи так и остаются непроработанными. Психологи разных школ и направлений сходятся во мнении, что детство является тем временем, когда взрослому в обязательном порядке необходимо реагировать на состояния детей, в том числе их страхи, так как страхи могут свидетельствовать об эмоциональных проблемах, с которыми ребенок не справляется (Захаров, 1993).

Сегодня все чаще появляется информация о росте количества детей с повышенным беспокойством, эмоциональными расстройствами, неуверенностью в себе, имеющих нервно-психические нарушения. И поведение родителей выступает значимым фактором в возникновении и разрешении эмоциональных проблем.

В дошкольном возрасте семья для ребенка является наиболее значимой социальной средой. Поэтому события, которые происходят в данной среде в социальной жизни ребенка, обычно формируют у него конкретный эмоциональный фон, оказывающий воздействие на его развитие. Отмечается, что страхи чаще представлены у тех детей, родители которых не уверены в жизни, у излишне строгих родителей.

Семья, как социальный феномен, – это не только биологические родители. В настоящее время в России находит поддержку политика сопровождения семей, воспитывающих приемных детей. У многих детей до приемной семьи имеется опыт сиротства, опыт пребывания в Доме ребенка, который отражается в социально-психологических особенностях детей (Астоянц, 2004).

Цель исследования – изучить страхи детей в приемных семьях.

В исследовании приняли участие 25 детей 6–7 лет, бывшие воспитанники учреждения, которые были взяты под опеку и сейчас находятся в семьях. Контрольную выборку составили 25 детей 6–7 лет, воспитывающихся в своих родных семьях. Исследование проводилось на базе ГБУ РБ Северо-Западный МЦ «Семья» отделение социальный приют для детей и подростков в г. Дюртюли.

Для оценки состояния страхов у детей были использованы: опросник А.И. Захарова «Подверженность ребенка страхам»; методика «Страхи в домиках» (модификация М.А. Панфиловой). Для сопоставления распределений был использован коэффициент ϕ -угловое преобразование Фишера.

Результаты исследования страхов детей демонстрируют следующие распределения:

– в группе, у дошкольников, которые воспитываются в приемных семьях, наблюдается высокий уровень страха у 32 %, средний уровень страха – 44 % и низкий уровень страха – 24 %;

– в группе детей, воспитывающихся в своих родных семьях – уровень страха высокий у 36 %, средний уровень у 44 %, низкий – у 20 %.

Результаты статистического анализа показывают отсутствие значимых различий ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$). Выделяется группа детей (32 % и 36 % соответственно) с высоким уровнем проявления страхов, для которых характерны такие психологические особенности, как высокий уровень тревожности, эмоциональная лабильность, напряженность и проблемы в сфере коммуникации.

Решение следующей задачи предполагало дифференцированную оценку страхов у всей выборки детей, которая позволила выявить сходства и различия в группах детей, принадлежащих к приемной или биологической семье.

Во-первых, для экспериментальной и контрольной групп преобладающими страхами выступают следующие возрастные страхи:

– страх смерти родителей, отмечается в 100 % и 72 % случаев соответственно;

– страх собственной смерти в 80 % и 100 % соответственно.

В этом возрасте в результате когнитивных и личностных особенностей развития ребенка наступает понимание безвозвратности потери, но и эмоциональное неприятие такой природной необходимости – умереть. Собранные результаты подтверждают уже содержащиеся в литературе сведения (Спок, 1971).

Во-вторых, остальные виды страхов, таких как, страх одиночества, страх снов и страх резких звуков чаще встречаются в контрольной группе детей ($p \leq 0,01$).

Отметим, что для выборки детей из приемных семей страх смерти родителей является наиболее актуальным. Именно этот страх дает наибольшую частоту встречаемости в сравнении с выборкой детей, воспитывающихся в родных семьях (различия значимы при $p \leq 0,01$).

Полученные результаты исследования могут быть объяснены с возможным травматичным опытом утраты близкого взрослого человека и вынужденным пребыванием в социальном учреждении. Все остальные страхи, как значимые раздражители на фоне доминирующего страха просто нивелируются.

Литература

1. Астоянц М.С. Дети-сироты в России: личностные характеристики ребенка в условиях депривации // Вестник Евразии. – 2004. – № 3. – С. 58–88.
2. Винокуров Л.Н. Страхи у детей дошкольного возраста // Основы педагогической диагностики и профилактики нервно-психических нарушений у детей и подростков: учеб. пособие. – Кострома: КГПУ, 1994. – С. 98–100.
3. Захаров А.И. Страхи // Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
4. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Питер, 1999. – 288 с.
5. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Медицина, 1971. – 574 с.

Авторы: **Шаймухаметова Светлана Фанусовна**, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП), кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии труда и предпринимательства.

Шулаева Марина Владимировна, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП), кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии.

Терещенко Нина Геннадьевна, г. Казань, Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова (ИЭУП), кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии труда и предпринимательства.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И РОДИТЕЛЬСКОЕ ОТНОШЕНИЕ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ РЕБЁНКА С ОБЗ PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PARENTAL ATTITUDE OF MOTHERS RAISING A CHILD WITH DISABILITIES

Шевырева Е.Г.

Shevyreva E.G.

Аннотация. В статье рассматривается проблема феномена психологического благополучия и родительского отношения женщины, воспитывающего ребёнка с ОБЗ. Актуальность проблемы обусловлена важностью и значимостью детско-родительских отношений в жизни ребёнка. Исследование проводилось с использованием методик: «Определения доминирующего состояния» Л.В. Куликова; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), «Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия» (ОДРЭВ) Е.И.Захаровой; «Опросник родительских отношений» Варга-Столина. Для выявления различий между подгруппами женщин использовался непараметрический U-критерий Манна – Уитни, для выявления взаимосвязей между переменными – коэффициент корреляции Спирмена (r). В работе выделены отдельные параметры, влияющие на психологическое благополучие и родительское отношение как в негативную, так и в позитивную сторону.

