

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
Кафедра общей психологии**

## **ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической  
конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых  
ученых и преподавателей вузов**

**Казань, 1–2 марта 2024 г.**

**Выпуск 18**



**КАЗАНЬ**

**2024**

**УДК 159.9**  
**ББК 88.2**  
**П86**

*Печатается по рекомендации Ученого совета  
Института психологии и образования  
Казанского (Приволжского) федерального университета  
(протокол № 6 от 25 января 2024 г.)*

**Ответственный редактор**

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

**Научный редактор**

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

**Редакционная коллегия:**

доктор психологических наук, профессор **Б.С. Алишев**;  
кандидат психологических наук, доцент **М.Г. Юсупов**

**П86** **Психология психических состояний:** сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 1–2 марта 2024 г.) / под общ. ред. А.В. Чернова. – Казань: Издательство Казанского университета, 2024. – Вып. 18. – 248 с.

**ISBN 978-5-00130-793-8**

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, преподавателей вузов и учителей, а также для всех, кто интересуется проблемами психологии состояний человека.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.2**

**ISBN 978-5-00130-793-8**

© Издательство Казанского университета, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <i>Алишев Б.С.</i> Тревожность личности в связи с субъективно воспринимаемыми ею характеристиками внешнего мира....  | 6  |
| <i>Артищева Л.В.</i> Динамика образных характеристик психических состояний.....  | 12 |
| <i>Артищева Л.В.</i> Психические состояния в межличностном взаимодействии будущих дефектологов и психологов.....   | 17 |
| <i>Барыкина А.И.</i> Мотивация служения и состояние «потока»: тезисы к вопросу взаимосвязи явлений.....  | 22 |
| <i>Бура Л.В., Зарнищина К.В.</i> Роль психотерапии в снятии симптомов посттравматического стрессового расстройства. эффективные методы и практики.....                                     | 28 |
| <i>Валиуллина М.Е.</i> Опыт разработки анкет для изучения динамики психических состояний и способов саморегуляции в контексте временной перспективы.....                                   | 34 |
| <i>Величковская С.Б.</i> Оценка особенностей проявления психологического неблагополучия и саморегуляции деятельности человека при годовой изоляции на Антарктической станции «Восток»..... | 42 |
| <i>Визгина А.В.</i> Внутренний диалог как способ совладания с негативными эмоциональными состояниями.....  | 48 |
| <i>Зиновьева Д.М., Ускова А.А.</i> Коррекция тревожности детей младшего школьного возраста методами арт-терапии.....   | 54 |
| <i>Каримова А.Р.</i> Особенности восприятия самооценки и межличностных отношений у одиноких людей.....   | 60 |
| <i>Каюмова Н.Ю.</i> Особенности динамики психических состояний студентов и магистрантов в процессе учебной деятельности...   | 66 |
| <i>Киселева Н.А.</i> Коррекция привязанности как условие регуляции неравновесных психических состояний.....  | 71 |
| <i>Князева Е.А.</i> Анализ семантических пространств у людей, имеющих опыт трансового состояния.....   | 77 |
| <i>Красильникова Э.В.</i> Тканетерапия в коррекции негативных психических состояний.....   | 81 |
| <i>Краюшкина Н.А.</i> Особенности копинг-стратегий членов сообществ открытого и закрытого типа в зависимости от интрагруппового статуса.....   | 86 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Лаврентьева А.В., Юшкова Е.С.</i> Исследование уровня стресса у студентов младших курсов, использующих электронные системы доставки никотина (ЭСДН)..... | 92  |
| <i>Макарчева А.В.</i> Различия ситуативных детерминант психических состояний у студентов в процессе учебной деятельности.....                               | 98  |
| <i>Нелюбин Н.И.</i> Аффективные состояния в мыслительном поиске: помехи или ресурсы?.....   | 104 |
| <i>Новиков Ф.А.</i> Эмоциональный интеллект как индивидуальный ресурс регулирования психических состояний.....  | 109 |
| <i>Прохоров А.О.</i> Процессуальные характеристики психических состояний и их психологические механизмы.....  | 115 |
| <i>Распопова А.С.</i> Психологические аспекты устойчивости к стрессу у подростков, занимающихся тхэквондо.....  | 122 |
| <i>Решетник О.В.</i> Сравнительный анализ семантических пространств совести как психического состояния: возрастной аспект.....                              | 128 |
| <i>Ромашко Ю.С., Горская Г.Б.</i> Роль метакогнитивных умений в проявлении спортсменами проактивного совладающего поведения.....                            | 134 |
| <i>Сабиров Т.Н.</i> Взаимосвязь характеристик эмоциональных качеств личности и переживания профессиональной деятельности.....                               | 138 |
| <i>Сабиров Т.Н., Фахрутдинова Л.Р.</i> Особенности структурной организации личности в ситуации значимых переживаний подростков .....                        | 142 |
| <i>Санаев А.К.</i> Особенности психологической адаптации иностранных студентов из стран средней Азии к условиям новой среды.....                            | 147 |
| <i>Саюшкина А.С.</i> Уверенность в себе как фактор психологической устойчивости личности в условиях мегаполиса.....   | 153 |
| <i>Сизикова Т.Э., Поликанова И.С.</i> Исследование влияния рефлексии на электрофизиологическую активность головного мозга.....                              | 159 |
| <i>Теплов А.В.</i> Беспомощность как фактор эмоционального дискомфорта при прокрастинации.....  | 164 |
| <i>Фахрутдинова Л.Р.</i> О духовно-нравственном измерении переживания деятельности.....   | 169 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Халфиева А.Р., Чернов А.В., Аксенова К.Н., Исаева А.А.</i><br>Динамика ментальной регуляции психических состояний<br>сотрудников мфц в процессе профессиональной<br>деятельности..... | 175 |
| <i>Хаматвалеева Д.Г.</i> Особенности межпоколенных<br>и внутрисемейных отношений туркменских и российских<br>студентов, обучающихся на педагогических<br>специальностях.....             | 181 |
| <i>Хисамутдинова Л.Г.</i> Ментальные репрезентации<br>саморегуляции психических состояний.....   | 187 |
| <i>Чернов А.В., Басина И.С.</i> Динамика способов<br>саморегуляции психических состояний на различных этапах<br>обучения в вузе .....  | 194 |
| <i>Чернов А.Ю., Гущина Е.А.</i> Взаимосвязь способности<br>к саморегуляции с иррациональными установками<br>личности.....  | 200 |
| <i>Чигвинцева О.Д.</i> Особенности динамики психических<br>состояний студентов в недельном цикле.....  | 205 |
| <i>Шадрин Т.А., Пучкова И.М.</i> Психологическое благополучие<br>студентов в реальном и удаленном формате обучения.....  | 211 |
| <i>Шамилова Д.К., Абитов И.Р.</i> Представления о дружбе:<br>теоретический анализ.....   | 216 |
| <i>Шевцов А.М.</i> Подходы к измерению психических состояний<br>киберспортсменов.....  | 221 |
| <i>Шимрова Л.А.</i> Энерго-информационный подход<br>к исследованию энергетической компоненты психического<br>состояния.....  | 226 |
| <i>Шмелева С.А.</i> Этап обучения, как фактор детерминирующий<br>типичность психических состояний студентов.....   | 232 |
| <i>Юсупов М.Г.</i> Особенности саморегуляции психических<br>состояний студентов в оперативных отрезках времени.....  | 241 |

# ТРЕВОЖНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СВЯЗИ С СУБЪЕКТИВНО ВОСПРИНИМАЕМЫМИ ЕЮ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ВНЕШНЕГО МИРА

Алишев Б.С.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В исследовании изучалась взаимосвязь между тревожностью (личностной и ситуативной), субъективно воспринимаемой опасностью / безопасностью мира и толерантностью к неопределенности. Предполагалось, что все указанные параметры тесно связаны друг с другом и образуют единый психологический комплекс в структуре личности. Исследование показало, однако, что, во-первых, абсолютные значения корреляционных связей между ними не велики, во-вторых, более тесно связаны с тревожностью особенности самовосприятия личности.

**Ключевые слова:** личностная тревожность, ситуативная тревожность, толерантность к неопределенности, опасность мира, безопасность мира, доброжелательность мира, ценность собственного «Я», личность

Феномен тревоги вызывал и продолжает вызывать пристальное внимание, как психологов-практиков (в том числе выдающихся, таких как З. Фрейд и др.), так и исследователей. Обычно под ней понимают «...эмоциональное психическое состояние, связанное с предвосхищением угрозы, неприятности, неудачи, субъективно проявляющееся через ощущение напряжения...» (Габдреева, 2012). Она рассматривается, и как генерализованная реакция личности на неопределенность будущего (Алишев, Габдулхакова, 2012). В этом случае акцент делается на когнитивных ее источниках, т.е. предполагается, что недостаток информации, касающейся будущего развития событий, вынуждает личность предполагать разные варианты, по крайней мере часть из ко-

торых имеет для нее негативное значение. Отсюда вытекает, что невозможность устранения (преодоления) неопределенности должна порождать специфические психические состояния, общими обозначениями, которых как раз и являются понятия «тревога», «тревожность». Необходимо отметить, что тревога связана именно с неопределенностью, но не с негативной определенностью, т.к. последняя, по мнению большинства исследователей, находит отражение в иных эмоциональных состояниях (страх, гнев и др.).

Из сказанного следует, что тревога, так или иначе, связана с ожиданиями, которые, в свою очередь, обращены в будущее. Она является попыткой личности определить смысл для себя некоего варианта будущего развития событий, рассматриваемого ею как наиболее вероятного, но в то же время содержащего неопределенные угрозы ее благополучию. В этом плане тревога становится, и мотивирующим, и смыслообразующим фактором (о соотношении мотивов и смыслов см. Алишев, 2010), в частности активно участвует в установлении смысловых связей между потребностями личности, с одной стороны, и условиями, а также возможностями их удовлетворения, – с другой. Таким образом, она занимает важное место в механизмах смыслообразования, описанных в отечественной психологии (см. Леонтьев, 1999).

Одной из важнейших потребностей принято считать потребность в безопасности. Это означает, что при анализе различных вариантов развития событий личность должна всегда учитывать вероятные опасности для себя, а когнитивная оценка опасности, в свою очередь, может быть, либо следствием того или иного уровня ее тревожности уже как устойчивого личностного свойства, либо, напротив, причиной формирования ситуативно высокого уровня тревожности. Кроме того, во всех возможных вариантах соотношения тревожности и когнитивной оценки опасности / безопасности должно проявляться существенное влияние субъективно воспринимаемой неопределенности.

Исходя из высказанных соображений, в данном исследовании была предпринята попытка установить взаимосвязь между тревожно-

стью (личностной и ситуативной), субъективно воспринимаемой опасностью / безопасностью мира и толерантностью к неопределенности. Основное предположение заключалось в том, что все указанные параметры тесно связаны друг с другом и образуют единый психологический комплекс в структуре личности.

Для проведения исследования использовались следующие методики: 1) опросник Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина для измерения уровня личностной и ситуативной тревожности; 2) опросник Дж. Даккита (русскоязычная версия О.А. Гулевич, О.А. Анিকেенок и И.К. Безменовой) для измерения субъективно воспринимаемой опасности мира; 3) опросник С. Баднера в адаптации А.Г. Солдатовой для измерения толерантности к неопределенности. Дополнительно в исследовании использовалась Шкала базовых убеждений Р. Янов-Бульман в русскоязычной версии М.А. Падуна и А.В. Котельниковой, позволяющая среди прочего измерить уровень субъективно воспринимаемой доброжелательности и справедливости мира, а также Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера. В исследовании в течение 2022–2023 г.г. участвовали 228 студентов Казанского федерального университета в возрасте от 18 до 21 года в основном гуманитарных профилей подготовки. В выборке преобладали студенты женского пола (155 человек), а этническая принадлежность респондентов не учитывалась.

В исследовании были получены следующие количественные данные для всей выборки:

уровень ситуативной тревожности – 41,21 при стандартном отклонении равном 11,85;

уровень личностной тревожности – 46,57 при стандартном отклонении равном 10,13;

уровень толерантности к неопределенности – 46,14 при стандартном отклонении равном 8,28;

уровень воспринимаемой конкурентности мира – 26,96 при стандартном отклонении равном 6,06;

уровень воспринимаемой опасности мира – 35,51 при стандартном отклонении равном 7,10;



уровень воспринимаемой доброжелательности мира – 26,16 при стандартном отклонении равном 6,01;

уровень воспринимаемой справедливости мира – 18,84 при стандартном отклонении равном 3,06;

уровень воспринимаемой значимости собственного «Я» – 24,52 при стандартном отклонении равном 4,66;

уровень удовлетворенности жизнью – 24,02 при стандартном отклонении равном 5,13.

Все эти значения находятся в диапазоне средних (ипоказателей по соответствующим шкалам, однако, отметим, что по ряду параметров были обнаружены статистически достоверные по t-критерию Стьюдента различия между девушками и юношами. В частности, девушки продемонстрировали более высокий уровень, как ситуативной, так и личностной тревожности, более низкий уровень толерантности к неопределенности и более высокий уровень субъективно воспринимаемой доброжелательности мира (все различия статистически значимы на уровне  $\alpha \leq 0,05$ ).

Однако, с точки зрения целей данного исследования, больший интерес вызывают результаты корреляционного анализа. Они, в частности, говорят о том, что существует слабо отрицательная связь между толерантностью к неопределенности и обоими аспектами тревожности:  $r$  для личностной тревожности равно  $-0,223$ , а для ситуативной –  $-0,242$ . Наличие такой связи само по себе было ожидаемо, т.к. это вытекает из изложенных в начале статьи теоретических положений. Неожиданно то, что связь оказалась куда более слабо выраженной (хотя и статистически значимой на уровне  $p \geq 0,95$ ), чем можно было предполагать. Здесь налицо некоторое противоречие, но для его тщательного анализа и обсуждения необходимо провести отдельное исследование.

Обратим теперь внимание на корреляционные связи между тревожностью и толерантностью к неопределенности, с одной стороны, и другими измерявшимися параметрами, – с другой. Как и предпола-

галось изначально, субъективно воспринимаемая опасность мира коррелирует с обоими аспектами тревожности (положительная корреляция), а также с толерантностью к неопределенности (отрицательная корреляция). Абсолютные значения коэффициентов корреляции в случае с толерантностью к неопределенности вновь находятся на грани статистической значимости ( $r = -0,238$ ). В случае с тревожностью они выше:  $r = 0,361$  для личностной тревожности и  $0,372$  – для ситуационной, но тоже ниже тех, которые можно было бы ожидать.

Самые сильные корреляционные связи с тревожностью были выявлены у двух шкал опросника базовых убеждений Р. Янов-Бульман. По шкале воспринимаемой доброжелательности мира (вера в доброжелательный мир)  $r$  для личностной тревожности оказалось равным  $-0,377$ , а для ситуационной тревожности  $-0,451$ . Еще более высокими коэффициенты корреляции оказались по шкале воспринимаемой значимости собственного «Я» ( $r = -0,582$  и  $-0,566$  соответственно). Что касается толерантности к неопределенности, то она коррелирует только с первым из двух этих параметров ( $r = 0,343$ ).

Важно также отметить, что большинство из упоминавшихся здесь психологических переменных коррелируют между собой, образуя взаимосвязанный комплекс в структуре личности. Из общей сети связей выпадает только стоящая особняком толерантность к неопределенности. Это обстоятельство, как уже было отмечено выше, требует специального исследования.

Полученные результаты в целом подтверждают выдвинутое предположение о наличии связей между тревожностью, толерантностью к неопределенности и субъективно воспринимаемой опасностью/безопасностью мира. Вместе с тем, связи эти являются не настолько тесными, как ожидалось. Кроме того, данные исследования заставляют задуматься о том, что тревожность, возможно, содержит в себе более значительную иррациональную составляющую. Данные проведенного исследования говорят о том, что не только личностная, но и ситуационная тревожность, видимо, в большей степени является функцией не

от восприятия и оценки личностью того, что происходит в окружающем мире, а функцией от восприятия и оценки ею самой себя.