Ключевые слова: психологическое благополучие, ребёнок с ОБЗ, родительское отношение, нормотипичный ребёнок, матери

Abstract The article deals with the problem of the phenomenon of psychological well-being and parental attitude of a woman raising a child with disabilities. The urgency of the problem is due to the importance and significance of child-parent relations in the life of a child. The study was conducted using the following methods: “Determination of the dominant state” by L.V. Kulikov; “Scale of psychological well-being” by K. Riff (adaptation by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko), “Questionnaire of child-parent emotional interaction” (ODRAV) by E.I. Zakharova; “Questionnaire of parental relations” by Varga-Stolin. The nonparametric Mann-Whitney U–test was used to identify differences between subgroups of women, and the Spearman correlation coefficient (r) was used to identify the relationships between variables. The paper highlights individual parameters that affect psychological well–being and parental attitude both in a negative and positive way.

Keywords: psychological well-being, child with disabilities, parental attitude, normotypic child, mothers.

Воспитание и развитие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья во многом обусловлена степенью его психологического благополучия его ближайшего окружения, и прежде всего матерью. Наиболее полную характеристику эмоциональной стороны взаимодействия в детско-родительских отношениях мы встречаем в работах Е.И. Захаровой, А.Н. Елизарова, Л.Э. Семенова и др. (Семенова, 2018). Отечественные авторы изучали проблемы семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья: Е.Г. Шевырева, А.С. Гундров (2022), И.Р. Граматкина, Т.М. Кожанова, В.В. Ткачева, И.В. Ткаченко и др. (Шевырева, Гундров, 2022). Акцент в данных исследованиях делается на изучении детско-родительских отношений

Следует отметить, что в современной психологии недостаточно изучен вопрос факторов психологического благополучия и специфики их проявления в родительстве. В малой степени исследовано и то, как влияет степень выраженности психологического благополучия и его аспектов на личный опыт материнства и детско-родительские отношения внутри семьи.

Цель исследования: изучение психологического благополучия и родительского отношения матерей, воспитывающих ребенка с ОВЗ.

Объект исследования: матери, воспитывающие ребенка с ОВЗ.

Предмет исследования: психологическое благополучие и родительское отношение матерей, воспитывающих ребенка с ОВЗ.

Гипотеза исследования: Психологическое благополучие и родительское отношение матерей, воспитывающих ребенка с ОВЗ и матерей, воспитывающих нормотипичного ребёнка, будет иметь различия и по количественным, и по качественным характеристикам.

Психодиагностический инструментарий включал в себя: методику определения доминирующего состояния Л.В. Куликова; Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия (ОДРЭВ) Е.И. Захаровой; Опросник родительских отношений Варга-Столина.

Исследование проводилось на базе детского центра нейропсихологии и нейропедагогики «Волшебные дети», г. Ростов-на-Дону. В исследовании приняли участие 50 матерей, воспитывающих ребёнка с ОВЗ, в возрасте от 27 до 32 лет. В контрольную группу вошли 50 матерей, воспитывающих нормотипичных детей, в возрасте от 27 до 32 лет. Возраст детей в обеих группах был в пределах от 4 до 6 лет. Среди детей с ОВЗ отмечались следующие нозологии ЗПР, СДВГ, РДА (III и IV группы).

По результатам анализа эмпирических данных можно сделать следующие выводы:

1) Выявлено, что матери, воспитывающие ребёнка с ОВЗ чаще склонны принимать пессимистическую позицию в отношении многих жизненных ситуаций (68 %). В то время как матери, воспитывающие нормотипичных детей, имеют более позитивный взгляд на жизнь (48 %). Эти 2 группы различает так же и вера в свои возможности. В экспериментальной группе респонденты склонны обесценивать свои усилия, в контрольной группе отмечается ощущение сил и веры в себя для преодоления препятствий и достижения целей.

Также следует отметить, что матери детей с ОВЗ придают большее значение происходящим в жизни событиям, они задействуют больше ресурсов и защитных механизмов для переживания, казалось бы, не самых стрессовых ситуаций. Им свойственна эмоциональная напряженность (64 %), в то время как в группе матерей нормотипичных детей наблюдается раскованность, успокоенность, отсутствие выраженного стремления изменять что-либо в текущей ситуации (63 %).

Женщины, воспитывающие детей с ОВЗ, обладают сниженной эмоциональной устойчивостью, их настроение изменчиво, повышена раздражительность, что отличает их от матерей нормотипичных детей, которые характеризуются ровным положительным эмоциональным тоном и достаточно высокой эмоциональной устойчивостью.

Важным отличием среди испытуемых является оценивание своего собственного образа. Респонденты экспериментальной группы обладают высокой критичностью по отношению к себе вплоть до негативного отношения к собственной персоне (67 %). В контрольной группе наблюдается сниженная критичность в самооценивании (12 %).

2) Установлено, что женщины, воспитывающие детей с ОВЗ, характеризуется как менее открытые люди, иногда даже изолированные и фрустрированные. Они имеют ограниченное количество доверительных отношений с остальными людьми, им сложно проявлять тепло в общении, заботиться о других и идти на компромиссы (84 %). Женщины, воспитывающие нормотипичных детей склонны к сопереживанию в общении, они легко могут заботиться о других. Им не чужды такие понятия как привязанность и близкие отношения.

Важным различием в восприятии собственного благополучия является видение своего личностного роста. По этому аспекту матери, которые воспитывают детей с ОВЗ, ощущают скуку и отсутствие интереса к жизни. Они осознают отсутствие собственного развития, поскольку не переживают

улучшений в сфере самореализации (72 %). Женщины, имеющие нормотипичного ребёнка, напротив, воспринимают себя как самореализованные личности, они открыты новому опыту и готовы задействовать свой потенциал в самых разных сферах.

В целом, по результатам методики переживание собственного психологического благополучия ниже оценивается в группе женщин, воспитывающих детей с ОВЗ, чем в группе женщин, имеющих нормотипичных детей. Согласно теории К. Рифф, это указывает на то, что женщины из экспериментальной группы идут по жизни менее успешно, чем женщины из контрольной группы (Рифф, 998). Недостаток даже малой части аспектов психологического благополучия создает ситуацию уязвимости при возможных невзгодах.

3) Проанализировано, что детско-родительское эмоциональное взаимодействие матерей, воспитывающих детей с ОВЗ характеризуется достаточно низкой способностью воспринимать эмоциональное состояние ребенка (64 %), зачастую женщины могут не чувствовать настроений и желаний своих детей, в отличие от респонденток контрольной группы (23 %).

У женщин, имеющих детей с ОВЗ, в меньшей степени выражена способность к сопереживанию в отношениях с ребёнком. Они не склонны отзываться эмоционально на чувства ребёнка (23 %), в то время как матери нормотипичных детей стремятся к постижению эмоционального состояния ребёнка и заинтересованы во внутреннем мире ребёнка (48 %).

Матери детей с ОВЗ чаще испытывают негативные чувства в ситуации общения с ребёнком, получают мало удовольствия от взаимодействия с ним (76 %), тяжело даётся непринужденно проводить совместный досуг с ребёнком. Им трудно оказывать эмоциональную поддержку своему ребёнку.

Матери нормотипичных детей чаще испытывают позитивные чувства и эмоции от общения со своим ребёнком и ощущают в ответ позитивную реакцию с его стороны (56 %). В их взаимодействии преобладает тёплый доброжелательный фон общения, в таких отношениях удаётся получать взаимную удовлетворённость от проведённого времени с ребёнком.

4) Матери, воспитывающие ребёнка с ОВЗ, зачастую воспринимают своих детей как неудачливых, неприспособленных. Им кажется, что их дети не смогут добиться успеха в жизни (83 %). Наблюдается склонность к тому, чтобы инфантилизировать ребёнка, приписать ему личную и социальную несостоятельность.

В то время как матери, контрольной группы уважают индивидуальность ребёнка, симпатизируют ему, стремятся проводить с ним много времени, одобряют планы и интересы ребёнка (72 %). В таких семьях матери чаще

стараятся помогать своим детям, сочувствуют им, высоко оценивают интеллектуальные и творческие способности ребёнка.

5) В экспериментальной группе было установлено, что психологическое благополучие имеет положительные статистически значимые связи с такими параметрами родительского отношения как «Симбиоз» ($r = 0,637$), «Авторитарная гиперсоциализация» ($r = 0,649$), «Способность воспринимать состояние ребёнка» ($r = 0,556$), «Чувства родителей в ситуации взаимодействия» ($r = 0,557$), «Кооперация» ($r = 0,510$).

6) В контрольной группе было выявлено, что психологическое благополучие имеет положительные статистически значимые связи с такими параметрами родительского отношения как «Способность воспринимать состояние ребёнка» ($r = 0,510$) и «Симбиоз» ($r = 0,533$), а также отрицательная взаимосвязь с показателем «Эмпатия» ($r = -0,559$).

Литература

1. Семенова Л.Э., Серебрякова Т.А., Гарахина Ю.Е. Психологическое благополучие и опыт родительства женщин-матерей из разных типов семей // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 2 (23). – С. 15. – DOI 10.26795/2307-1281-2018-6-2-15.

2. Шевырева Е.Г., Гундров А.С. Особенности семей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы детства в фокусе междисциплинарных исследований: материалы II-го междунар. форума Ростов-на-Дону, 20 сентября – 1 октября 2021 г. / отв. ред. О.А. Холина. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2022. – С. 259–265.

3. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9. – Pp. 1–28.

Автор – **Шевырева Елена Геннадиевна**, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет, доцент кафедры психологии образования, devalena12@mail.ru.

РОЛЬ ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ Я-СИСТЕМЫ И СТРУКТУР СОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ

THE ROLE OF INTERNAL FACTORS IN THE INTERACTION OF THE I-SYSTEM AND STRUCTURES OF CONSCIOUSNESS IN THE PROCESS OF SELF-REGULATION OF STATES

Юсупов М.Г.

Yusupov M.G.

Аннотация. В контексте саморегуляции состояний студентов показана специфика взаимодействия подсистемы «Я» и составляющих сознания в различных условиях учебной деятельности. Выявлены инвариантные и динамические особенности взаимодействия, а также ведущие показатели корреляционных связей. В ситуации семинара саморегуляция состояний связана с низким уровнем внутренней конфликтности, в ситуации сдачи семестровых экзаменов – с общим уровнем осмысленности жизни.

Ключевые слова: учебная деятельность, саморегуляция, самоотношение, смысл, рефлексия, метакогнитивные процессы, свойства личности.

Abstract. In the context of self-regulation of the student's states, the specifics of the interaction of the subsystem "Self" and the components of consciousness in various conditions of educational activity are shown. We have revealed the invariant and dynamic features of the interaction, as well as the leading indicators of correlations. In the situation of the seminar, self-regulation of states is associated with a low level of internal conflict, in the situation of semester exams – with the general level of meaningfulness of life.

Keywords: educational activity, self-regulation, self-attitude, meaning, reflection, metacognitive processes, personality traits.

Введение. В настоящее время исследования саморегуляции в большей степени сосредоточены на изучении индивидуальных особенностей, а также на анализе ситуативных факторов, связанных со спецификой саморегуляции в различных условиях деятельности. Так, исследуется влияние личностных характеристик на процессы регуляции, изучается «индивидуальный стиль саморегуляции», выделены регуляторно-личностные свойства, оказывающие влияние на всю систему психической регуляции (гибкость, самостоятельность и др.). Менее разработанной является проблема регуляции психических состояний. Специфика саморегуляции состояний заключается в том, что она

в большей степени связана с функциональными блоками контроля и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качество: специфику, длительность, полярность и интенсивность. В области регуляции состояний утвердилось положение о том, что психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью, и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и др. характеристики профессиональной деятельности.

Отдельное направление исследований саморегуляции связано с изучением роли ментальных механизмов в регуляторном процессе. В отечественной психологии (в контексте исследования саморегуляции) активно разрабатывается категория «ментального опыта» субъекта, а также производные от него понятия «ментального ресурса», «резерва» и «потенциала» (Холодная, 2004). Анализируется природа ментальных ресурсов, выделены динамические процессы, приводящие к мобилизации или истощению ментальных ресурсов, исследуются взаимосвязи субъектного, ментального и познавательного опыта у лиц с разной успешностью деятельности. В ментальный опыт включены опыт рефлексии, ценностно-мотивационный опыт, а также операциональный опыт (Осницкий, 2001).

Наибольшее количество исследований посвящено интенциональному компоненту ментального опыта, представленного широким спектром отношений человека (личностные смыслы, смысловые установки, ценностные ориентации и др.). Изучается роль смысловой направленности в саморегуляции психических состояний и поведения, а также факторы ценностно-смысловой саморегуляции (индивидуально-психологические и субъектно-деятельностные характеристики). Исследуется когнитивный опыт, как компонент ментального опыта, и его взаимосвязь с регуляторным процессом: рассматривается роль переживаний, рефлексии, ментальных репрезентаций в саморегуляции различных состояний (см. напр., Прохоров, Чернов, 2020).