### Литература

*Алишев Б.С.* Смысл и мотив: к соотношению понятий. / Б.С. Алишев // Уч. зап. Казан. н-та. Сер. Гуманитар. науки. – 2010. – Т. 152. – Кн. 5. – С. 159–171.

*Алишев Б.С.* Толерантность к неопределённости, тревожность и чувство психологической безопасности у русских и татарских студентов. / Б.С. Алишев, М.В. Габдулхакова // Уч. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманитар. науки. – 2012. – Т.154. – Кн. 6. – С. 162–173.

*Габдреева Г.Ш.* Место тревожности в структуре развивающейся психологической защиты личности. / Г.Ш. Габдреева // Уч. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманитар. науки. – 2012. – Т.154. – Кн. 6. – С. 233–243.

*Леонтьев Д.А.* Психология смысла. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

## ANXIETY OF A PERSON IN CONNECTION WITH THE SUBJECTIVELY PERCEIVED CHARACTERISTICS OF THE EXTERNAL WORLD

**Alishev B.S.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The study examined the relationship between anxiety (personal and situational), subjectively perceived danger/safety of the world and tolerance for uncertainty. It was assumed that all of these parameters are closely related to each other and form a single psychological complex in the personality structure. The study showed, however, that, firstly, the absolute values of the correlations between them are not large, and secondly, the characteristics of a person's self-perception are more closely related to anxiety.

**Keywords:** personal anxiety, situational anxiety, tolerance to uncertainty, danger of the world, safety of the world, benevolence of the world, the value of one's own "I", personality

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

## **ДИНАМИКА ОБРАЗНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Артищева Л.В.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Целью работы являлось изучение динамики характеристик психических состояний различной модальности и уровня психической активности. Образные характеристики психических состояний представляют собой ретроспективные описания и оценка психических состояний в различные временные отрезки. В статье раскрывается динамика подструктур (психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведения) образа состояний различной модальности и уровня психической активности. Выявлена суточная динамика интенсивности образных характеристик состояний, некоторые сохраняли стабильность.

**Ключевые слова:** психические состояния, образ психического состояния, структура, динамика, интенсивность, образные характеристики состояний.

Жизнедеятельность людей протекает под влиянием широкого спектра психических состояний, с одной стороны, а также ситуации жизнедеятельности продуцируют и детерминирует возникновение состояний различной модальности и интенсивности. Человек обладает

способностью помнить переживаемые ранее состояния, их образ позволяет идентифицировать актуальные состояния и ожидать прогнозируемые состояния. Образ психических состояний рассматривается в определенной мере как ментальная (образная) структура реального состояния (Прохоров, 2013). Переживаемые состояния в актуальное время могут вспоминаться более или менее интенсивно через определенные временные отрезки, что может повлиять на выбор приемов и способов саморегуляции и на ее эффективность.

**Организация исследования.** Наше исследование было направлено на изучение возможных изменений в интенсивности и структуре образа психического состояния в суточном ритме. Испытуемыми были студенты 3 курса (43 девушки). Им предлагалось в первый день исследования назвать и оценить актуальное состояние, переживаемое «здесь и сейчас». Во второй день они вспоминали и на память оценивали данное состояние во временных отрезках с интервалом в 8 часов (7.00–8.00, 15.00–16.00, 23.00–24.00).

Психические состояния оценивались с помощью опросника «Рельеф психического состояния» (А.О. Прохоров), включающего четыре блока: психические процессы, физиологические реакции, переживания, поведение по десять характеристик в каждом.

Далее, все названные психические состояния были разделены на группы с учетом модальности (отрицательная, положительная) и уровня психической активности (высокий, средний и низкий). В результате все состояния были отнесены к трем группам: положительные состояния среднего уровня психической активности (С+), отрицательные состояния среднего уровня психической активности (С-) и отрицательные состояния низкого уровня психической активности (Н-).

**Анализ результатов и их обсуждение.** Анализировались группы психических состояний, выделенные ранее.

**Положительные состояния средней интенсивности.** Психическое состояние, переживаемое накануне исследования, утром и днем вспоминается более интенсивно в сравнении с актуальным состоянием, но к концу дня приближаются к исходному.

**Отрицательные состояния среднего уровня психической активности.** Протекание физиологических реакций вспоминается с повышением интенсивности показателей к концу дня. В утреннее время показатели психических процессов вспоминаются менее интенсивно, днем – интенсивней, а ночью значения показателей приближаются к исходным. Образные характеристики, отражающие интенсивность блока переживания, отличаются повышением интенсивности характеристик в дневное время (16.00), относительно актуального, а в утренние и ночные часы интенсивность показателей переживаний приближена к актуальному. Поведенческие проявления характеризуются в течение суток как менее интенсивные, чем те, что были при оценке актуального состояния, к ночи их интенсивность снижается.

**Отрицательные состояния низкого уровня психической активности.** Отмечается более интенсивное описание протекания психических процессов в интервале от 16.00 до 24.00. В утреннее время интенсивность психических процессов приближена к исходному актуальному состоянию. Проявления блока переживаний нивелируются при репрезентации данных состояний в течение дня с повышением интенсивности характеристик к ночному времени. Поведение оценивается как более интенсивное в течение дня.

Далее рассмотрим значимость выявленных темпоральных различий, измеряемых по критерию знаков. Психические состояния имеют значимые отличия в выраженности характеристик при различных временных интервалах. Наиболее значимо отличаются оценки репрезентируемых состояний в интервалах утро – день и утро – ночь.

Образные характеристики положительных состояний среднего уровня активности в ночное время значимо менее выражены, чем актуальное состояние. Относительно актуального отрицательного состояния среднего уровня активности отметим, что его характеристики менее выражены в утреннее время и более выражены в дневное. Образные характеристики отрицательных состояний низкого уровня активности более интенсивны в интервалах день-ночь.

Темпоральный анализ образных характеристик психических состояний позволил установить следующие особенности. **Положительные состояния среднего уровня активности** (заинтересованность, удовлетворение, спокойствие и др.): в течении суток менее интенсивны в образе данных состояний характеристики психических и физиологических процессов, поведенческих реакций. Уровень переживаний данных состояний более высок в утреннее и дневное время (8.00–16.00). **Отрицательные состояния среднего уровня активности** (ожидание, сомнение, неопределенность и др.) репрезентируются неравномерно. К ночи (24.00) протекание психических процессов, поведенческих реакций и переживаний вспоминается как менее интенсивное, чем оно было при актуальном состоянии. И лишь физиологические реакции сохраняются в памяти как более интенсивные. Образ **отрицательных состояний низкого уровня активности** (сонливость, усталость, грусть) – на протяжении всего дня отмечается рост интенсивности оцениваемых характеристик психических, физиологических и поведенческих реакций, переживаний данных состояний.

Структурный анализ показал, что наиболее сложноорганизованная структура присуща образным характеристикам состояний в дневное время (16.00). Образ положительных состояний среднего уровня активности сохраняет эту тенденцию и в ночное время. Высокая организация структуры свидетельствует о ее сложности и меньшей гибкости, что затрудняет переход структуры на качественно иной уровень (в случае регуляции и саморегуляции). В связи с этим можно предположить, что наиболее эффективна регуляция состояний в утреннее и ночное время, когда структура близка к актуальному состоянию, либо имеет меньшую организованность.

## Выводы

1. Временной континуум обуславливает интенсивность и структурную организованность образных характеристик психических состояний. Структура образных характеристик исследуемых состояний нестабильна во времени, но к концу дня имеет тенденцию к динамике.

2. Динамика образных характеристик состояний зависит от исходного уровня и модальности: положительные состояния к концу дня вспоминаются менее интенсивно, а отрицательные, напротив, представляются как более положительные. Временной континуум нивелирует погруженность в них.

3. Выявлены образные характеристики в каждой группе состояний, стабильные во временном континууме: для положительных состояний среднего уровня активности – неуверенность – уверенность поведения, грустность – оптимистичность и скованность-раскованность переживаний; для отрицательных состояний среднего уровня активности – тоскливость – веселость, скованность – раскованность переживаний, импульсивность-размеренность и необдуманность – обдуманность поведения; для отрицательных состояний низкого уровня активности – грустность – оптимистичность переживаний, эмоциональные реакции.

**Благодарность.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект № 23-18-00232

### Литература

*Прохоров А.О.* Образ психического состояния / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 108–122.

## DYNAMICS OF FIGURATIVE CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES

**Artishcheva L.V.**

Kazan Federal University (Kazan)

**Abstract.** The purpose of the work was to study the dynamics of characteristics of mental states of various modalities and levels of mental activity. Figurative characteristics of mental states are retrospective descriptions and assessments of mental states in different time periods. The article re-



veals the dynamics of substructures (mental processes, physiological reactions, experiences and behavior) of the image of states of various modalities and levels of mental activity. The daily dynamics of the intensity of figurative characteristics of states was revealed, some remained stable.

**Keywords:** mental states, image of a mental state, structure, dynamics, intensity, figurative characteristics of states.

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

## **ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ БУДУЩИХ ДЕФЕКТОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ**

**Артищева Л.В.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Целью работы являлось изучение психических состояний, сопровождающих общение при межличностном взаимодействии. Рассматривались ситуации общения в формате «человек – человек» с различной категорией лиц (с детьми, с пожилыми, с болеющими и с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья). В статье раскрывается номенклатура чаще называемых психических состояний в каждой ситуации общения. Выявлена обусловленность спектра переживаемых состояний спецификой будущей профессии и ситуацией общения в целом.

**Ключевые слова:** психические состояния, состояния общения, дефектологи, психологи, ситуации общения.

Главной характеристикой общения, как специфического вида деятельности, является выстраивание человеком своих отношений с дру-

гими людьми. Общение выступает условием познания действительности, формирования эмоционального отклика на эту действительность и на поведение людей в ней. Общение социальное и индивидуальное явление одновременно. Общение в определенной мере формирует личность, так как в процессе общения люди влияют друг на друга, происходит обмен чувствами, эмоциями, настроением, состоянием, раскрывается их потенциал, личностные качества. Для успешного и грамотного общения человек должен иметь не только направленность на другого, но и ряд других характеристик интеллекта (развитие познавательных процессов), воспитанность эмоциональной сферы (умение сопереживать, сочувствовать, понимать) (Бодалев, 1995). Характер переживаний, возникающий при общении, зависит от самого человека, в них проявляется уровень развития человека. Эмоциональное состояние выступают одним из факторов, влияющим на правильное восприятие окружающих во время взаимодействия, на атрибуции человека (Вердербер, 2003). Исследования показывают, что в межличностном общении переживаемые психические состояния влияют на эффективность общения, выстраивание взаимодействия в различных ситуациях (Коростова, 2010; Агеева, 2015; Кузнецова, 2019). Целью нашего исследования является изучение психических состояний будущих дефектологов и психологов в ситуациях общения, связанных с межличностным взаимодействием.

**Организация исследования.** Испытуемыми были студенты 1–4 курсов дефектологического направления подготовки 110 человек и студенты психологи 38 человек. Использовался авторский опросник, который состоит из вопросов относительно психических состояний, сопровождающих общение в различных ситуациях. Полученные данные обрабатывались с применением частотного и контент анализа.

### **Анализ результатов и их обсуждение**

Межличностное общение можно определить как менее регламентированное, так как процесс и содержание зачастую имеют много влияющих переменных (личность общающихся, личное отношение друг

к другу, мотивация, цели, условия и ситуация общения в целом) и отсутствуют социальные правила, кроме этических норм. Рассматривались ситуации общения с болеющими и пожилыми людьми, с детьми, с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Контент анализ позволил исключить ответы испытуемых, не отражающих номенклатуру психических состояний. С помощью частотного анализа определялась частота встречаемости психических состояний в отчетах испытуемых.

Общение в формате «человек-человек» имеет специфику в зависимости от личности общающихся. Ситуации общения с больным человеком и с людьми с ограниченными возможностями здоровья имеют схожесть в номенклатуре переживаемых состояний. Испытуемые обеих групп чаще называют следующие состояния: сопереживание, сочувствие, жалость, грусть и печаль. Дефектологи, кроме этого, в обеих ситуациях отмечают желание помочь, состояние радости, что полностью отсутствует у психологов. Состояния тревоги и волнения свойственно испытуемым обеих групп при общении с людьми с ОВЗ. Заботливость дефектологи отмечали при общении с больными людьми, а при общении с людьми с ОВЗ они спокойны и проявляют заинтересованность, в редких случаях указывали на неловкость и смущение. Отметим, что профессиональная деятельность дефектологов напрямую связана с взаимодействием с людьми, имеющими физические и ментальные нарушения. В течении 4–5 лет обучения в вузе они проходят практику в специализированных учреждениях. Все это возможно и определяет тот факт, что они часто отмечали состояние радости и спокойствия при общении с данной группой лиц. Психологи данные состояния не отмечали совсем. Также дефектологи значительно чаще указывали на состояния заботливости и заинтересованности.

Общение с детьми сопровождается в обеих группах в основном состояниями радости, заинтересованности. Дефектологи часто указывали на состояние спокойствия, умиления, счастья, бодрости, психологи же – сосредоточенность, вовлеченность и любопытство. В данном

случае также можем говорить о специфике будущей профессиональной деятельности, которая оставляет свой отпечаток на спектр переживаемых состояний. Дефектологи чаще работают с детьми, чем со взрослыми, а психологи, напротив, в основном ориентированы на взрослый контингент.

Общение с пожилыми людьми специфично в каждой группе испытуемых. Дефектологи часто отмечают спокойствие, заботливость, сосредоточенность и желание помочь, что крайне редко бывает у психологов. Дефектологи и психологи при общении с пожилыми проявляют уважение, бывают заинтересованы в общении и переживают радость общения.

Отметим, что общение с детьми и с пожилыми людьми сопровождается только положительными состояниями высокой и средней интенсивности.

### **Выводы**

1. Ситуации общения определяют специфику переживаемых психических состояний;
2. Профессиональная деятельность обуславливает специфичность спектра переживаемых состояний в общении с различной группой лиц.

### **Литература**

*Агеева Л.Г.* Взаимосвязь психических состояний и особенностей межличностного общения старших подростков сельской школы / Л.Г. Агеева, Е.А. Костюнина // Молодой ученый – 2015. – № 23 (103). – С. 864–868.

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

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

*Коростова С.В.* Межличностное общение: способы вербализация эмоциональных состояния / С.В. Коростова // Культура. Наука. Интеграция. – 2010. – № 4 (12). – С. 31–34.

*Кузнецова Д.А. Эмоциональное состояние собеседников и его регулирование в процессе общения / Д.А. Кузнецова // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 229–233.*

## **MENTAL STATES IN INTERPERSONAL INTERACTION OF FUTURE DEFECTOLOGISTS AND PSYCHOLOGISTS**

**Artishcheva L.V.**

Kazan Federal University (Kazan)

**Abstract.** The purpose of the work was to study the mental states that accompany communication during interpersonal interaction. Situations of communication in the “person-to-person” format with different categories of people (with children, with the elderly, with the sick and with people with disabilities) were considered. The article reveals the nomenclature of the most commonly called mental states in each communication situation. The dependence of the spectrum of experienced states on the specifics of the future profession and the communication situation in general has been revealed.

**Keywords:** mental states, communication states, defectologists, psychologists, communication situations.

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

# МОТИВАЦИЯ СЛУЖЕНИЯ И СОСТОЯНИЕ «ПОТОКА»: ТЕЗИСЫ К ВОПРОСУ ВЗАИМОСВЯЗИ ЯВЛЕНИЙ

Барыкина А.И.

ФГБОУВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(г. Нижний Новгород)

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению взаимосвязи таких явлений психологических феноменов, как мотивации служения и состояния «потока» с целью углубления феноменологических основ мотивации служения и расширения представлений о его роли в развитии психики человека. Делается вывод, что такие разные категории психологии как мотивация служения и состояние «потока» характеризуются рядом схожих и различающихся характеристик.

**Ключевые слова:** мотивация служения, служение, состояние потока.

## Введение

Багаж психологических исследований за последние десятилетия пополнился данными о таких новых и недостаточно изученных понятиях в психологии как «служение» и «мотивация служения».

Под служением в психологии мы понимаем добровольную деятельность, обусловленную эмоционально-ценностным преданным отношением человека по отношению к объекту служения, при котором он ощущает себя ответственным добросовестно выполнять любую взятую на себя работу в любых условиях (Барыкина, 2020). Его базовым психическим основанием выступает его мотивационная составляющая, то есть *мотивация служения*. Э. Шейн, исследовавший структуру мотивов деятельности, под мотивацией служения понимал преданность делу, характеризующуюся стремлением сделать мир лучше, быть полезным в профессиональной деятельности, которая имеет для человека личное значение и ценность, например, оказывать помощь, обеспечивать безопасность людей, лечить болезни, решать проблемы

окружающей среды и другие. На основании научных исследований, мы понимаем *мотивацию служения* как добровольное стремление, характеризующееся интенсивностью, устойчивостью и долгосрочностью, обусловленное эмоционально-ценностным и ответственным отношением человека по отношению к объекту служения, наличием у человека определенных индивидуально-психологических характеристик, направленное на общественно значимую деятельность и на «благополучие» объекта служения.

Подобные эмоционально окрашенные переживания удовлетворения от деятельности, глубокого погружения в процесс деятельности можно наблюдать у субъекта в состоянии «потока». М. Чиксентмихайи определяет «поток» как состояние узконаправленной бесстрессовой продуктивности, когда большая часть полезной работы происходит на бессознательном уровне, не требуя каких-либо сознательных усилий (Чиксентмихайи, 2011).

Эмоционально-ценностные основания мотивации служения, по нашему мнению, имеют ряд схожих, смежных характеристик с понятием состояния «потока» и требуют более детального исследования феноменологических основ, выявления взаимосвязей, сходств и различий данных понятий.

### **Сходства мотивации служения и состояния «потока»**

В качестве сходств явлений мотивации служения и состояния «потока» можно назвать следующие:

*Переживания удовлетворенности.* Мотивация служения и состояния «потока» подразумевает эмоционально-ценностные отношение к объекту. Играя важную роль в психике субъекта, ценности (вместе с потребностями, мотивами, смыслами, целями и т. д.), образуют особую сферу психического, являющуюся базовой по отношению к другим сферам (Алишев, 2011). Переменная "ценность" (или побудительная ценность) указывает на привлекательность конкретного объекта служения. Когда ситуация, деятельность или объект служения или

«потока» имеют для субъекта ценность, личностный смысл, они сопровождаются у субъекта чувствами глубокого удовлетворения, гордости при достижении успеха, принадлежности, гармонии с окружением субъекта, упоения процессом деятельности, «счастьем» и др.

*Внутренняя мотивация.* Мотивация служения и состояние «потока» подразумевают аутоотеличность опыта (от лат. autotelic: auto – Я, telic – цели, причины в себе самом). Сохраняет и поддерживает действия не их результат, а переживание процесса деятельности. Именно субъективное эмоционально-ценностное переживание является главным фактором деятельности, в которой формируются мотивация служения и состояние «потока».

*Формы деятельности.* Существует ряд самых разнообразных форм деятельности, в которых процесс настолько привлекает и поглощает, например, художников, скульпторов, поэтов, композиторов, ученых, спасателей, педагогов и др., что они нередко проводят дни и ночи напролет за работой, ничего не замечая вокруг себя, готовые жертвовать многим, даже отдыхом и материальным вознаграждением.

*Ситуация вызова.* Погрузиться в «служение» или в «поток» легче в ситуациях, которые эмоционально насыщены для субъекта, обеспечивают решение проблем и принятие решений, соревнование, возникновение чувства опасности, бросают вызовы способностям субъекта, выводят субъекта за пределы известного или предлагают исследование неизвестного, открытие нового и др. (Прохоров, 2011).

*Актуализация и формирование.* При наличии актуализированной «Я-концепции», зная свои ценности, смыслы, индивидуально-психологические особенности субъект может научиться формировать условия, актуализирующие мотивацию служения и порождающие переживания, свойственные для состояния «потока».

*Социальная обусловленность.* Как мотивация служения, так и состояние «потока» преимущественно возникают в контексте социального взаимодействия.



*Индивидуальность.* То, что может быть объектом мотивации служения или породить «поток» у одного человека, не обязательно вызовет его у другого. Индивидуальность и ситуативность предпочтений человека можно объяснить высоким уровнем когнитивного развития, позволяющего анализировать большие объемы информации и принимать решения на основе соотнесения результатов такого анализа с текущими целями и задачами личности (Алишев, 2023).

*Личностный рост.* Мотивация служения и состояние «потока» способствуют выявлению способностей субъекта, приобретению новых профессиональных навыков, реализации своего потенциала, расширению своих границ, что способствует личностному росту субъекта, его самоактуализации.

*Контроль.* Управляемость ситуацией, контроль за своими действиями, состояние мобилизации, высокого уровня внутренней активности – объединяют мотивацию служения и состояние потока.

### **Различия мотивации служения и состояния «потока»**

Но не только сходства характеризуют мотивацию служения и состояние «потока». Можно выделить следующие различия между мотивацией служения и состоянием «потока»:

*Уровень психических явлений.* Прежде всего, мотивацию определяют, как совокупность побудительных психических процессов, обуславливающих поведение индивида (Д.А. Леонтьев), а психическое состояние – устойчивая на определенном промежутке времени характеристика психической деятельности субъекта. То есть мотивация служения и состояние «потока» лежат в разных плоскостях психических явлений, и о мотивации служения можно говорить, как об одном из существенных условий возникновения состояния «потока».

*Направленность деятельности.* В основе мотивации служения лежат стремления общественно значимого, просоциального, творческого характера; состояние «потока» может возникать в процессе практически любой деятельности.

*Стресс.* При мотивации служения деятельность может протекать как в бесстрессовой обстановке, например, труд педагога, так и в экстремальных ситуациях, таких как боевое сражение у военных, ликвидация последствий чрезвычайных происшествий спасателями МЧС. Состояние «потока» характеризуется исключительно бесстрессовой продуктивностью.

*Осознанность.* Мотивация служения может быть, как полностью осознаваемой (защита интересов страны), так неосознаваемой (служение профессии, семье) субъектом. Состояние «потока» характеризуется бессознательным протеканием, погружением, у субъекта исчезает осознание себя как чего-то отдельного от совершаемых им действий (Прохоров, 2011).

*Удовлетворение / выгорание.* Субъекты в состоянии «потока» целиком поглощены своим занятием и испытывают глубокое удовлетворение от того, что они делают, упоение процессом деятельности, они переживают чувство гармонии с окружением, нет скуки и беспокойства, время проходит незаметно. В случае мотивации служения субъект может испытывать схожие состояния удовлетворения от своей деятельности, но и нередки случаи эмоционального выгорания человека (например, в таких профессиях, как учитель, медработник, военный и др.), когда психическая энергия, вложенная в работу, не приносит им никаких «дивидендов», не возвращается к ним.

*Краткосрочность / долгосрочность.* Одним из ключевых условий возникновения «потока» является интенсивная и устойчивая произвольная концентрация внимания на предмете/объекте. Мотивации служения же долгосрочна и устойчива в течение длительного периода времени.

*Структурность деятельности.* Мотивация служения подразумевает стремление (побуждение) к деятельности, обусловленное эмоционально-ценностным отношением к ней, и эта деятельность может не иметь конечной цели, она побуждается и поддерживает стремлением к объекту, процессом деятельности, а не их результатом. «По-

току» способствуют те виды деятельности, где есть ясные цели, точные правила и нормы действия для их достижения, понятная и быстрая обратная связь по поводу результатов действия.

### **Выводы**

"Мотивация" и "состояние" разные категории психологии и применительно к ним трудно говорить о сходствах и различиях. Но попытка анализа феноменологических основ мотивации служения, условий возникновения, протекания, факторов актуализации, соотнесения данного психологического феномена с такой смежной схожей категорией, как состояние «потока», выявила ряд схожих и отличных характеристик, что способствует углублению и расширению представления о его роли в развитии психики человека.

### **Литература**

*Алишев Б.С.* Предпочтения и психические состояния в контексте ситуационного анализа / Б.С. Алишев // Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции. – Казань: Издательство Казанского университета, 2021. – Вып. 15. – С. 22–26.

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

*Барыкина А.И.* Служение как звено бессмертия человеческой личности в теоретической психологии В.М. Бехтерева // Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2020. – С. 40–42.

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

*Чиксентмихайи М.* Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

# MOTIVATION OF SERVICING AND FLOW: THESIS OF CORRELATION

**Barykina A.I.**

Privolzhsky Research Medical University (Nizhnii Novgorod)

**Abstract.** The article is devoted to considering the similarities and differences of motivation to serve and the state of “flow” in order to deepen the phenomenological foundations of motivation to serve and expand ideas about its role in the human development.

**Keywords:** motivation of servicing, service motivation, motivation to serve, service, flow state, flow.

Автор: **Барыкина Анастасия Ивановна**, г. Нижний Новгород, ФГБОУВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, клинический психолог, магистр психологии, выпускник аспирантуры, aicher2466@gmail.com

## РОЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ В СНЯТИИ СИМПТОМОВ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА. ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРАКТИКИ

**Бура Л.В., Зарницина К.В.**

Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО КФУ  
им. В.И. Вернадского (г. Ялта).

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль психотерапии в снятии симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и предлагаются к рассмотрению эффективные методы и практики для облегчения данного состояния. Кроме того, статья является источником информации о различных подходах и техниках, которые

могут использоваться психотерапевтами при работе с клиентами, имеющие ПТСР.

**Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), травматические события, психотерапия.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это психическое заболевание, возникающее у людей, переживших или ставших свидетелями и жертвами тяжелых травматических событий (война, насилие, катастрофы, несчастные случаи или смерть близких). При ПТСР человек испытывает повторяющиеся навязчивые воспоминания о травме, ночные кошмары, флешбэки, повышенную тревожность, раздражительность, вину и депрессию. Эти симптомы мешают нормальной жизнедеятельности и социальным отношениям, могут длиться месяцы или годы после психотравмы (Филашихин, 2023).

Посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться в любом возрасте, но чаще встречается у молодых людей, так как они подвергаются интенсивным травматическим ситуациям. Интенсивность такой ситуации является фактором риска для развития ПТСР. Другие факторы риска включают низкий уровень образования и социального статуса, уже существующие психические проблемы до травматического события, наличие близких родственников с психическими расстройствами или хроническим стрессом. Однако также важно учитывать личностную уязвимость и способность человека справиться с жизненной катастрофой, которая считается травматическим событием (Васильева, 2022).

Роль психотерапии в снятии симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) является ключевой. Психотерапия предлагает структурированный и систематический подход для обработки травматического опыта и помощи индивиду чувствовать себя безопасно и обрести смысл и равновесие после травмы.

Определим основные возможности психотерапии в снятии симптомов ПТСР:

1. Помощь в обработке травматического опыта. Психотерапия при ПТСР помогает индивиду вернуться к травматическому опыту, осознать и переработать его. Это может включать воспоминание о событиях, осознание и распределение эмоций, развитие новых мнений и преодоление негативных убеждений, связанных с травмой.

2. Регуляция симптомов и тревоги. Психотерапия может помочь в развитии навыков регуляции стресса и симптомов, связанных с ПТСР, таких, как повторяющиеся воспоминания, панические атаки, сон и гипервигилия. Терапевтические техники, такие, как дыхательные упражнения, тренировка расслабления и когнитивные стратегии, могут помочь справиться с тревогой и контролировать физические реакции на триггеры травмы.

3. Интеграция травматического опыта в жизнь. Психотерапия помогает индивиду восстановить смысл и целостность после травмы. Через эксплорацию жизненных ценностей, поиска нового смысла и интеграции травматического опыта в личную историю, клиент может начать видеть себя не только как жертву, но и как выжившего и обладающего ресурсами.

4. Работа с межличностными взаимодействиями. Посттравматическое стрессовое расстройство может сильно влиять на межличностные отношения, и психотерапия может помочь в работе с этими проблемами. Через эксплорацию и анализ отношений, развитие навыков коммуникации и установления границ, клиент может начать снова доверять окружающим людям и улучшать качество своих межличностных взаимодействий.

Длительность психотерапии для ПТСР может варьироваться в зависимости от уровня психологической дезадаптации пациента – от нескольких месяцев до нескольких лет. Все эти принципы помогают создать структуру и ориентиры для терапии ПТСР, облегчая процесс восстановления и помогая пациенту вернуться к обычной жизни после травмы. В нашей статье мы будем говорить о научно обоснованных методах, эффективность которых доказана многими исследованиями, проведёнными на большой выборке людей.

Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПП) – это подход, который помогает людям справиться с травматическими событиями и посттравматическим стрессовым расстройством. Один из методов, используемых в КПП – это экспозиция, которая позволяет пациенту постепенно привыкнуть к травматическим триггерам и снизить патологическую реакцию на них.

Другой метод, называемый стресс-прививочный, включает моделирование копинг-стратегий, которые помогают справиться с трудными ситуациями. Он может включать использование воображения и заземляющих техник, чтобы клиент мог эффективно преодолеть триггеры.

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) сосредоточена на тренировке навыков осознанности, стрессоустойчивости и здорового межличностного взаимодействия. Целью ДПТ – помочь пациенту стать наблюдателем своих мыслей и эмоций без суждений.

Терапия принятия и ответственности (ТПО) помогает пациенту принимать свои эмоции и чувства, а не избегать или отрицать их. Важно развивать позицию наблюдателя, чтобы относиться к негативным мыслям как к ярлыкам и дистанцироваться от них.

При работе с ПТСР особенно важно сохранить у пациента ощущение безопасности, поддержки и сочувствия на протяжении всего процесса исцеления (Буркова, 2021).

Р. Лихи (Лихи, 2009) предлагает пациентам следующие эффективные практики для работы с ПТСР:

- 1) Сформируйте мотивацию. В данной практике идет речь об мотивации для продолжения психотерапии работы с ПТСР. Необходимо ответить себе на следующие вопросы «Для чего необходимо продолжить психотерапию?», «Из чего возникает желание продолжить психотерапию?» и т.д.

- 2) Наблюдайте за своими мыслями. В этом помогут медитативные упражнения.

- 3) Оспаривайте убеждение, что вы до сих пор в опасности. Рациональное признание того, что угроза принадлежит прошлому, поможет изменить ваши чувства.

4) Заново расскажите свою историю. Пересказ произошедшего – важный шаг в обработке травмы, который помогает понять, что событие принадлежит прошлому и не повторится.

5) Перестройте свои образы. Напишите заявление, защищающее ваши права и выражающее уверенность в собственной силе: «Я хороший и сильный человек, заслуживающий уважения и хорошего обращения. Ты не сможешь обращаться со мной таким образом больше никогда».

6) Выстройте иерархию страхов. Для иерархии страхов в терапии ПТСР необходимо разбить общий страх на отдельные элементы и упорядочить их по мере вызываемой тревоги.

7) Смотрите на изображения, которые напомнят вам о пережитом травматическом опыте.

8) Если это возможно, побывайте на месте происшествия. Расширение своих границ путем постепенной адаптации к эмоционально значимым ситуациям в реальной жизни является эффективным способом преодоления посттравматического стрессового расстройства.