В целом, ментальные механизмы регуляции недостаточно изучены. В полной мере это может быть отнесено к взаимоотношениям «системы Я» и психических состояний, где наблюдается дефицит эмпирических данных.

Цель данного исследования – выявить особенности взаимосвязи внутренних факторов (черты личности, метакогнитивные свойства, мотивация) на взаимосвязь «системы Я» и структур сознания в контексте саморегуляции состояний.

В исследовании использовались следующие *методики*: опросник рефлексивности А.В. Карпова, тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, методика исследования самоотношения С.Р. Пантिलеева, методики «Глобальный дифференциал – Я» и «Глобальный дифференциал – Мир» Е.В. Гудковой, тест Р. Кеттелла 16PF (форма А), опросник «Шкалы академической мотивации» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин), методика «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов).

Выборку исследования составили 82 студента, средний возраст 19,7 лет. Обработка данных осуществлялась методами факторного (вращение *promax*) и корреляционного анализа в программе SPSS 23.0.

Результаты. Исследования проводились в условиях семинарских занятий и во время сдачи семестрового экзамена. В условиях *семинара* ключевые показатели, образующие структуру взаимосвязей следующие: со стороны сознания – локус контроля – жизнь, познавательная мотивация; со стороны самоотношения – интегральный показатель методики глобальный дифференциал «Я», внутренняя конфликтность, среди личностных свойств – факторы В, L, Q₄, также в состав структуры вошли интегральный показатель метакогнитивных (регулятивных) процессов и показатель средней интенсивности психических состояний, переживаемых студентами в процессе занятия. В структуре взаимосвязей центральное положение занимает группа сильно коррелирующих показателей: познавательная мотивация – локус контроля – жизнь ($r = 0,433, p < 0,001$), локус контроля – жизнь – глобальное отношение к своему «Я» ($r = 0,395, p < 0,001$), глобальное отношение к своему «Я» – интегральный показатель метакогнитивных процессов ($r = 0,491, p < 0,001$), интегральный показатель метакогнитивных процессов – внутренняя конфликтность ($r = -0,491, p < 0,001$). Обращает на себя внимание опосредующая роль метакогнитивных процессов во взаимосвязи показателей самоотношения, а также в корреляционной связи с подструктурой сознания через показатель познавательной мотивации ($r = 0,264, p < 0,05$). Черты личности занимают периферическое положение в структуре взаимосвязей показателей сознания и «системы Я»: внутренняя конфликтность – фактор L ($r = 0,328, p < 0,01$), внутренняя конфликтность – фактор Q₄ ($r = 0,288, p < 0,05$), локус контроля – жизнь – фактор В ($r = 0,389, p < 0,01$). Показатель интенсивности состояний связан с внутренней конфликтностью ($r = -0,225, p < 0,05$), тем самым саморегуляция состояний находится в обратной зависимости от степени негативного отношения к себе и внутренней рассогласованности.

В ситуации сдачи семестрового экзамена происходит усложнение структуры взаимосвязей между «системой Я» и структурами сознания в процессе саморегуляции состояний. В процесс взаимодействия включаются

новые переменные: общая осмысленность жизни, мотив самоуважения, общий показатель рефлексивности (по А.В. Карпову), а также факторы L и F из опросника Р. Кеттелла. Центр корреляционных взаимодействий смещается на показатель самоотношения (глобальное отношение к своему «Я»), который существенно связан с такими качествами личности как самостоятельность, автономность ($r = 0,328$, $p < 0,01$) и энергичность, подвижность ($r = 0,312$, $p < 0,01$). В подструктуру показателей сознания входит фактор E (самоуверенность, независимость), который связан с мотивом самоуважения ($r = 0,308$, $p < 0,05$) и общей осмысленностью жизни ($r = 0,452$, $p < 0,001$). Мотив самоуважения, в свою очередь, образует устойчивую связь с общим уровнем рефлексивности ($r = 0,357$, $p < 0,01$). В отличие от предыдущей ситуации регуляция интенсивности состояний связана с общим уровнем осмысленности жизни ($r = 0,285$, $p < 0,05$).

Выводы. Ведущими показателями взаимодействия «системы Я» и составляющих сознания в процессе саморегуляции состояний являются локус контроля – жизнь, внутренняя конфликтность и интегральный показатель глобального отношения к «Я». Различные условия учебной деятельности определяют специфику взаимодействия подсистемы «Я» и показателей сознания. В условиях семинара в качестве системообразующего выступает показатель самоотношения – внутренняя конфликтность, интегрирующий регулятивные (метакогнитивные) свойства и личностные качества эгоцентричности (фактор L) и напряженности (фактор Q₄). В ситуации сдачи семестрового экзамена на первый план выходит показатель глобального отношения к «Я», сильно коррелирующий с чертами личности энергичность, подвижность (фактор F) и эгоцентричность, автономность (фактор L). Показатель метакогнитивных процессов имеет обратную зависимость от степени внутренней конфликтности, то есть, чем выше уровень развития регуляторных способностей, тем ниже внутренняя конфликтность и напряженность аффективного компонента психических состояний студентов. Личностные черты существенно включены во взаимодействие с ядерными показателями корреляционной системы, тем самым можно полагать, что они выступают в качестве психологических факторов взаимодействия подсистемы «Я» и составляющих сознания в контексте саморегуляции состояний. В ситуации семинара саморегуляция состояний связана с показателем внутренней конфликтности, в условиях лекции – с общей осмысленностью жизни.

Благодарность Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00076.

Литература

1. Осницкий А.К., Чуйкова Т.С. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопросы психологии. – 1999. – № 1. – С. 92–104.
2. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. – М.: Изд-во Института психол. РАН, 2019. – 192 с.
3. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: учеб. пособ. для вузов. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 334 с.

Автор – **Юсупов Марк Геннадьевич**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, yusmark@yandex.ru.

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

THE INFLUENCE OF MENTAL STRESS ON THE CHOICE OF COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS DURING THE SESSION

Юсупова Г.В., Семенова-Полях Г.Г.
Yusupova G.V., Semenova-Polyakh G.G.