9) Избавьтесь от охранительного поведения. Чтобы начать этот процесс, создайте список того, от чего вы избегаете и какие действия связаны у вас с тревогой. После данной проделанной процедуры, вы увидите, как ПТСР влияет на вашу жизнь.

10) Проверяйте свои убеждения. Для работы с ПТСР важно осознавать глубинные убеждения, которые поддерживают эту проблему. Начните с составления честного списка уверенностей, в которые вы действительно верите, даже если они не всегда основаны на рациональных рассуждениях.

11) Хвалите и вознаграждайте себя. Отмечайте любой прогресс, который вы достигаете на этом сложном, но важном пути.

Подводя итоги, следует отметить серьезность такого психического заболевания как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Данная тема не теряет свою актуальность, наоборот, требует более глубокого понимания этиологии и патогенеза ПТСР для разработки эффективных методов лечения и поддержки пострадавших людей.



## Литература

*Васильева А.В.* Посттравматическое стрессовое расстройство в центре международных исследований: от «солдатского сердца» к МКБ-11 / А.В. Васильева. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2022. – № 122 (10). – С.72–81.

*Буркова Е.В.* Самые эффективные методы лечения ПТСР / Е.В. Буркова. – URL: <https://www.b17.ru/article/331256/> (дата обращения: 21.01.2024).

Институт прикладной психологии в социальной сфере: типы посттравматического стрессового расстройства. – URL: <https://ippss.ru/blog/tipy-posttravmaticheskogo-stressovogo-rasstrojstva> (дата обращения: 21.01.2024).

*Лихи Р.* Лечение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) методом когнитивно-поведенческой терапии / Р. Лихи. – URL: <https://psyfactor.org/lib/ptsd2.htm#s1> (дата обращения: 21.01.2024).

*Филашихин В.В.* Посттравматическое стрессовое расстройство / В.В. Филашихин. – URL: <https://мцпз.рф/articles/ptsr/> (дата обращения: 21.01.2024).

## THE ROLE OF PSYCHOTHERAPY IN RELIEVING THE SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER. EFFECTIVE METHODS AND PRACTICES

**Bura L.V., Zarnitsina K.V.**

Humanitarian Pedagogical Academy (branch) “V.I. Vernadsky Crimean  
Federal University” (Yalta)

**Annotation.** This article examines the role of psychotherapy in the treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD) and suggests effective methods and practices for relieving the symptoms of this condition. Also the article is a source of information about various approaches and techniques that can be used by psychotherapists when working with clients with PTSD.

**Keywords:** post-traumatic stress disorder (PTSD), traumatic events, psychotherapy.

Авторы: **Зарницина Кристина Викторовна**, г. Ялта, Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» (г. Ялта), студентка 3 курса, kristina-rabcikova2@gmail.com;

**Бура Людмила Викторовна**, г. Ялта, Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО КФУ им. В.И. Вернадского (г. Ялта), кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии, buraselivanova.l@mail.ru.

## **ОПЫТ РАЗРАБОТКИ АНКЕТ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ В КОНТЕКСТЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Валиуллина М.Е.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье описываются принципы классификации, которые легли в основу создания анкет для изучения субъективной оценки частоты, интенсивности и длительности переживаний психических состояний, а также – способов саморегуляции в контексте исследований динамики состояний и их регуляции в течение периода бодрствования (утро, день, вечер). Показана возможность использования анкет и при описании других ситуаций путём изменения содержания предварительной инструкции.

**Ключевые слова:** анкета, принципы классификации, психические состояния, способы саморегуляции, динамика

Метод анкетирования относится к категории малоформализованных методик. Такие психодиагностические методики не подчиняются строгим правилам для их использования. Для них характерно отсутствие жесткой стандартизации при разработке списков вопросов. Тем не менее, во многих психологических исследованиях используются анкеты, разработанные специально для определения субъективной оценки респондентами каких-либо психологических характеристик – степени выраженности тех или иных собственных личностных качеств, интенсивности своих переживаний, особенностей своих предпочтений и т.п., то есть отражающие определённые аспекты субъективного образа себя и своих отношений к тем или иным событиям внешнего мира (Рокицкая Ю.А., 2021; Акимова М.К., 2023).

Составление анкеты, как средства исследования отношения субъекта к чему-либо или к кому-либо в контексте конкретного психологического исследования требует от автора тщательной формулировки инструкции, которая должна быть понятна и однотипно воспринимается испытуемыми. Соответственно, исследование субъективного переживания респондентами частоты, интенсивности и длительности собственных психических состояний, относящихся к разным модальностям, а также воспоминания о наиболее типичных способах саморегуляции в контексте временной перспективы, так же требовало выверенной инструкции. Анкета для исследования субъективного восприятия переживаний своих психических состояний составлена на основании типологии и других сведений о психических состояниях, планомерно изложенных в пособии под редакцией А.О. Прохорова «Психология состояний» (Прохоров А.О., 2023), которое является итогом многолетней работы как самого профессора Прохорова, так и его коллег.

В зависимости от конкретной цели исследования содержание инструкции может варьироваться. В нашем случае целью явилось изучение динамики психических состояний и способов саморегуляции в течение периода бодрствования (утро, день, вечер) с опорой на субъективную оценку респондентов. Инструкция была такая: «Мы занимаемся различной деятельностью и переживаем различные состояния,

начиная с момента, когда просыпаемся утром и до момента, когда ложимся спать вечером. Вам предлагается оценить - насколько часто, насколько сильно и как долго Вы переживали определённые состояния в течение предыдущего месяца. То есть, Вам надо оценивать некое обобщение (послевкусие) от утренних, дневных и вечерних часов Вашей жизни в будни и в выходные. Оцените по шкале от 0 до 5 баллов – **А) как часто, Б) как сильно и В) как долго**, в среднем, Вы переживали указанные ниже состояния. Рассматривайте 0 и 5 баллов как два крайних полюса одной шкалы. Между которыми находится Ваш результат».

Анкета представляет из себя таблицу, в клетки которой надо вносить баллы, отражающие оценку трёх параметров психических состояний (А, Б, В). Клетки образуются в результате пересечения линий строк, в которых написаны названия состояний и трёх столбцов, в которых обозначено время суток – утренние часы, середина дня, вечернее время. Кроме того, внутри каждого столбца идёт разделение на будние и выходные дни.

Анкета содержит список различных состояний, которые сгруппированы с учетом их видов, продуктивности, эргичности (энергозатратности). Приняты определённые условные обозначения для различных типов состояний: П – познавательные, Э – эмоциональные, Ф – функциональные, Пр – продуктивные (способствующие улучшению общего состояния, полезные для активной жизни), Нпр – непродуктивные, ЭнЗ – энергозатратные, ЭнСб – энергосберегающие, ПрЭ – вызывающие прилив энергии.

В анкету включено 37 психических состояний, которые собраны в группы:

- П, Нпр, ЭнЗ: информационная перегруженность, информационный голод;
- П, Нпр, ЭнСб: рассеянность, невосприимчивость к новой информации;
- П, Пр, ЭнСб: сосредоточенность, вдумчивость;

- П, Пр, ПрЭ: удивление, открытость новому;
- П, Пр, ПрЭ: любознательность;
- Ф, Нпр, ЭнЗ: усталость, физический дискомфорт, монотонность, физическое перенапряжение;
- Ф, Нпр, ЭнСб; лень, сонливость;
- Ф, Пр, ПрЭ: бодрость, хорошая работоспособность, физический комфорт, раскованность действий, внутренняя свобода;
- Э, Нпр, ЭнЗ: паника, гнев, отчаяние, ужас, отвращение, страх, тревога, сожаление (досада), печаль;
- Э, Нпр, ЭнСб: растерянность, незащитность, безучастность;
- Э, Пр, ЭнСб: удовлетворённость, спокойствие (уверенность), умиротворённость;
- Э, Пр, ПрЭ: радость, восторг, бесстрашие.

Анкета, позволяющая исследовать самооценку частоты использования различных способов саморегуляции в течение периода бодрствования (утро, день, вечер) создавалась на основе сведений о специфике саморегуляции психических состояний, рассматриваемых в вышеупомянутом пособии и ещё более детально описанных в монографии А.О. Прохорова «Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности» (Прохоров А.О., 2012).

Инструкция, предлагаемая респондентам – следующая: «Оцените по пятибалльной шкале насколько свойственно для Вас использовать те или иные приёмы саморегуляции, перечисленные в анкете (0 – совершенно не использую, 1 – использую очень редко, 2 – использую время от времени, 3 – использую довольно часто, 4 – часто использую, 5 – постоянно использую). Вам надо оценивать некое обобщение (последствие) от утренних, дневных и вечерних часов Вашей жизни в будни и в выходные дни.

Анкета содержит список из 55-ти различных способов саморегуляции, которые сгруппированы в несколько блоков.

1. Непродуктивные способы саморегуляции (не приводят к реальному улучшению физического и психологического здоровья), выражающиеся в различных проявлениях защитных механизмов (избегание, регрессия и т.п.):

- компьютерные игры;
- погружение в соц. сети;
- полный разрыв со всем, что напрягает;
- просмотр фильмов, отвлекающих от реальности;
- приём лекарственных препаратов ради успокоения;
- приём лекарственных препаратов ради физического комфорта;
- приём энергетиков для поддержания активности;
- курение вейпов;
- курение сигарет;
- употребление слабых спиртных напитков;
- употребление крепких спиртных напитков;
- употребление наркотиков;
- употребление снотворного;
- переедание;
- регрессивные привычки (разновидности селфхарма в слабой или сильной форме, регрессия орального типа);
- отсутствие желания что-либо делать, бездеятельность, апатия.

2. Надежда на помощь мистических сил:

- занятие благотворительностью ради благосклонности Высших сил;
- ритуальные действия, специальные приёмы;
- доверие воле Бога;
- обращение за помощью к силам тьмы.

3. Поиск поддержки у социума:

- новые знакомства оффлайн, как способ решения проблемы;
- общение в соцсетях (онлайн) в поисках выхода;

- общение с родными и друзьями оффлайн;
- стремление всем рассказать о своей ситуации.

#### 4. Сознательная регуляция своих негативных эмоций путём их

##### выплеска:

- плач, как осознанный способ саморегуляции;
- сознательный выплеск агрессии;
- сознательное снятие напряжения путём разрушения материальных объектов;
- драка как способ снятия напряжения;
- крик как способ регуляции состояния.

#### 5. Сознательная регуляция, приводящая к большему психофизиологическому комфорту:

##### физиологическому комфорту:

- общение с животными;
- самовнушение;
- самоконтроль адекватности поведения;
- сосредоточенность на деятельности;
- приёмы позитивного мышления, пересмотра ситуации;
- стремление к пониманию ситуации (рефлексия события);
- философский взгляд на жизнь;
- ауторефлексия (поиск причины проблемы в себе);
- медитация;
- самоконтроль эмоций;
- контроль речи;
- сознательное отстранение от ситуации;
- прослушивание музыки или занятие музыкой;
- пение;
- саморегуляция дыхания;
- самоконтроль мышечного тонуса;
- физическая активность, спорт;
- танец;
- правильное питание;

- употребление лекарственных трав;
  - общение с природой, прогулка;
  - водные процедуры;
  - сон, как способ регуляции;
  - разрешение себе взять паузу, ничего не делать (сознательно лениться);
  - занятие творческой деятельностью.
6. Не использование приёмов саморегуляции:
- выполнение только необходимых на данный момент действий, связанных с ситуацией.

Итак, с помощью этих двух анкет можно достаточно детально изучить субъективные представления испытуемых о различных аспектах переживания своих состояний и использования способов саморегуляции в различных ситуациях жизнедеятельности. Небольшие изменения в инструкциях позволяют адаптировать анкеты к различным запросам исследователей. Группировка психических состояний и способов саморегуляции в соответствии с определёнными критериями позволяет рассматривать различные закономерности в деталях и с разных ракурсов.

**Благодарность.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232

### Литература

*Акимова М.К.* Психодиагностика. Теория и практика: учебник для вузов. / М.К. Акимова. – 4-е изд., перераб. и доп.– М.: Юрайт, 2023. – 609 с.

*Прохоров А.О.* Психология состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров. 2-е изд. испр. и доп. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 551 с.

*Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. /А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.

*Рокицкая Ю.А.* Психодиагностика: учебник для вузов. / Ю.А. Рокицкая. – Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 2021. – 140 с.



# **EXPERIENCE OF DEVELOPING QUESTIONNAIRES FOR STUDYING THE DYNAMICS OF MENTAL STATES AND METHODS OF SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF TIME PERSPECTIVE**

**Valiullina M.E.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article describes the classification principles that formed the basis for the creation of questionnaires for studying the frequency, intensity and duration of experiences of mental states, as well as methods of self-regulation of these states in the context of studies of the dynamics of states and their regulation during the waking period (morning, afternoon, evening). The possibility of using questionnaires to describe other situations by changing the content of the preliminary instructions is shown.

**Keywords:** questionnaire, principles of classification, mental states, methods of self-regulation, dynamics

Автор: **Валиуллина Марина Евгеньевна**, канд. биол. наук, психолог, доцент, доцент кафедры общей психологии, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет. [marina\\_val\\_63@mail.ru](mailto:marina_val_63@mail.ru).

# ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ГОДОВОЙ ИЗОЛЯЦИИ НА АНТАРКТИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ «ВОСТОК»

Величковская С.Б.

Московский государственный лингвистический университет  
(г. Москва)

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению проявлений психологического неблагополучия в профессиональной деятельности участников экспедиции в экстремальных условиях на разных стадиях осуществления проекта. В ходе исследования было установлено, что при отсутствии выраженного переживания как ситуационного стресса, так и формирования его последствий в хронической форме, испытуемые имеют различия в особенностях регуляции отношения к своей деятельности и ситуации в целом, а также в мотивационных установках и в выборе совладающих стратегий поведения на разных этапах изоляционного периода.

**Ключевые слова:** личностное благополучие, профессиональная деятельность, психическое здоровье, саморегуляция, стратегии совладания, стресс, экстремальные условия.

Статья посвящена обсуждению эмпирических результатов психологического блока исследований в рамках комплексного изучения жизнедеятельности человека, проведенного на станции «Восток» в 66й и 67й Российской антарктической экспедиции (РАЭ) в период с 2020 по 2023 гг. Общей целью, поставленной в данной части исследования, являлось изучение и оценка особенностей проявления психологического неблагополучия в профессиональной деятельности участников экспедиции в напряженных / экстремальных условиях на разных стадиях осуществления проекта (Орлов и др., 2023). Особое внимание

было уделено проблеме саморегуляции деятельности индивида как источника формирования и использования комплекса ресурсов при реализации различных видов деятельности в контексте личностного благополучия и психического здоровья человека. Саморегуляция произвольной активности человека относится к числу основных критериев эффективности деятельности, наряду с другими показателями психической надежности и сохранности здоровья профессионала, основанных на оценках личностного благополучия и возможностей реализации внутреннего потенциала человека (Моросанова, 2020). Предполагается, что оценка особенностей проявления психологического неблагополучия и саморегуляции деятельности позволит определить уровень стресса и работоспособности при жизнедеятельности в экстремальных условиях, определяющих эффективность достижения целей с учетом ограничений ситуации.

В исследовании приняли участие члены экспедиции РАЭ-66 в количестве 11 человек (мужчины, представители различных профессий, средний возраст около 45 лет). На этапе планирования данного исследования предполагалось провести опросы респондентов до экспедиции 1 раз, получить срезы бти временных точек в течение экспедиции и 1 раз после возвращения из Антарктической экспедиции в Санкт-Петербурге. На практике батарея опросников была предъявлена участникам экспедиции 7 раз. Данные опроса после возвращения из Антарктической экспедиции в Санкт-Петербург предоставлены не были.

В данной статье представлены описательные результаты анализа данных 5-ти замеров внутри изоляционного периода с февраля по октябрь 2021 года, как представляющие особое значение для решения поставленных задач.

В состав комплекса опросников вошли следующие стандартизированные психодиагностические тесты:

1. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ), используемый в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции и позволяющий выявлять

индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции.

2. Опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса (ОХС), предназначенный для оценки субъективных проявлений стрессовых состояний, переживаемых в формах как острого реагирования на затруднения («здесь и теперь»), так и хронического накопления негативных признаков («устойчивые эффекты»).

3. Опросник «Дифференцированная оценка работоспособности» (ДОРС), направленный на выделение в общей симптоматике переживаемого человеком состояния основных компонентов, соответствующих качественно неоднородным видам состояний сниженной работоспособности: утомления, монотонии, психического пресыщения и психической напряженности (стресса).

4. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», позволяющий оценить степень выраженности стратегий преодоления стрессовых ситуаций и адаптационного потенциала индивида.

При общем относительно благоприятном уровне готовности к «трудностям» изоляции, отсутствию выраженного переживания как ситуационного стресса, так и формирования его последствий в хронической форме (показатели острого и хронического стресса на протяжении всего эксперимента находятся в диапазоне умеренных значений), испытуемые, тем не менее, имеют различия в особенностях регуляции отношения к своей деятельности и ситуации в целом, а, соответственно, имеют различия как в мотивационных установках, так и в выборе совладающих стратегий поведения на разных этапах изоляционного периода.

На протяжении всего периода для испытуемых характерны ассертивные действия, связанные с уверенностью в своих силах и знаниях, и просоциальная стратегия «Вступления в социальный контакт» на фоне использования пассивной модели «Осторожных действий». В качестве дополнительной стратегии, видимо, при осложнении ситуации, они используют модель «Импульсивных действий». Репертуар выбора

копинг-стратегий становится более разнообразным к концу пребывания на станции, появляются просоциальная модели поведения «Поиска социальной поддержки», а также непрямая манипулятивная стратегия (9 месяцев изоляции), однако паттерны поведения остаются постоянными. Подчеркнем, что такой выбор стратегий совладания в принципе традиционен для мужской выборки, особенно, если при подготовке к деятельности в осложненной ситуации не проводилось дополнительного обучения.

Кроме того, в ходе анализа данных, связанных с оценкой работоспособности в деятельности членов экипажа на разных этапах эксперимента были отмечены особенности переживания состояний сниженной работоспособности, характерных для испытуемых на протяжении всего периода пребывания на станции «Восток». Основные трудности работы представляются в виде деятельности, связанной с рутинными, однообразными, физически тяжелыми заданиями, вызывающими утомление, для них также характерны состояния психического пресыщения и стресса, связанными с мотивационной установкой на преодоление и прекращение данного вида деятельности. Интересно, что значения показателя «Монотонии» остаются низкими на протяжении всего периода работы (можно было бы предположить обратное, основываясь на тезисе об обедненности и постоянстве среды в условиях изоляции), вплоть до последнего месяца пребывания на станции, что, видимо, связано с завершением активностей на станции, сборами и ожиданием возвращения «домой».

Интерес представляют также количественная и качественная характеристика основных показателей методики «Стиль саморегуляции поведения». Опросник, в целом, работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУС), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции. При интерпретации данных надо помнить, однако, что полученные результаты характеризует не только текущее состояние субъекта, но и, в большой степени, связано с его устоявшимися личностными чертами, сформированной в течение жизни ценностно-мотивационной

системой. Это объясняет, вероятно, некоторые особенности проявления саморегуляции в данной группе испытуемых, имеющих не только определенный жизненный опыт, но и профессиональные, статусные и личные предпочтения. Например, при достаточно высоких значениях показателя ОУС они демонстрируют весьма низкое проявление такого компонента саморегуляции, как гибкость, то есть, способности перестраивать и вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, что в целом характерно для представителей мужского пола среднего возраста.

При этом ситуационным показателем сложности, ответственности и многочисленных ограничений в жизнедеятельности является для описываемой выборки показатель "Самостоятельность", который характеризует развитость регуляторной автономности. Экстремальные условия проживания на антарктической станции, изоляция группы от внешней поддержки, строгая иерархия трудовых обязанностей, необходимость постоянной включенности в деятельность на протяжении продолжительного периода времени, а также жесткий режим труда и отдыха объясняют, по всей видимости, максимально низкие значения по данному показателю, то есть характеризуют поведение респондентов как сознательно регулируемое и зависимое от регламента и указаний руководства.

Большой массив эмпирических данных представляет собой достаточно сложную и противоречивую картину проявления психологического неблагополучия в профессиональной деятельности участников экспедиции в разные периоды годовой изоляции на антарктической станции «Восток». Перспективной задачей является обсуждение результатов на междисциплинарном уровне изучения механизмов приспособления здорового человека к жизнедеятельности в экстремальных условиях в контексте медико-биологических, социально-психологических данных, полученных в экспериментах по длительной изоляции на Антарктической станции «Восток». Решение данной проблемы позволило бы разработать систему комплексной оценки психологиче-

ского неблагополучия и саморегуляции произвольной активности человека и в общем виде определять статус психологической напряженности профессионалов, работающих в экстремальных условиях, в том числе на Антарктической станции «Восток».

### Литература

*Моросанова В.И.* Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / В.И. Моросанова / под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. – М.; СПб.: Нестор-История, 2020. – 472 с.

*Орлов О.И.* Психологические и физиологические аспекты экспериментов с изоляцией (по материалам российских исследований) / О.И. Орлов, Д.М. Швед, В.И. Гушин и др. // Авиакосмическая и экологическая медицина. – 2023. – Т. 57. – № 5. – С. 5–19.

## ASSESSMENT OF THE FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND SELF-REGULATION OF THE ACTIVITY OF A PERSON DURING ANNUAL ISOLATION AT THE ANTARCTIC STATION "VOSTOK"

**Velichkovskaya S.B.**

Moscow State Linguistic University (Moscow, Russia)

**Abstract.** The general goal of this work was to study the features of the manifestation of psychological distress in the professional activities of the expedition participants in extreme conditions at different stages of the project. A analysis of the results establish that with a generally relatively favorable level of readiness for the "difficulties" of isolation, the subjects have differences in the peculiarities of regulating their attitude to their activities and the situation as a whole, also in motivational attitudes and in the choice of coping strategies of behavior at different stages of the isolation.

**Keywords:** personal well-being, professional activities, mental health, self-regulation, coping strategies, stress, extreme conditions.

Автор: **Величковская Софья Борисовна**, г. Москва, Московский государственный лингвистический университет, кандидат психологических наук доцент кафедры психологии и педагогической антропологии, [velichkovskaya@gmail.com](mailto:velichkovskaya@gmail.com)

## **ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

**Визгина А.В.**

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

**Аннотация.** Рассматривается феномен внутреннего диалога (ВД) как инструмента совладания с негативными эмоциональными состояниями, связанными с недооценкой себя, завышенными требованиями к себе, чрезмерной ориентацией на оценки других. Анализируются критерии конструктивности ВД самоподдержки, предлагаемые в рамках разных психотерапевтических направлений. Приводятся результаты эмпирического исследования, направленного на выявление спонтанного ВД в устной речи респондентов в ходе ответов на вопросы интервью. С помощью контент-анализа были выявлены защитные и конструктивные ВД самоубеждения, направленные на совладание с внутренним конфликтом и негативными эмоциями, проанализированы их формальные и содержательные особенности, рассмотрены основные типы конструктивных позиций.

**Ключевые слова:** внутренний диалог, защитный внутренний диалог, конструктивный внутренний диалог, эмоциональное состояние, внутренний конфликт, конструктивная позиция

Феномен внутреннего диалога (ВД) вбирает в себя множество различных форм общения человека с самим собой, общей основой ко-



торых является принципиальная способность человека вставать в разные позиции по отношению к себе самому. К функциям ВД обычно относят: самопознание и самоотношение, разрешение внутренних конфликтов, выработку личной позиции, саморегуляцию. В этой статье мы будем рассматривать ВД в его последнем качестве, как инструмент совладания с внутренним конфликтом и вызванными им такими негативными эмоциональными состояниями, как страх, тревога, подавленность, обида и т.п. Внутренне-диалогическая природа самосознания предполагает возможность выйти на дистанцию по отношению к своим переживаниям и, обратившись к себе с иной позиции, успокоить, поддержать себя, подкрепить сделанный выбор. Однако всегда ли ВД самоподдержки выполняет свои функции? Можно предположить, что, если негативные эмоциональные состояния являются следствием определенных личностных особенностей и установок, то одностороннее самовоздействие может дать лишь кратковременный эффект. При этом фиксация защитных внутри-диалогических паттернов, направленных на то, чтобы заглушить негативное состояние, может привести к консервации проблемы. Каким же критериям должен удовлетворять конструктивный ВД самоподдержки? Ответ можно найти в работах, изучающих ВД в пространстве психотерапии. Для совладания негативными эмоциональными состояниями, возникающими в связи с переживанием своей неполноценности, несоответствия идеалу из-за невозможности достичь цели, оправдать завышенные ожидания, свои и чужие, необходимо иметь позицию, позволяющую конструктивно конфронтровать с этими дезадаптивными установками в отношении себя и аргументированно оспаривать их. Именно в ходе психотерапии во внутренне-внешнем диалогическом пространстве происходит формирование конструктивной позиции, предполагающей новое понимание ситуации, новый взгляд на себя и на мир, открывающий путь к изменениям. Для того чтобы стать внутренней опорой, способствующей конструктивной конфронтации индивида со старыми дисфункциональными паттернами, искаженным представлением о себе, она должна об-

ладать определенными характеристиками. Прежде всего, это способность к самонаблюдению, позволяющая выйти на дистанцию по отношению к своей проблеме и посмотреть на нее со стороны. По мнению представителя психотерапевтического направления «Теория диалогического Я» М. Леймана, формирование «наблюдающего Я» является одной из главных целей психотерапии, независимо от направления (Leiman, 2012). В рамках этого подхода клиенту предлагается с новой позиции прокомментировать историю, рассказанную им ранее с прежней проблемной позиции, тем самым побуждая его выработать и закрепить диалогический способ противостояния со старыми дезадаптивными паттернами (Hermans, 2004). Еще один взгляд на формирование конструктивного ВД, как способа совладания с проблемами предлагается в рамках современного экзистенциального анализа (Лэнгле, 2019). По сути, этот подход направлен на то чтобы сформировать у человека способность к экзистенциальному ВД, в ходе которого осуществляется персональная обработка первичных переживаний через их согласование с собственными чувствами, ценностями, сущностью. Разработанная А. Лэнгле последовательность шагов-вопросов (метод персонального экзистенциального анализа), подводит клиента к занятию позиции в отношении себя самого. С помощью интериоризации внешнего диалога с психотерапевтом происходит формирование экзистенциального способа общения с собой, подводящего к выработке позиции, опираясь на которую клиент затем может вступать в конфронтацию с привычными деструктивными паттернами. Как отмечает Лэнгле: «Для формирования позиции необходим внутренний диалог, а, чтобы он мог продолжаться, необходима позиция» (Лэнгле, 2019, с.16). Клиент учится отличать дисфункциональные внутренние комментарии от истинного голоса собственной позиции и вырабатывать диалогические способы противодействия этим деструктивным тенденциям.

Кажется интуитивно очевидным, что человек способен к развертыванию конструктивных ВД самоподдержки и вне психотерапии, самостоятельно приходя к конструктивной позиции в процессе рефлексии.

сии. Однако эмпирическое выявление таких диалогов в их процессуальной форме наталкивается на существенные методические трудности. Опираясь на предположение о том, что ВД может протекать во внешней речи индивида, мы поставили задачу эмпирически выявить и описать ВД, спонтанно актуализирующийся во внешне-диалогическом пространстве. В качестве ситуации, способствующей его спонтанной актуализации, была выбрана ситуация индивидуального психологического интервьюирования по темам, связанным с оценкой удовлетворенности собой и жизнью в целом, а также отдельно по сферам жизнедеятельности. Целью исследования было выявить и описать ВД, реализующие внутренние конфликты (ВК) респондентов, вызванные неудовлетворенностью собой/жизнью и трудностями в осуществлении изменений в жизни или самоизменения. Основными задачами были: проверка самой возможности спонтанного появления и развертывания ВД в устных ответах респондентов, а также выявление конструктивных и дисфункциональных форм ВД и их описание по разработанным параметрам. Было проанализировано 116 транскрибированных текстов ответов 60 респондентов (44 женщин и 16 мужчин), в ответах которых присутствовал ВД.

На основании специально разработанной контент-аналитической процедуры с применением разработанных параметров диалогичности (направленность диалога, развернутость позиций, солидаризация с одной из позиций, содержание позиций, наличие-отсутствие взаимодействия между позициями, динамика), мы выделили две больших группы ВД: 1) ВД, как форма проявления ВК и 2) ВД, как способ совладания с ВК. В первую группу вошли т.н. «конфликтные» ВД, в которых в равной мере были выражены конфликтующие позиции, без явного предпочтения респондентом одной из них.

Остановимся подробнее на второй группе ВД, диалогах «самоубеждения», не являющихся прямым выражением ВК, но реализующих стремление совладать с ним. Их характерной особенностью является солидаризация с одной из позиций и конфронтация с другой.

Внутри этой группы были выделены защитные и конструктивные диалоги. Основным признаком защитного ВД (ВД отрицания) является преобладание позиции убеждения себя в полной удовлетворенности жизнью и самим собой, отсутствии поводов для беспокойства, а также отрицания самого факта беспокойства. При этом доминирующая позиция звучит голословно, не аргументированно, слишком категорично, как будто бы, не слыша возражений альтернативной позиции. Защитные ВД характеризуются выраженной монологичностью, что проявляется в свернутости и приглушенности альтернативной позиции, которая скрыто заявляет о себе в виде вкрапления единичных слов или с помощью невербальных и паравербальных средств коммуникации, таких как интонация, смех, вздохи и т.п. В отличие от защитных, в конструктивных ВД самоубеждения голос тревоги не заглушается, респондент признает его существование, но пытается аргументированно опровергнуть его и обосновать правоту конструктивной позиции. Речь идет о самоподдержке, направленной на уменьшение негативных переживаний, вызванных неудовлетворенностью собой, своими достижениями, отношениями, условиями жизни. Аргументация голоса самоподдержки выстраивается по следующим направлениям: снятие слишком высоких требований к себе, основанных на нереалистичной оценке своих возможностей, поиск доводов в пользу принятия себя неидеальным, принятие ограничений реальности, не позволяющих немедленно достичь желаемого при сохранении интенции к действию, противостояние тенденции к катастрофизации, конфронтация с обесцениванием своей жизни в целом, даже если в данный период жизнь кажется несправедливой, понижение слишком высокой значимости чужих оценок и обращение к собственным ценностям. Развернутость ВД самоубеждения показывает, что субъекту недостаточно просто озвучить основную позицию, ему важно опровергнуть альтернативную позицию, доказать самому себе ее неправоту. В процессе развертывания и углубления аргументации, конструктивная позиция становится более укрепленной и обоснованной. Таким образом, во ВД самоподдержки осуществля-

ется конфронтация с привычными дезадаптивными паттернами в отношении себя и жизни с более зрелых с экзистенциальной точки зрения позиций. Поэтому мы называем этот тип ВД конструктивным, хотя в рамках нашего исследования невозможно проверить, насколько доводы голоса самоподдержки действительно эффективны в плане понижения уровня негативных эмоций.

Итак, в нашем исследовании была подтверждена возможность спонтанной актуализации и развертывания ВД, направленных на совладание с негативными эмоциональными состояниями респондентов, в устных ответах респондентов в ходе интервью на значимые темы. Были выделены конструктивные и защитные варианты ВД самоубеждения, выявлены их содержательные и формальные характеристики.