Аннотация. В статье рассматриваются психические состояния студентов в напряженный сессионный период, при этом особое внимание уделяется проблематике выбора студентами копинг-стратегий поведения для совладания с экзаменационным стрессом. Исследовались гипотезы о деструктивном влиянии на выбор копинг-стратегий выраженного психического напряжения и тревожности у студентов.

Показано, что для большинства студентов, вне зависимости от года обучения, характерен умеренный уровень психического напряжения, то есть достаточный уровень адаптивности к учебным нагрузкам; рост психического напряжения может привести к риску использования неконструктивных стратегий. К выпускному курсу испытуемые с повышенным психическим напряжением значимо чаще начинают прибегать к конструктивным стратегиям.

Ключевые слова: психическое напряжение, экзаменационный стресс, тревожность, копинг-стратегии поведения, адаптивность.

Abstract. The article examines the mental states of students during a busy session period, with special attention being paid to the problems of students' choice of coping strategies for coping with exam stress. Hypotheses about the destructive influence of pronounced mental stress and anxiety in students on the choice of coping

strategies were investigated. It is shown that for the majority of Russian students, regardless of the year of study, a moderate high level of mental computer stress is characteristic, that is, a sufficient level of adaptability to academic loads; an increase in mental stress can lead to the risk of using unconstructive strategies. By the final year, subjects with increased mental stress significantly more often begin to resort to constructive strategies.

Keywords: mental stress, exam stress, anxiety, coping strategies of behavior, adaptability

Учебная деятельность в университете одна из наиболее интеллектуально и эмоционально затратных и напряженных видов деятельности. Среди множества причин стресса у студентов особо выделяют экзаменационную сессию. По мнению К.В. Судакова, именно экзаменационная сессия является наиболее травмирующей и вызывает высокую эмоциональную напряженность (Судаков, 2005). Ю.В. Щербатых отмечает, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых (Щербатых, 2000). Базисной составляющей указанного процесса есть эмоция страха, а также, тревога как эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы (Овчарова, 2003).

В этом контексте совладание со стрессом превращается в важную задачу. По Р. Лазарусу копинг – это стремление к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации (связанной с опасностью или большим успехом), имеющей условия для активизации адаптивных возможностей (Гарбер, 2015).

Принято дифференцировать копинг-стратегии по степени их конструктивности, выделяют адаптивные или конструктивные и малоадаптивные, неконструктивные стратегии (Нартова-Бочавер, 2005).

Применение конструктивных копингов в условиях экзаменационной сессии способствовало бы росту учебной успешности студента и развитию его адаптационного потенциала. Поэтому данное исследование представляется актуальным.

Мы предположили, что: 1) студенты, испытывающие сложности в стрессовых ситуациях, чаще используют неконструктивные стратегии поведения, а, успешно совладающие со стрессовыми ситуациями, конструктивные; 2) студенты 4 курса более адаптивны, и чаще используют конструктивные копинги.

Исследование проводилось на базе Казанского национального исследовательского технологического университета, факультет пищевых технологий, в период летней сессии. Студенты 1 курса (25 чел.), студенты 4 курса (26 чел.). 46 девушек, 5 юношей.

Были применены методики: 1) Шкала психологического стресса PSM-25, Лемура-Тесье-Филлиона; 2) Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана; 3) Опросник оценочной тревожности Ч. Спилбергера.

Для проверки гипотез выборка студентов делилась: 1) по году обучения; 2) по уровню психического напряжения; 3) по уровню тревожности.

Диагностическое обследование по «Шкале психологического стресса» выявило, что показатели психического напряжения студентов, как 1 курса (79,64 б), так и 4 курса (89,4 б), находятся в диапазоне умеренной выраженности. По «Опроснику оценочной тревожности» показатели уровней тревожности, беспокойства и эмоциональности у студентов также находятся в зоне нормы, то есть, они в целом находятся в состоянии психической адаптации к учебным нагрузкам.

«Индикатор копинг-стратегий» выявил, что у студентов 4 курса несколько чаще встречаются такие копинг-стратегии, как «Решение проблем» и «Поиск социальной поддержки», а у студентов 1 курса более выражена стратегия «Избегание». При этом, первые две копинг-стратегии находятся на среднем уровне у обеих групп, а избегание находится на низком уровне, то есть преобладают конструктивные формы совладающего поведения.

Корреляционный анализ показателей по совокупной выборке студентов выявил обратно пропорциональную взаимосвязь между параметрами «Уровень психической напряженности» и копинг-стратегией «Разрешение проблем» ($r = - 0,27$ при $p \leq 0,05$). То есть, чем у студентов выше уровень психического напряжения, тем реже они прибегают к такой стратегии как «Разрешение проблем», и наоборот. Можно предположить, что, если у студентов будет доминировать активная поведенческая стратегия, они реже будут находиться в состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

После дополнительного деления студентов 1 и 4 курсов на подгруппы по уровню тревожности и психического напряжения было выявлено следующее.

Подтверждено, что студенты 4 курса, входящие в подгруппу испытуемых с высоким уровнем психического напряжения, значимо чаще используют стратегию «Разрешение проблем», чем студенты 1 курса с высоким напряжением. Вероятнее всего такая ситуация формируется у студентов в процессе обучения и именно стрессовая, психически напряженная ситуация заставляет их активироваться, собираться и принимать наиболее адекватные и эффективные решения.

Деление студентов по показателю тревожности выявило, что в подгруппе менее тревожных студентов 4 курса значимо чаще встречается стратегия «Поиск социальной поддержки», чем у студентов аналогичной подгруппы 1 курса. Такая ситуация также формируется у студентов в процессе обучения.

Таким образом, эмпирическое исследование показало:

1. Для большинства студентов 1 и 4 курса характерен умеренный уровень психического напряжения. В целом, студенты 1 и 4 курса в равной степени оценивают уровень стрессовых ощущений и нет различий в степени адаптированности студентов разных курсов к стрессу.

2. Для студентов 1 и 4 курса наиболее характерно применение копинг-стратегии «Разрешение проблем», а «Избегание», как пример деструктивного совладающего поведения, используется реже. Скорее всего, испытуемые используют привычные для них копинг-стратегии для совладания со стрессом, которые были сформированы до момента поступления в ВУЗ.