### Литература

*Лэнгле А.* Основы экзистенции как методические элементы для практики. Конфронтация с собой, работа с сопротивлением, синдром ожесточения / А. Лэнгле // Экзистенциальный анализ: Бюллетень. – 2019. – № 10–11. – С. 8–52.

*Hermans H.J.M.* The dialogical self: between exchange and power / H.J.M. Hermans / In H.H. Hermans, G. Dimaggio (Eds.). The dialogical self in psychotherapy. – London: Brunner-Routledge, 2004. – Pp. 13–28.

*Leiman M.* Dialogical sequence analysis in studying psychotherapeutic discourse / M. Leiman // International Journal for Dialogical Science. – 2012. – Vol. 6. – No. 1. – Pp. 123–147.

## THE INTERNAL DIALOGUE AS A WAY OF COPING WITH NEGATIVE EMOTIONAL STATES

**Vizgina A.V.**

Lomonosov Moscow State University (Moscow)

**Abstract.** The phenomenon of internal dialogue (ID) as a tool for coping with negative emotional states that occur due to underestimation of oneself excessive demands on oneself, orientation on the assessments of others,

is considered. The criteria for the constructive self-supportive ID, offered within the framework of different psychotherapeutic areas, are analyzed. The results of an empirical study aimed at identifying ID in the oral speech of respondents in the course of answering interview questions are presented. Defensive and constructive dialogues, aimed at coping with internal conflict and negative emotions, were identified with the help of content analysis. Their formal and substantive features were analyzed; the main types of constructive positions were considered.

**Keywords:** internal dialogue, defensive internal dialogue, constructive internal dialogue, emotional state, internal conflict

Автор: **Визгина Анна Владимировна**, кандидат психол. наук, старший научный сотрудник кафедры методологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (г. Москва), [annavizgina@yandex.ru](mailto:annavizgina@yandex.ru)

## **КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

**Зиновьева Д.М., Ускова А.А.**

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (г. Волгоград)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме тревожности у детей младшего школьного возраста. Основная цель исследования состоит в разработке и апробации программы по преодолению тревожности методами арт-терапии. Гипотезой выступает предположение, что представленная программа коррекции способствует снижению уровня тревожности. По результатам диагностики 50 детей выявлено, что умеренная тревожность характерна для 30 % (15 учащихся); повышенная тревожность характерна для 65 % (33 учащихся); высокая тревожность характерна для 5 % (2 учащихся). После проведенной программы арт-

терапии уровень тревожности у испытуемых статистически достоверно снизился.

**Ключевые слова:** тревожность, младший школьный возраст, арт-терапия, психоэмоциональное состояние, развитие творческих навыков.

По мнению А.М. Прихожан, высокий уровень тревожности присущ школьникам всех возрастов (Прихожан, 2009). Дети часто сталкиваются с неудачами во время учебы, к примеру, потерпев несколько неудач в доведении до родителей результатов своей умственной деятельности, ребенок приходит к выводу, что думать над чем-либо опасно, можно подвергнуться осмеянию и унижению (Бердникова, 2010). Игнорирование проблемы тревожности детей неизбежно окажет и оказывает непредсказуемое деструктивное воздействие на личность ребенка и социум. Актуальна для практики выработка новых методов диагностики и коррекции и тревожности, а также значимо определение коррекционного потенциала различных методов психологического взаимодействия. Одним из ведущих и экологичных методов коррекции является арт-терапия. Методы арт-терапии, например, рисуночная терапия, направленная на осознание, переживание и изживание негативных эмоций и формирование позитивной установки с помощью изобразительных средств, является еще одним методом овладения собственными психическими состояниями (Багова, Малкарова, Тхагапсова, 2021).

Целью исследовательской работы состоит в разработке и апробации программы цикла занятий.

Эмпирической базой исследования стало МОУ СШ № 99. В диагностической и экспериментальной части работы приняли участие 50 школьников 7 и 8 лет.

В рамках исследования были применены следующие методики: «Незаконченные предложения» Л. Сакса и В.Леви, «Тест тревожности» Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амена, а также методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич. В исследовании и коррекционном

эксперименте приняли участие 50 детей 7 и 8 лет, ученики МОУ СШ № 99.

Коррекционная программа включает 11 часовых занятий, в ходе каждого из которых применялись средства арт-терапии, работа велась в 5 группах. Механизм психологического коррекционного воздействия арт-терапии состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации с помощью творческих способностей (Киселева, 2020).

Каждое занятие строится по одной и той же структурной схеме: за двухминутным приветствием следует сорокаминутный коррекционный этап, после чего участники рефлексуют и делятся впечатлениями о прошедшем занятии и прощаются друг с другом.

На каждом занятии с учениками выполнялось определенное упражнение из арт-терапии, к примеру:

– Упражнение «Он совсем не страшный!». Участники занятия сначала рисуют свой страх таким, как они его видят. Следующая задача – трансформировать его во что-то позитивное.

– Упражнение «Храни меня, мой талисман». Каждому из участников предлагается слепить из пластилина талисман. Волшебное заклинание делает талисман всесильным, а его владельца – неуязвимым. Заклинание может модифицироваться в зависимости от страхов конкретного ребенка.

– Упражнение «Искорки цвета». Участники на некоторое время погружают кисти в воду, затем макают их в краску любого цвета и дают возможность цветной капле стечь на лист бумаги. Когда упражнение подходит к концу, проводится анализ, что получилось, на что похоже, во что можно превратить эту композицию.

– Упражнение «Сиюминутная ситуация». Дети изображают ситуацию, когда им было страшно, весело, грустно. Рисунки анализируются, дети ищут общее и различное.



– Упражнение-оригами «Синяя птица». Из бумаги ученики делают птицу, которая воплощает счастье, удачу и радость. Раскрасить птицу можно любыми цветами, а можно оставить белой.

Предполагаемым результатом применения коррекционной программы становится формирование средств опосредования негативных эмоций, способы их организации и проявления, повышение уровня самоконтроля, развитие способности предполагать последствия своей реакции.

**Результаты исследования.** Среди примененных методик инициальным был тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена. В ходе констатирующего эксперимента диагностировался уровень общей тревожности и особенности эмоционального состояния. Представлены результаты уровней тревожности учащихся 1 и 2 классов (50 человек) после первичной и повторной диагностик:

Умеренная тревожность характерна для 30 % (15 учащихся), 70 % от выборки после повторной диагностики.

– Повышенная тревожность характерна для 65 % (33 учащихся), 30 % от выборки после повторной диагностики.

– Высокая тревожность характерна для 5 % (2 учащихся), после повторной диагностики не зафиксирована.

По результатам проективной методики «Несуществующее животное» мы можем наблюдать следующее:

– для двух учащихся (5 %) была характерна высокая тревожность: на рисунке изображены множественные линии, то есть тревога присутствовала на момент исследования, рисунки изображены были в нижней части листа, что говорит нам о низкой самооценке, подавленности учащегося. После реализации коррекционной программы и проведения повторной диагностики признаков высокой тревожности по данному описанию не выявлено.

– у 65 % (33 чел.) учащихся выявлен уровень повышенной тревожности: для рисунков были характерны штриховые линии, нарисовано избыточное количество органов чувств. Тревожный человек сам

повышенно чувствителен к возможным опасностям и поэтому надеется повышенной чувствительностью свои создания. По итогу реализации коррекционной программы, уровень повышенной тревожности снизился до 30 % от выборки.

– умеренная тревожность по результатам первичной диагностики составила 30 % (15 чел.): учащиеся изобразили рисунок в средней части листа, а также ими были нарисованы, существующие в культуре изображения (русалка, дракон) – это является нормой для данного возраста. После реализации коррекционной программы и проведения повторной диагностики количество учеников с умеренным уровнем тревожности возросло до 70 % от выборки.

Результаты, полученные при помощи методики «Незаконченные предложения», в целом тождественны приведенным выше данным. Для проверки достоверности изменений был применен Т-критерий Вилкоксона, который показал, что уровень тревожности младших школьников статистически достоверно снизился.

### **Выводы**

Проведенные исследования позволяют утверждать, что предложенная программа эффективно справляется с поставленной целью.

Наиболее наглядной является динамика, выявленная при помощи методики незаконченных предложений. Благодаря комплексному характеру этого метода возможно выявить отношение ребенка ко многим составляющим его жизни. В ходе исследования замечено, что уровень тревожности зачастую напрямую связан с отношением школьника к самому себе. После проведения коррекционной работы дети стремятся положительно оценить самих себя, а позитивное отношение, в свою очередь, способствует выработке навыка саморегулирования.

Анализ данных, а также комментарии детей в процессе выполнения заданий позволили выявить личностные стратегии школьников в стрессовых ситуациях. Различные варианты, предложенные участниками исследования («решаю», «ухожу», «стесняюсь»), по сути являются методами опосредования негативных эмоций.

Несмотря на значимость взаимодействия школьника и специалиста, нельзя отрицать и колоссальное влияние отношений ребенка и родителей. В предложенной нами коррекционной программе далее предполагается взаимодействие с родителями, в ходе которого они получают знания о локализации, организации, структуре и структурировании эмоций. Этот шаг является необходимым для выработки произвольной и осознанной реакции детей и взрослых на стрессовые ситуации.

### Литература

*Багова Р.Х.* Коррекция школьного стресса и его негативных последствий средствами арт-терапии / Р.Х. Багова, Р.Х. Малкарова, Ж.Х. Тхагапсова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72 (3). – С. 368–369.

*Бердникова Ю.А.* Мир ребенка: развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка / Ю.А. Бердникова. – М.: Наука и техника, 2010. – 320 с.

*Киселева М.В.* Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – М.: Речь, 2020. – 160 с.

*Прихожан А.М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб: Питер, 2009. – 192 с.

## CORRECTION OF ANXIETY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN BY ART THERAPY METHODS

**Zinovieva D.M., Uskova A.A.**

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
"Volgograd State Academy of Physical Culture"  
(Volgograd)

**Abstract.** The article is devoted to the problem of anxiety in children of primary school age. The main purpose of the study is to develop and test a program for overcoming anxiety using art therapy methods. The hypothesis is the assumption that the presented correction program helps to reduce

the level of anxiety. According to the results of the diagnosis of 50 children, it was revealed that moderate anxiety is characteristic of 30 % (15 students); increased anxiety is characteristic of 65 % (33 students); high anxiety is characteristic of 5 % (2 students). After the art therapy program, the anxiety level of the subjects decreased statistically significantly.

**Keywords:** anxiety, primary school age, art therapy, psycho–emotional state, development of creative skills.

Авторы: **Зиновьева Дина Муратовна**, г. Волгоград, ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», заведующая кафедрой педагогики, психологии и коммуникационных дисциплин, кандидат психологических наук, доцент, zinovyeva.dina@yandex.ru

**Ускова Анна Александровна**, г. Волгоград, ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», студентка 3 курса, uskova.nyusha@bk.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ САМООЦЕНКИ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ОДИНОКИХ ЛЮДЕЙ**

**Каримова А.Р.**

ФГАОУ ВО "Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
(г. Казань)

**Аннотация.** Люди являются социальными существами, и общение и взаимодействие с другими играют важную роль в их жизни и развитии. Межличностные отношения способствуют развитию личности. С появлением компьютеризации появляются новые формы социальных связей, включая виртуальную реальность. В данном исследовании будет изучено различие в самооценке и межличностных отношениях у людей, предпочитающих одиночество и тех, кто не одиноки.

**Ключевые слова:** самооценка, состояние одиночества, развитие личности, психологическая коррекция одиночества, межличностное отношение.

В психологии самосознание часто называют Я-концепцией. Оно представляет собой набор сенсорных и интеллектуальных представлений, формирующихся внутри человека. Человек интерпретирует информацию о мире через свою собственную призму и основывает свое поведение на собственных ценностях, стандартах и мотивах. Оценка одних и тех же объектов может различаться в зависимости от самооценки человека, то есть от его собственного мнения о себе.

Развитие и формирование самооценки были предметом исследований в разных странах. Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку как механизм, обеспечивающий соответствие требованиям человека к себе и его социальной среде. В российской психологии самооценка играет роль не только адаптивного механизма, но и становится важным фактором социальной активности личности.

К. Роджерс считал, что личность развивается через взаимодействие с окружающей средой и другими людьми, что помогает формированию самоуважения и уверенности в себе с детства. Взрослый человек осознает свои способности и строит свою жизнь, исходя из сознательной оценки себя. Если поведение основано на уверенности в себе, оно отражает истинную природу личности и помогает достигать целей.

Согласно Б.Г. Ананьеву, самооценка является продуктом сознательной деятельности ребенка, прямо зависящим от оценок взрослых. Истинная самооценка возникает через «личное участие» и новые опыты.

Самооценка также связана с требованиями, которые человек ставит перед собой, и сложностью задач, которые он решает. Несоответствие между желаемыми и фактическими навыками может привести к недооценке себя и эмоциональным расстройствам.

В психическом словаре А.В. Петровского общение описывается как сложный процесс установления и развития контактов между людьми, включающий обмен сведениями, тактику сотрудничества и осознание друг друга. Общение играет связующую роль в коллективной деятельности, формирует психический образ человека и поддерживает межличностные отношения. (Петровский, 1990).

В отечественной психологии существует множество мнений по поводу того, какое место занимает межличностное отношения в реальной системе жизни людей.

Г.М. Андреева изучала причины, по которым люди вступают в межличностное взаимодействие. Она отмечает, что для многих это является способом выражения своих индивидуальных качеств (Андреева, 1998). Межличностное общение позволяет людям находить общий язык и устанавливать связи с другими. Некоторым людям важно не только общаться, но и раскрыть свою личность, в то время как другие ищут просто возможность поговорить с кем-то. Важно помнить, что недостаток общения может привести к чувству изоляции и психологическому одиночеству.

Одиночество – тяжелое состояние с плохим настроением и эмоциональными переживаниями. Симптомы психических расстройств и негативные эмоции могут сопровождать его. Реакции на одиночество индивидуальны.

Исследования показывают, что подростковый возраст является периодом, когда одиночество особенно актуально, поскольку формируются новые социальные связи (Любякин, 2016). Одиночество у взрослых, независимо от пола и возраста, имеет схожие черты и приводит к похожим последствиям, с учетом культурных ожиданий для мужчин и женщин.

Работа с человеком, который чувствует себя одиноким, начинается с выявления причин этого состояния и выяснения, что связано с этой стадией жизни. По мнению многих психологов и психотерапевтов, процесс одиночества должен состоять из серии тренингов (индивидуальных и групповых) и образовательной поведенческой терапии.

## Методика

1. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Расселл, Л. Пепло, М. Фергюсон.

2. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

3. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Для статистической обработки данных применялись следующие методы: описательные статистики, использование среднего значения и критерия Манна – Уитни. Обработка результатов осуществлялась с помощью стандартных программ статистического анализа Statistica 6.0 и SPSS.

## Результаты и их обсуждение

Для достижения цели нашего исследования перед нами стояла задача разделить выборку на две группы – на тех, кто ощущает себя одиноким, и на тех, кто не ощущает себя одиноким используя методику диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Можно сделать вывод о том, что высокую степень одиночества показывают 37 % испытуемых, средний уровень одиночества выявлен у 20 %, низкий уровень одиночества наблюдается у 43 % респондентов из общего состава группы. В этой работе выделяются две группы те, которые ощущают одиночество и которые не ощущают ее.

Интерпретируя данные по методике С.А. Будасси с помощью статистического непараметрического критерия Манна-Уитни, который равен 1. Оказалось, что различия признака в сравниваемых группах статистически не значимы ( $p > 0,05$ ). Скорее всего, это связано с тем, что респонденты данных групп преувеличили свои ощущения одиночества, поскольку к выводу, что «одинокие» люди обычно приходят с помощью эмоциональных, бихевиористских и когнитивных доказательств.