3. Существует взаимосвязь между уровнем психического напряжения и копинг-стратегией «Разрешение проблем» у студентов. Чем выше уровень психического напряжения у студентов, тем реже они прибегают к стратегии «Разрешение проблем», что подтверждает деструктивное влияние высокого напряжения на их поведение в условиях учебного стресса.

4. Студенты 4 курса при сильном напряжённом психическом состоянии, способны чаще прибегать к стратегии «Разрешение проблем», чем первокурсники с высоким напряжением. При этом у менее тревожных студентов 4 курса более ярко проявляется такая копинг-стратегия как «Поиск социальной поддержки». Это свидетельствует о повышении за годы обучения в вузе у них адаптивности к экзаменационному стрессу.

Таким образом, первая гипотеза не подтверждена, студенты 1 и 4 курса используют сходные копинг-стратегии, которые не меняются значительно в зависимости от курса обучения; вторая подтверждена – студенты, испытывающие сложности в стрессовых ситуациях, чаще используют стратегии «Избегания», а активные, успешно совладающие с стрессовыми ситуациями, используют эффективные копинг-стратегии.

Литература

1. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: Материалы III Международной научной конференции, Челябинск, 20–23 февраля 2015 года. – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17–19.

2. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. – М.: Прометей, 2005. – С. 242–243.

3. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.

4. Судаков К.В. Индивидуальность эмоционального стресса // Журнал неврологии и психологии. – 2005. – Т. 105. – № 2. – С. 4–12.

5. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 111–115.

Авторы: **Юсупова Гузель Валимухаметовна**, г. Казань, Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова, доцент кафедры общей психологии, директор психологического научно-исследовательского центра “Eventus”, gyusupova@ieml.ru.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ И ИХ ВКЛЮЧЕННОСТИ В УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE CORRELATION BETWEEN STUDENTS' SUBJECT ACTIVITY AND THEIR EMBEDDEDNESS IN EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL ACTIVITY

Юхновец Т.И.

Yukhnavets T.I.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на проверку конструктивной валидности экспериментальной методики «Включенность в учебно-профессиональную деятельность» (2022). Оценивалась взаимосвязь субъектной активности и психического состояния включенности студентов-будущих специальных педагогов (N = 50) в деятельность. Анализ эмпирики позволил констатировать подтверждение гипотезы об умеренной, прямой взаимосвязи изучаемых психических явлений.

Ключевые слова: включенность, субъектная активность, взаимосвязь, студенты, учебно-профессиональная деятельность

Abstract. The article presents the results of the study aimed at testing the construct validity of the experimental methodology “Embeddedness in educational and professional activity” (2022). The correlation between subject activity and mental state of students-future special education teachers (N = 50) embeddedness in the activity was assessed. The analysis of empiricism allowed to state the confirmation of

the hypothesis about a moderate, direct correlation between the studied mental phenomena.

Keywords: embeddedness, subject activity, correlation, students, educational and professional activity.

Проблема включенности студентов в учебно-профессиональную деятельность возникает вследствие противоречия между необходимостью усвоения ими стремительно растущего объема научно-методических знаний, высокой скорости их приобретения, качественного применения уже в вузе и формированием субъектности как профессионально значимого качества. Исследование противоречия значимо благодаря изучению начальных этапов становления субъектности студентов, нуждающихся в ее фасилитации и преодолении ситуативно-эпизодической, формальной эффективности учебной деятельности. Под субъектной активностью рассматривался «процесс, характеризующийся в своем развитии и источниках самодвижением по пути циклического спиралевидного развития...; мера того шага в учебной деятельности, который делает сам обучающийся как субъект активности»; осознанное, отрефлексированное отношение к Делу (Волочков, 2007). По результатам диссертационного исследования (2016–2019 гг.), на констатирующем этапе (с участием 187 студентов-дефектологов) высокий уровень этого качества не выявлен, у 9 % студентов – низкий уровень, 91 % – средний (Юхновец, Марищук, 2022). Субъекты с низким уровнем развития субъектной активности негативно относятся к учебе; к будущей профессии проявляют жесткую потребительскую мотивацию, ориентированную на «здесь и сейчас»; пассивны, не могут самостоятельно определять цели учебной деятельности, способы их достижения носят антинормативный характер, темп деятельности чрезвычайно медленный, ее результативность низкая; работают репродуктивно, стереотипно. Саморегуляция, самоконтроль учебно-профессиональной деятельности низкие. Для них характерны стабильно выраженная неадекватная самооценка собственных результатов, часто скрывающаяся бравадой; демонстрация удовлетворения своими результатами.

Средний уровень субъектной активности позволяет студентам справляться с учебными нагрузками, внешне соответствовать нормам профессионального становления. За демонстрируемой благополучностью обнаружено, что для 57 % выборки характерна устойчивая заниженная самооценка учебно-профессиональной деятельности, а 27 % испытуемых продемонстрировали низкий уровень учебной мотивации, что провоцирует возникновение напряжения и перенапряжения в учебе, снижает

работоспособность, стрессоустойчивость, вызывает астенические эмоциональные переживания, мешает конструктивному преодолению психологических преград и накоплению опыта конструктивного разрешения проблем, повышает необходимость укрепления саморегуляции. Анализ показателей суммарной шкалы «Регуляция активности», вошедших в нее первичных шкал «Контроль действий в ситуациях учебных неудач», «Волевой контроль реализации учебных действий» показал, что у 27 % студентов плохо развит волевой контроль. Каждый третий студент испытывает трудности в длительном сосредоточении внимания на учебных занятиях; в том, чтобы довести начатое дело до конца. Отсутствие у студентов высоких показателей по шкалам методики выступает фактором посредственных результатов, сниженной мотивации высоких достижений, установках на получение легкого успеха, провоцирующих противоречия между «прагматическим хочу в профессии» (желание высоких зарплат, укомплектованного социального пакета...) и «могу в профессии».

Одним из существенных маркеров их учебы выступает неустойчивая, кратковременная включенность в деятельность, что определяет педагогическую задачу на учебных занятиях – фасилитировать состояние эпизодической (у лиц с низким уровнем субъектной активности), стабильной личностной включенности в учебно-профессиональную деятельность (у студентов с умеренным уровнем субъектной активности). Под включенностью, вслед за Б.Д. Парыгиным, считаем психическое состояние, характеризующее степень вхождения человека в систему требований, норм, ролей, прав, обязанностей и ожиданий, предъявляемых к нему сферой его деятельности (Парыгин, 1999). Оно повышает эффективность деятельности благодаря влиянию на созревание целей и мотивов, на переживание эмоционального благополучия; побуждает к реализации намерений, компенсации недостатка психологической готовности к деятельности. Благодаря этому состоянию человек может преодолеть негативный опыт, блокирующий его активность, «переключиться» на ощущения полноты жизни, позитивное настроение, сопровождающее профессиональное обучение в вузе, фасилитировать стремление к субъектной активности, в целом, укрепить созидательные силы психики.

Анализ и обобщение знаний в области исследования субъектности студентов позволили сформулировать гипотезу о взаимосвязи включенности в учебно-профессиональную деятельность и субъектной активности студентов. Теоретические разработки проблемы психологической включенности в деятельность, осуществленные Б.Д. Парыгиным, послужили основой для конструирования экспериментальной методики. Исследование (2022/2023 уч г), проведенное со второкурсниками (50 человек) Института инклюзивного

образования БГПУ им. М.Танка, осуществлялось с применением методики «Вопросник учебной активности студентов» (EAQst-4), (Волочков, 2007) и экспериментальной – «Включенность в учебно-профессиональную деятельность» (Т.И. Юхновец, Б.Д. Парыгин). Эмпирика обрабатывалась методами математической статистики (описательной статистики, корреляционного анализа rs-Спирмена), программой IBM SPSS Statistics 23.

Фрагмент интеркорреляционной матрицы, образованный шкалами методик (11 шкал, направленных на изучение субъектности и 8 шкал – на исследование включенности в учебно-профессиональную деятельность) содержит 22 значимых ($p \leq 0,001$; $p \leq 0,01$) коэффициентов корреляций из 88 возможных. Остановимся на некоторых показателях.

Включенность положительно связана с субъектной активностью как на уровне интегральных индексов ($r = 0,354$), так и на уровне первичных шкал. Включенность студентов связана с укреплением контроля деятельности в ситуации неуспеха ($r = 0,343$); предполагает развитие учебной мотивации ($r = 0,549$); создает условие для повышения самооценки результативности субъектной активности ($r = 0,603$). С другой стороны, субъектная активность возможна при условии тесной взаимосвязи с вниманием студента ($r = 0,352$), его внутренним спокойствием ($r = 0,372$).

Внимание студентов взаимосвязано с самооценкой результативности субъектной активности ($r = 0,563$), индивидуальными особенностями самоконтроля учебной деятельности ($r = 0,349$), контролем деятельности в ситуации неуспеха ($r = 0,300$), с обобщенной самооценкой субъектной активности ($r = 0,352$).

Внутреннее спокойствие положительно связано с произвольной и спонтанной саморегуляцией ($r = 0,384$), с обобщенной самооценкой субъектной активности ($r = 0,372$), с контролем деятельности в ситуации неуспеха ($r = 0,301$), учебной мотивацией ($r = 0,284$).

Работоспособность испытуемых взаимосвязана с произвольной и спонтанной саморегуляцией ($r = 0,381$), с контролем деятельности в ситуации неуспеха ($r = 0,300$), со скромностью самооценки обучаемости ($r = -0,311$).

Безынерционная включенность, обеспечивающая быстрое, гибкое, «полноформатное» переключение на другую деятельность или активность и возможна при условии, что деятельность имеет репродуктивный, а не творческий характер ($r = -0,567$).

Таким образом: во-первых, на примере оценки взаимосвязи субъектной активности и включенности в учебно-профессиональную деятельность сделан шаг в доказательстве конструктивной валидности экспериментальной методики «Включенность в учебно-профессиональную деятельность». Во-вторых,

творческая активность связана с явлением психической инерции, что требует дополнительного профессионально-психологического внимания в системном психолого-педагогическом сопровождении обучающихся, для поддержания их здоровья и благополучия, с одной стороны, а с другой – для подготовки высокоспециализированных кадров.

Литература

1. Волочков А.А. Активность субъекта бытия: интегративный подход. – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2007. – 376 с.
2. Климов Е.А. Пути в профессионализм: психологический взгляд: учеб. пособие. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 2003. – 320 с.
3. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. – СПб.: ИГУП, 1999. – 592 с.
4. Субъектность как показатель личностной зрелости: монография / под ред. Л.В. Марищук; Брест. гос. ун-т. – Брест: БрГУ, 2019. – 193 с.
5. Юхновец Т.И. Сформированная субъектность – детерминанта устойчивости к неопределенности: монография / под общ. ред. Л.В. Марищук. – Минск: БГПУ, 2022. – 268 с.

Автор – **Юхновец Татьяна Ивановна**, г. Минск, Белорусский государственный университет имени Максима Танка, Институт инклюзивного образования, доцент, yukhnavets@mail.ru.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ

EMOTIONAL ASPECT OF ADOLESCENTS COGNITIVE ACTIVITY

Юшкина И.В.

Yushkina I.V.

Аннотация. В психологии обучения подростков важное значение играет взаимосвязь их эмоционального состояния и когнитивных процессов. Обнаружено, что эмоции оказывают существенное влияние на познавательную деятельность подростков. Это проявляется в уровне эффективности запоминания и обработки информации, а также восприятия и преобразования опыта окружающей действительности подростками на уроке. Учет эмоционального потенциала позволит улучшить качество обучения.

Ключевые слова: познавательная деятельность, эмоции, когнитивные процессы, эмоциональный интеллект, подростки.

Abstract. In the psychology of adolescents learning, the relationship between their emotional state and cognitive processes plays an important role. It was found that emotions have a significant impact on the cognitive activity of adolescents. It manifests in the level of memorization and information processing, as well as perception and transformation of the experience of the surrounding reality by adolescents in study. Taking into account the emotional potential will improve the quality of learning.

Keywords: cognitive activity, emotions, cognitive processes, emotional intelligence, adolescents.

Зарубежные, советские и российские ученые рассматривали различные аспекты взаимосвязи эмоций и познавательной деятельности. Например, психолог В.К. Вилюнас считает, что познавательные процессы существуют неотрывно от эмоций, потому что именно благодаря им осуществляется оценка и побуждение к деятельности. Он предполагает, что любой процесс познавательной деятельности – мышление, запоминание и воспроизведение, восприятие – подвержено эмоциональной окраске (эмоциональному переживанию). Вилюнас приходит к идее, что понимание и регулирование эмоционального состояния окажет существенное воздействие на степень эффективности познавательных актов (Вилюнас, 2007).