В ходе интерпретации по методике интерперсональной диагностики межличностных отношений Т. Лири выявлено, что показатели среднего значения почти одинаковые в обеих группах по шкале «властный», где респонденты двух групп отмечают, что они вполне

способны вести людей за собой. По критерию Манна-Уитни не были зафиксированы различия по шкалам «властный» и «недоверчивый». По шкале «агрессивный» у групп одиноких и неодиноких людей по критерию Манна-Уитни выявилось различие при уровне значимости 0.05, где одинокие люди более агрессивны, чем неодинокие скорее всего, это связано с тем, что «одиночки» любое проявление даже нейтральные или позитивные со стороны других людей воспринимают как негативное, но не исключается что и неодинокие люди не реагируют агрессивно.

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что было найдено различие по шкале «агрессивности» по критерию Манна-Уитни, так же среднее значение в группе одиноких людей выше в шкале «недоверчивый» (5,72), а самый низкий показатель в шкале в шкале «зависимый» (4,36). В группе неодиноких самое высокое среднее значение имеется в шкале «великодушный» (6,07), а самым низким оказалась шкала «агрессивный» (3,84).

### **Заключение**

В работе рассмотрены особенности самооценки и межличностных отношений у одиноких людей. Одиночество является неотъемлемой частью человеческой жизни и всегда присутствует в нашей жизни. Одиночество – это субъективно переживаемое явление, зависящее от внутреннего мира личности. Тема одиночества по-прежнему актуальна для современного общества. Исследования по этой проблеме находятся на начальном этапе, и пока нет надежных результатов, объясняющих причины ощущения одиночества.

Рассматривается самооценка и межличностные отношения у одиноких людей. Одиночество всегда присутствует в человеческой жизни и является субъективным переживанием, зависящим от внутреннего мира личности. Тема одиночества актуальна для современного общества. Исследования в этой области находятся на начальном этапе и пока не дали надежных результатов, объясняющих причины состояния одиночества.



Эмпирическое исследование самооценки и межличностных отношений у одиноких людей показало, что уровень самооценки практически одинаков у одиноких и неодиноких групп, согласно методике А.С. Будасси. В отношении межличностных отношений, за исключением шкалы «агрессивный», не было различий по методике Т. Лири. Возможно, одинокие люди проявляют большую агрессивность в общении с другими. Выводы исследования не подтверждают гипотезу о различии в самооценке и межличностных отношениях у одиноких людей.

### Литература

*Андреева Г.М.* Социальная психология. / Г.М. Андреева – М.: Аспект Пресс, 1998 – С. 89–99.

*Любякин А.А.* Исследование одиночества у студентов. / А.А.Любякин, Л.В. Оконечникова. // Педагогическое образование в России. – № 2. – 2016. – С. 149–156.

*Петровский А.В.* Психология. Словарь / А.В. Петровский. / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

## PECULIARITIES OF PERCEPTION OF SELF-ESTEEM AND INTERPERSONAL RELATIONS IN LONELY PEOPLE

**Karimova A.R.**

Federal State Educational Institution of Higher Education  
"Kazan (Volga Region) Federal University" (Kazan)

**Annotation.** Humans are social beings and communication and interaction with others play an important role in their life and development. Interpersonal relationships contribute to the development of personality. With the advent of computerization, new forms of social relationships including virtual reality are emerging. This study will examine the difference in self-esteem and interpersonal relationships in people who prefer loneliness and those who are not lonely.

**Keywords:** self-esteem state of loneliness, personality development, psychological correction of loneliness, interpersonal attitude.

Автор: **Каримова Альбина Раисовна**, г. Казань, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», студент 2 курса alya.karimova.99@bk.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ И МАГИСТРАНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Каюмова Н.Ю.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования особенностей динамики психических состояний студентов и магистрантов в процессе учебной деятельности. По результатам проведенного исследования установлена тенденция к стабилизации, закреплению всех динамических характеристик психических состояний учащихся с увеличением продолжительности обучения в ВУЗе.

**Ключевые слова:** психическое состояние, динамика психического состояния, процесс, характеристики психического состояния, интенсивность психического состояния, тип динамики психического состояния.

Динамичность заложена в самой природе психического состояния человека. С процессуальной точки зрения, занимая промежуточное место между психическими процессами и психическими свойствами, динамичность становится неотъемлемой характеристикой самого состояния; представляется возможным говорить о противоречивом единстве устойчивости и изменчивости состояния. Еще В.А. Ганзен писал о возможности изучения в системном подходе динамических

систем с акцентом на свойстве их устойчивости, указывая при этом на необходимость разложения информации о сложном объекте во временную последовательность (Ганзен, 1984). Так, А.О. Прохоров, давая определение психическому состоянию в качестве одного из системных признаков психического состояния, временного его аспекта, указывает динамику психического состояния. Был выделен и описан цикл существования психического состояния, изучены различные классы состояний, в частности их динамический аспект (Прохоров, 1994).

Нами предпринята попытка исследовать процессуальный, динамический аспект психического состояния «в чистом виде», без привязки к качественному содержанию самого состояния, для чего испытуемым предлагалась авторская анкета оценки динамики психических состояний. В ходе проведенного исследования нами были выделены 4 типа динамики психических состояний: синусоидная, линейная, восходящая/нисходящая, параболическая. В процессе данного исследования диагностировались знак, интенсивность и тип динамики психического состояния. На основании исследования были выявлены и проанализированы особенности динамики психических состояний двух групп, обучающихся во время лекционного занятия. В первую группу были включены обучающиеся на 1 курсе бакалавриата (средний возраст 19 лет), во вторую группу – обучающиеся 1 и 2 курса магистратуры (средний возраст 26 лет). В общей сложности в исследовании приняли участие 84 человека, из них 95 % женщины и 5 % мужчины. Исследование проводилось путем анкетирования. Целью исследования было установление закономерностей динамики психического состояния в различных возрастных группах.

Рассмотрим результаты. Изучив динамику оценки испытуемыми своего состояния как отрицательного, положительного или нейтрального для первой группе испытуемых установлено, что в 61 % случаев она стабильна, линейна, знак состояния не изменяется. Так, 28 % респондентов оценивают свое психическое состояние как положитель-

ное и в начале, и в конце занятия, 25 % как нейтральное, 8 % как отрицательное. Восходящая динамика наблюдается у 21 % участников исследования, нисходящая – у 18 %.

Проанализировав динамику знака состояния второй группы, мы приходим к выводу, что в 65 % случаев она линейна, знак состояния не изменяется. Так, 29 % респондентов оценивают свое психическое состояние как положительное и в начале, и в конце занятия, 29 % как нейтральное, 7 % как отрицательное.

Восходящая динамика наблюдается у 14 % участников исследования, нисходящая – у 21 %.

Изучив динамику интенсивности состояния первой группы, 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.

Исследовав динамику интенсивности состояния второй исследуемой группы во время лекционного занятия, мы приходим к выводу, что в 43 % случаев она является восходящей, 43 % участников отмечают нисходящую динамику интенсивности своего состояния, динамика же состояний 14 % участников не изменилась во время занятия.

По типу динамики самым распространенным среди первой группы является синусоидный, составляет 39 %. Так, в начале занятия 38 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 54 %, в конце занятия 22 %.

Самым распространенным среди второй группы также является синусоидный тип динамики – 38 %. Так, в начале занятия 28 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 44 %, в конце занятия 14 %.

Второй по распространённости среди первой группы является линейная динамика (34 %). Так, в начале занятия 49 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 26 %, в конце занятия 31 %.

В то время как среди второй группы линейная динамика стоит лишь на третьем месте, составляет 25 %. Так, в начале занятия 44 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 21 %, в конце занятия 21 %.

Третьей по распространённости в первой группе является восходящая / нисходящая динамика – 24 %. Так, в начале занятия 10 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 19 %, в конце занятия 43 %.

Во второй группе восходящая/нисходящая динамика составляет 29 %. Так, в начале занятия 14 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 21 %, в конце занятия 45 %.

Наименее распространенной среди первой группы является параболическая динамика (3 %). Так, в начале занятия 3 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 1 %, в конце занятия 4 %.

Среди участников второй группы параболический тип динамики также расположился на последнем месте и составил 8 %. Так, в начале занятия 4 % студентов отмечают данную динамику своего состояния, в середине занятия 4 %, в конце занятия отсутствует.

Кроме того, представляется возможным оценить критерий стабильности, устойчивости типа динамики, знака, интенсивности психического состояния в течение исследования. Так, в первой группе тип динамики в трех срезах стабилен у 10 %. Знак состояния сохраняется у 40 %, интенсивность сохраняется у 11 %. Во второй группе тип динамики в трех срезах стабилен у 14 %. Знак состояния сохраняется у 64 %, интенсивность сохраняется у 14 %.

**Заключение.** В ходе исследования была установлена взаимосвязь между длительностью обучения и устойчивостью динамических характеристик психического состояния учащихся. Так, с увеличением «стажа» обучения в ВУЗе у студентов наблюдается динамика к большей устойчивости динамических характеристик психического состояния по всем исследуемым критериям (тип динамики, знак и интенсивность состояния). Внешняя ситуация (лекционное занятие) для

1 группы является менее привычным, для второй группы – привычным видом деятельности, многократно повторяемым на протяжении 4–5 лет. Усматриваются признаки динамического стереотипа в проявлении психических состояний, что требует дальнейших исследований в данном направлении с учетом качественных характеристик психических состояний, включенности структур ментального базиса.

**Благодарность.** Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ, проект № 23-18-00232.

### Литература

*Ганзен В.А.* Системные описания в психологии. / В.А. Ганзен – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. – 176 с.

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

*Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции. / А.О. Прохоров. – Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.

*Прохоров А.О.* Влияние ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов. / А.О. Прохоров, А.В. Чернов, М.И. Карташева. // Сибирский психологический журнал. – 2022. – № 86. – С. 66–83. DOI: 10.17223/17267080/86/4

## FEATURES OF THE DYNAMICS OF MENTAL STATES OF STUDENTS AND UNDERGRADUATES IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITY

**Kayumova N.U.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article presents the results of a study of the characteristics of the dynamics of mental states of students and undergraduates in the process of educational activity. According to the results of the study, a ten-

dency has been established to stabilize and consolidate all the dynamic characteristics of students' mental states with an increase in the duration of study at the university.

**Keywords:** mental state, dynamics of mental state, process, characteristics of mental state, intensity of mental state, type of dynamics of mental state

Автор: **Каюмова Наталья Юрьевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, магистрант 2 курса, raix@inbox.ru.

## **КОРРЕКЦИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ КАК УСЛОВИЕ РЕГУЛЯЦИИ НЕРАВНОВЕСНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.**

**Киселева Н.А.**

Уфимский университет науки и технологий (г. Уфа)

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь неравновесных психических состояний с поведением привязанности и его нарушениями. Анализируются способы психологической коррекции через создание условий для изменения типа привязанности и развития навыков саморегуляции неравновесных психических состояний у клиентов.

**Ключевые слова:** психические состояния, неравновесные состояния, привязанность, надежная / ненадежная привязанность, нарушение привязанности.

В настоящее время в психологической практике все более актуальной становится проблема преодоления клиентами состояния тревоги, апатии, одиночества, а также пограничных состояний, которые обусловлены нарушениями привязанности или активацией системы привязанности в высоко стрессовых ситуациях. Причины нарушений

привязанности связаны с депривацией потребности формирования отношений привязанности ребенка со значимым лицом (как правило матерью) в раннем детстве. Выявление и коррекция основных паттернов привязанности, обуславливающих возникновение и развитие неравновесных состояний, способствуют выработке навыка гибкой и сбалансированной регуляции психических состояний.

Одно из первых определений психических состояний в отечественной науке было сформулировано Н.Д. Левитовым: Психическое состояние – «это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» (Левитов, 1964). По его мнению, психические состояния сопровождают психические процессы, ограничены во времени и изменяемы, но психическое состояние явление более устойчивое по сравнению с психическими процессами и является одновременно переживанием и деятельностью.

В современных исследованиях наиболее интересными являются работы А.О. Прохорова, в которых присутствует идея неразрывности переживания и поведения, что в рамках исследования привязанности отражает процессы развития неравновесности состояний (Прохоров, 2011).

К неравновесным состояниям относятся как состояния повышенной (воодушевление, экстаз, тревога, гнев, страсть, мобилизация, дистресс и др), так и пониженной (подавленность, печаль, горе, скука, прострация, рассеянность, депрессия, кризисное состояние и др.) психической активности.

По мысли А.О. Прохорова зарождение неравновесного состояния происходит в виде спонтанного ответа психической системы на изменения окружающей среды (ситуации). Неравновесные состояния возникают в нестандартных условиях (кризисные периоды, критическая ситуация, депривация потребности в привязанности), которые



превосходят по своей интенсивности регуляторные возможности человека. А.О. Прохоров считает, что ситуация как совокупность внешних условий оценивается индивидом через призму личностного смысла и обретает определенную значимость, которая и порождает неравновесные состояния. В этой связи индивиду необходима психологическая помощь, целью которой должно быть достижение равновесности психических состояний.

Понятие «привязанность» было введено в психологию Дж. Боулби, и означает поведение ребенка, направленное на формирование социального взаимодействия с матерью, посредством установления и сохранения стабильных и длительных отношений на основе эмоциональной близости и тепла, взаимной радости и удовольствия от контакта друг с другом (Боулби, 2003). Роль привязанности заключается в удовлетворении потребности в защите от опасностей и использовании матери как «надежной базы» - то есть источника успокоения и чувства безопасности для дальнейшего исследовательского поведения и приобретения навыков, необходимых для выживания. Основными условиями формирования привязанности у ребенка являются чуткость материнского отклика и верная интерпретация сигналов ребенка, частота и продолжительность контакта, без повышенного или навязчивого внимания к ребенку, а также удовлетворение тех потребностей, которые транслирует ребенок, не подменяя их чем-то другим, и способность матери корректировать свои действия, в зависимости от отклика ребенка на ее поведение. Если эти условия выполняются в достаточной мере, тогда у ребенка формируется надежная привязанность.

При фрустрации потребности в привязанности, у ребенка возникают неравновесные состояния и формируются ненадежные типы привязанности – избегающий или амбивалентный, как способ адаптации к ситуации (вариант нормы). В случаях, когда депривация потребности в привязанности превышает компенсаторные возможности ребенка, формируются пограничные формы поведения привязанности – дезорганизованный и навязчиво-контролирующий или различные виды нарушений привязанности.

У взрослых людей выявляют следующие репрезентации привязанности: надежная, ненадежно-амбивалентная, ненадежно-избегающая привязанность, пограничный тип – привязанность с непроработанной травматизацией, а также заработанная надежная привязанность, которая формируется в процессе работы с психологом (Бриш, 2012).

На данный момент нет полного соответствия нарушений привязанности, встречающихся на практике с теми, которые описаны в диагностических руководствах. Поведение привязанности представляет собой континуум, в котором происходит постепенный переход от адаптивных вариантов привязанности через пограничные к патологическим формам.

Паттерны привязанности активируются в ситуациях, связанных с опасностью (внешней или внутренней) или с угрозой потери/потерей социальных связей, которая не может быть устранена самостоятельно, и способствуют возникновению неравновесных состояний с целью поиска защиты.

Надежную привязанность можно считать предиктором защиты, который повышает толерантность к психическому напряжению, а ненадежную – фактором риска, усиливающим неравновесность психических состояний (Бриш, 2012).