Данную идею продолжает российский ученый Шаховский В.И., который наделяет эмоции статусом величины мышления. Соотнося категории мышления, языка и речи, он выявляет неотъемлемость эмоционального компонента в речевых актах и ассоциативную природу мышления, что, по его представлению, формирует мыслительные процессы, пронизанные эмоциональными нитями и персональным эмоциональным багажом (Шаховский, 2012).

Следует отметить, что эмоции могут выступать в роли действительного фактора, оказывающего то или иное влияние на запоминаемость – степень усвоения информации.

В.К. Вилюнас придерживается позиции, что эмоции фасилитируют или ингибируют процессы запоминания информации. Обращаясь к их направленности – положительная или отрицательная – и интенсивности – сильная или слабая, исходя из включенности эмоций в мышление, становится возможным говорить о различной степени усвоения информации при деятельности в различном эмоциональном фоне (Вилюнас, 2007).

В данном случае гипотетически вероятно, что не так важна сама эмоциональная насыщенность предложенных испытуемым слов, как их эмоциональное состояние в это время.

Как правило, исследователи отмечают, что слова, события, факты, имеющие эмоциональный вес, вызывают определенные реакции у индивида. Если эмоционально наполненные слова вызывают большее количество ассоциативных рядов, то нейтрально наполненные демонстрируют обратное. Также отмечается, что меньшее количество компенсируется большей оригинальностью. Исходя из результатов описанного эксперимента, можно утверждать о наличии взаимозависимости частотности употреблений эмоционально наполненных слов и частотности пропусков и ошибок, связанных с ними.

Для подросткового возраста эта особенность еще более актуальна. Текст с яркой эмоциональной окрашенностью воспринимается и запоминается быстрее и устойчивее. Кроме того, точность и яркость воспоминаний также находятся в прямой зависимости от эмоционального фона подростка, формирующего это воспоминание. Соответственно, при работе с подростками педагогу следует подходить к обучению и воспитанию таким образом, чтобы знания и навыки складывались с текущими эмоциями учащегося, что в дальнейшем станет более крепким, точным и ярким воспоминанием, к которому появится возможность обращаться при гностической или трудовой необходимости.

Особое внимание следует уделить соотношению потребностей, мотивации и эмоций. Основание для такого подхода заложил Рубинштейн, предположив, что эмоциональное состояние находится в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения потребности. При этом он задавался вопросом: может ли сама потребность принять форму чувства и испытываться как эмоция. Эмоция становится активным компонентом потребности, приводящим к активизации деятельности. Рубинштейн оценивает ее как кристаллизацию психической нужды человека (Рубинштейн, 2022). Эмоция становится двояким феноменом: с одной стороны – актуализация потребности, с другой – стимулирование деятельности по ее удовлетворению.

Эмоции оказывают существенный вклад на запоминаемость информации, следовательно, формирование знаний, умений, навыков и компетенций. Однако в таком случае встает вопрос касательно того, как определяется значимость события или факта, наполненного той или иной эмоцией, и как она распознается со стороны индивида.

Предположительно, это происходит из-за того, что предмет приобретает некоторую особую значимость, что ведет к ускоренному закреплению образа в сознании. В целом, с этим сложно не согласиться, поскольку более значимые категории с точки зрения личной перспективы становятся более яркими всплывающими воспоминаниями.

Проецируя данные выводы на педагогическую деятельность обучения подростков, следует подойти к концепции такого типа педагогического воздействия, в котором конструируется и реализуется обучение так, чтобы создать благоприятный психологический климат, способствующий избеганию возникновения предпосылок для фрустрации. Важной составляющей становится чувство успеха, которое надлежит ответственно распределять в случае выполнения поставленных перед подростками задач.

В качестве примера можно привести гипотезу К.Э. Изарда, гласящую, что сильное проявление эмоции интереса способно повысить возможности человеческого восприятия и осознания информации, содержащейся в окружающей среде. Интерес проявляет себя как стимулирующее воздействие, ведущее к исследовательски-познавательной деятельности (Изард, 2009). Следовательно, взаимозависимость мышления и последующей деятельности от эмоций видится неоспоримой. На их основе становится возможным ряд выводов.

Во-первых, из-за нахождения когнитивных процессов в подчинении эмоционального состояния индивида предполагается целесообразным предпринимать попытки для выстраивания педагогического воздействия в таком формате, чтобы взаимодействие ориентировалось на выстраивание эмоционального фона, являющегося наиболее благоприятным, комфортным и стимулирующим учебную мотивацию. Предположительно, именно такая образовательная среда позволит им в наилучшей степени проявить свои когнитивные способности и даст возможность продолжить их развитие.

Во-вторых, эмоции, являясь неотъемлемой частью мышления, оказывают существенное воздействие на восприятие реальности и взаимодействие с ней, поэтому для педагога становится обоснованным планировать и реализовывать собственную образовательно-воспитательную деятельность, опираясь на индивидуальную парадигму эмоционального восприятия реальности каждым отдельным обучающимся индивидом. Конечно, такой подход не кажется прагматичным или реалистичным, но именно стремление к обучению и воспитанию в таком формате должно привести к формированию социально ответственной, эмоционально и интеллектуальной развитой личности обучающегося.

Литература

1. Вилюнас В.К. Психология эмоций: учеб. пособие. – М.: Питер, 2007. – 496 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. – М.: Питер, 2009. – 460 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 705 с.

4. Шаховский В.И. Голос эмоций в языковом круге homo sentiens. – М.: Либроком, 2012. – 141 с.

Автор – **Юшкина Ирина Витальевна**, г. Москва, Московский государственный лингвистический университет, аспирант 3-го курса, ibazel096@yandex.ru.

Научное издание

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.

Выпуск 17

Компьютерная верстка

Т.В. Уточкиной

Подписано в печать 28.04.2023.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman».

Усл. печ. л. 23,5. Уч.-изд. л. 23,2. Тираж 100 экз. Заказ 56/4.

Отпечатано в типографии

Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37

тел. (843) 206-52-14 (1704), 206-52-14 (1705)