Поэтому коррекция психического состояния, основанная на привязанности, позволяет профилактировать возникновение, степень выраженности и длительность неравновесных состояний и формировать личностные особенности, как основу для более адаптивной и быстрой регуляции неравновесных состояний. Главная идея такого подхода заключается в том, что привязанность, возникающая в диаде психолог – клиент, рассматривается как фундамент психокоррекционного процесса, содействующий трансформации привязанности клиента в сторону надежной и выработке новых способов реагирования. Она включает в себя следующие приемы и средства коррекции:

– предоставление психологом себя в качестве «надежной базы» для клиента через проявление чуткости, корректности и ориентированности на контакт, а также сотрудничество и открытое выражение тепла

и заботы, в той мере, которая соответствует основному типу привязанности клиента. Это необходимо для того, чтобы паттерны привязанности и связанные с ними потребности могли быть воспроизведены и проработаны в отношениях клиента с психологом;

- анализ важных стратегий поведения, соответствующих основному типу привязанности, через оценку отношений клиента со значимыми для него людьми, а также через ответы на вопросы о том, что думает клиент о психологе и о сессиях с ним;

- определение состояний привязанности и их защитных механизмов во время сессии, помощь клиенту в осознании связи между настоящим и прошлым травматическим опытом и понимании ригидности текущих адаптаций, выбор альтернативных вариантов реагирования и внедрение их в жизнь;

- переработка ранних травматических воспоминаний, во время которой психолог служит эмоциональной опорой для регулирования неравновесных состояний, применяя профессиональные навыки выдерживания и контейнирования интенсивных эмоций, принятие клиента, основанное на понимании причин, лежащих в основе его проблемы, одновременно со способностью к установлению границ и предоставлению обратной связи (эмпатичная конфронтация);

- восполнение дефицитов развития клиента через выявление фрустрированных потребностей, связанных с привязанностью и лежащих в основе неравновесных состояний, и нахождение способов их удовлетворения в жизни или в контакте с психологом;

- выстраивание сеттинга с учетом типа привязанности у клиента и потребности в исследовательской деятельности. Корректное начало и завершение сессии, обсуждение перерывов во встречах, гибкие правила и предоставление возможности регулировать отношения с психологом клиенту;

Данные способы коррекции описаны в работах Дж. Боулби, К. Бриша, А.Б. Холмогоровой. Они способствуют трансформации типа привязанности в сторону надежности и помогают эффективной саморегуляции неравновесных состояний.

## Литература

*Боулби Дж.* Привязанность / Боулби Дж. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.

*Бриш К.Х.* Терапия нарушений привязанности: От теории к практике / К.Х. Бриш – М.: Когито-Центр, 2012. – 316 с.

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

*Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева и др. // М.: «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

*Холмогорова А.Б.* Схема-терапия Дж. Янга – один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности. / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 2. – С. 83–85.

## ATTACHMENT CORRECTION AS CONDITION OF REGULATION OF UNBALANCED MENTAL STATES

**Kiseleva N.A.**

Ufa University of Science and Technology (Ufa)

**Abstract.** The article describes the relation between unbalanced mental states and attachment behaviours or attachment disorders. We analyze ways of psychological correction by creating conditions for change the attachment style and developing self-regulation skills for clients with unbalanced mental states.

**Keywords:** mental states, unbalanced mental states, attachment, secure/insecure attachment, attachment disorders.

Автор: **Киселева Наиля Азаматовна**, г. Уфа, Уфимский университет науки и технологий, аспирант 1 курса, [oceana-07@mail.ru](mailto:oceana-07@mail.ru)

# АНАЛИЗ СЕМАНТИЧЕСКИХ ПРОСТРАНСТВ У ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОПЫТ ТРАНСОВОГО СОСТОЯНИЯ

Князева Е.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования, направленного на анализ влияния трансовых состояний на семантические пространства у людей с опытом такого состояния. Целью исследования было выявление семантических категорий и связей между ними, которые могут возникать в таких состояниях. Результаты исследования показывают, что у людей с опытом трансового состояния семантические пространства организованы более нетрадиционно и ассоциативно, а также ассоциируются с положительными эмоциями и представляют более широкое и гибкое понимание мира. Эти результаты имеют важное значение для понимания организации сознания и восприятия мира.

**Ключевые слова:** трансовые состояния, семантические пространства, анализ, сознание, ассоциация.

Трансовое состояние – это измененное состояние сознания, в котором происходит изменение восприятия, снижение логического восприятия и способности последовательно анализировать. Трансовые состояния отличаются между собой только способом достижения, но не эффектом. Люди достигают данное состояние через различные практики, среди которых дыхательные упражнения, глубокая релаксация и пр. Многие исследования показывают, что трансовые состояния не только вполне естественны и безопасны для нашей психики и тела, но и оказывают положительный эффект на психическое и физическое здоровье. Тема трансовых состояний давно привлекает внимание исследователей из различных областей, начиная от психологии и нейронауки до антропологии и религиозных исследований. Трансовые состояния могут быть сопряжены с изменениями восприятия, сознания

и семантического восприятия мира. Исследования в этой области могут помочь лучше понять природу семантики и сознания, а также привести к разработке новых методов лечения и самопознания.

Семантическое пространство – это модель категориальной структуры индивидуального сознания, на основе которой путем анализа значений объекта выявляется их субъективная «классификация», иными словами, это способ организации и представления смысловой информации в сознании человека. Семантические пространства, с другой стороны, представляют собой модели, которые используются для представления значения слов и понятий, а также связей между ними. Они помогают нам понять, как мы организуем и понимаем мир вокруг нас, и каким образом мы используем язык для выражения своих мыслей.

Установлено, что состояния способны изменять психический образ и, увеличивая субъективный вес тех или иных параметров, нарушать его предметную логику и трансформировать его значение. Можно сказать, что состояния способны влиять на сознание. Под влиянием состояния перестраивается структура индивидуального сознания. В контексте трансового состояния интересно узнать, как изменения в сознании могут влиять на семантические пространства у людей. Интересно исследовать, как трансовое состояние может влиять на семантические пространства человека. Некоторые исследования показывают, что в трансовом состоянии человек может переживать более интенсивные и углубленные эмоции, что может привести к изменениям в способе восприятия и понимания окружающего мира. в трансовом состоянии может происходить более глубокое погружение в внутренние образы и ассоциации, что также может повлиять на семантические пространства человека. Однако, следует отметить, что исследования в этой области все еще остаются недостаточно развитыми, и многое зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, его культурного и лингвистического контекста, а также способов достижения трансового состояния. Тем не менее, изучение связи трансового состо-

яния на семантические пространства может принести интересные и полезные результаты в области понимания человеческого сознания и восприятия мира. Это подтолкнуло на исследование влияния трансовых состояний на семантические пространства.

Данная статья представляет результаты исследования, направленного на анализ семантических пространств у людей, имеющих опыт трансового состояния. Целью исследования являлось выявление семантических категорий и связей, которые могут возникать в таких состояниях.

Для изучения семантических пространств у людей, имевших опыт трансового состояния, было проведено исследование, в ходе которого участникам предлагалось выполнить несколько задач. Первая задача состояла в том, чтобы участники назвали первые слова, которые пришли им в голову в ответ на предъявленные им ключевые слова. Ключевые слова отображали темы, связанные с изменением сознания (например, «транс», «экстаз», «гипноз» и т.д.). В результате были получены списки слов, которые ассоциировались участниками с данными ключевыми словами.

Далее участникам предлагалось выполнить задачу категоризации слов. Они должны были разделить слова из полученных списков на группы, основываясь на своих ассоциациях и перцепциях. Таким образом, мы получили информацию об организации семантических пространств у участников исследования.

Результаты показали, что участники, имеющие опыт трансового состояния, чаще всего ассоциировали ключевые слова с позитивными эмоциями, такими как радость, свет, гармония. Это может указывать на то, что для этих людей трансовые состояния ассоциируются с приятными переживаниями и состоянием блаженства. Кроме того, организация семантических пространств у участников с опытом трансового состояния была более нетрадиционной и ассоциативной по сравнению с контрольной группой. Участники не стремились к строгой классификации слов, а предпочитали отдавать предпочтение свобод-

ному ассоциативному потоку. Такая организация семантического пространства может указывать на более широкое и гибкое понимание мира у людей, имевших опыт трансового состояния.

Результаты исследования указывают на то, что опыт транса может изменить способ, которым люди структурируют и организуют свои знания о мире, делая семантические сети более ассоциативными и гибкими.

Эти результаты могут иметь важное значение не только для понимания конкретных феноменов трансовых состояний, но и для более общего понимания организации сознания и восприятия мира. Исследования семантических пространств при опыте трансового состояния могут помочь нам лучше понять процессы, лежащие в основе переживания изменений в сознании и путей, которыми люди структурируют свои знания о мире.

### Литература

*Прохоров А.О.* Образ психического состояния: монография / А.О. Прохоров. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – С. 128–135.

*Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний: научное издание / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 103 с.

## ANALYSIS OF SEMANTIC SPACES IN PEOPLE WHO HAVE EXPERIENCED A TRANCE STATE

**Knyazeva E.A.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** This article presents the results of a study aimed at analyzing the influence of trance states on semantic spaces in people with experience of such a state. The purpose of the study was to identify semantic categories and the connections between them that can arise in such states. The results of the study show that for people with experience of a trance state,



semantic spaces are organized more unconventionally and associatively, as well as associated with positive emotions and represent a broader and more flexible understanding of the world. These results are important for understanding the organization of consciousness and perception of the world.

**Keywords:** trance states, semantic spaces, analysis, consciousness, association.

Автор: **Князева Екатерина Александровна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 2 курса магистратуры, [katya.knyazeva5@mail.ru](mailto:katya.knyazeva5@mail.ru)

## **ТКАНЕТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Красильникова Э.В.**

Чувашский государственный педагогический университет  
им. И.Я. Яковлева (г. Чебоксары)

**Аннотация.** В последние годы у людей наблюдается повышенный уровень тревожности, напряжения, стресса, беспокойства, зажатости, негативизма. В данной статье рассматривается один из методов арт-терапии тканетерапия как средство коррекции негативных психических состояний. Методы арт-терапии отличные средства для снижения уровня тревожности, беспокойства, кризисных состояний, снижения нервно-психического напряжения, нормализации настроения, актуализации положительных эмоциональных состояний.

**Ключевые слова:** арт-терапия, негативные психические состояния, коррекция.

В силу постоянных стрессовых событий, кризисных ситуаций, частого беспокойства, повышенной тревожности, зажатости, напряженности в мире информационного века все чаще появляется потребность

в творческой деятельности. Интенсификация учебной нагрузки обучающихся, изменение формата обучения, внедрение программ углубленного изучения дисциплин повышает интерес к ресурсам личности обучающегося (Велиева, 2022). В последнее время актуальным решением в коррекции с негативными психическими состояниями может стать работа с методами арт-терапии. Арт-терапия – мощнейший психологический инструмент в работе психолога-консультанта, с его помощью можно решать широкий круг задач, – успешно работать с сопротивлением, с нарушением коммуникации, с эмоциональной и волевой сферами, проблемами, травмами, с комплексами. Часто под арт-терапией понимают абстрактное «лечение искусством», что не верно. Арт-терапия – это применение проективных психотерапевтических методик с использованием средств изобразительного искусства. В связи с этим основной содержательно-смысловой упор в арт-терапии делается не на творчество личности, а на полномасштабное выполнение человеком проективной психотерапевтической инструкции. Многообразие видов арт-терапии как музыкотерапия, фототерапия, песочная терапия, коллажирование, библиотерапия, игротерапия, рисуночная терапия, сказкотерапия, кинотерапия, тканетерапия, мандалотерапия, танцевально-двигательная терапия, маскатерапия, куклатерапия, этнотерапия, драматерапия и сценическая пластика (имаготерапия), МАК-карты, экоарт-терапия, глинетерапия, монотипия, рисование сухими листьями или другими сыпучими продуктами (манная крупа, горох, гречка, фасоль, рис, пшено, чечевица и т.д.) и материалами (шишки, желуди, веточки и т.д.), рисование предметами окружающего пространства (губки для мытья посуды, зубочистки, зубные щетки, ватные палочки, и так далее) и другие виды доступного искусства (Васик, 2017) раскрывают творческое мышление, развивают воображение, раскрывают фантазию, помогают избавиться от стресса, тревожного состояния, повышают уверенность, развивают личностный потенциал, оказывает благотворное влияние на уровень самоактуализации через базовые ценности, на физическое состояние, помогают человеку рас-

крыться и рассказать о своих проблемах через образы искусства, показывать свои чувства и ощущения, помогает восстановить душевное равновесие, гармонию внутреннего мира. Также арт-терапевтические методы помогают создать атмосферу психологической безопасности, развить чувственно-двигательную координацию, развить коммуникативные способности, саморегуляцию, спонтанность, помогают корректировать поведенческие отклонения, развить речевые функции. Человек благодаря творчеству переходит в ресурсное состояние, уходят страхи, беспокойство, появляется уверенность в себе, он начинает принимать себя такого какой он есть как индивидуальная личность. А для этого творческая работа должна быть уникальной, индивидуальной. Не только копировать чье-то произведение, а прислушаться к своему внутреннему голосу, включить воображение, активизировать фантазию. В этом может помочь один перечисленных арт-терапевтических методов средств коррекции психических состояний – тканетерапия. Тканетерапия – доступный метод в профилактической работе, не требует профессиональных художественных способностей, помогает избежать страх перед «чистым листом», помогает выражать свои чувства. Человек, создавая самостоятельно собственную творческую работу, используя метод тканетерапия, он приходит к пониманию разрешения проблемных ситуаций в собственной жизни. В зависимости от цветовой палитры тканей начинает работать воображение, проявляется креативность, развивается творческое мышление, расширяется эстетический опыт, появляется интерес к творчеству, приобретает новый жизненный опыт. Также данный метод благотворно влияет на тактильные ощущения. Соприкасаясь к различным текстурам, формам, цвету тканей, человек получает полное восприятие мира, информация поступает не только визуально, но и физически. Метод тканетерапии можно сочетать и с другими методами арт-терапии – сказкотерапия, танцевально-двигательная терапия, коллажирование, куклотерапия, музыкотерапия. Можно создавать различные картины из тканей, в разных жанрах, стилях и направлениях, изготовить тактильные книжки, сшить кукол для сказок, т.к. сказкотерапия является отдельным направлением

практической психологии (Вачков, 2009), использовать в различных танцах, в драматерапии. Занятия драмой помогают владеть своим телом, не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, положительно влияют на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление, логику. Также данную методику можно сочетать при работе в технике коллажа. Тканетерапия как метод арт-терапии развивает воображение, усидчивость, мелкую моторику, помогает в изучении цветов, окружающих объектов, способствует созданию и сохранению эмоционального благополучия и психологического комфорта (Велиева, 2019), создает психологический комфорт, успокаивает, помогает расслабиться, успокоиться, снижает нервно-психическое напряжения, нормализует настроение, развивает творческие способности, повышает самооценку, обеспечивают удовольствие и радость от знакомства с разными сочетаниями материалов, развивает различные рецепторы, обеспечивая стимуляцию и развитие познавательной активности. Это дает возможность использовать тканетерапию – как технологию познавательного, личностного развития, обогащения эмоционального опыта, нивелирования последствий дезадаптации (Ярабаева, 2019). Использование тканетерапии позволяет обеспечить исследовательскую, познавательную и творческую деятельность; – экспериментирование с разными материалами предметно-пространственной среды. Этот вид художественного творчества является отличным средством для снижения нервно-психического напряжения, нормализации настроения, актуализации положительных эмоциональных состояний. Данный метод арт-терапии доступен для разного возраста участников занятия, также обеспечивает ситуацию успеха при выполнении работы, что способствует созданию и укреплению ощущения эмоционального благополучия и психологического комфорта. Таким образом, метод тканетерапии можно использовать для коррекции негативных психических состояний.

## Литература

*Васик Н.В.* Детская арт-терапия и её использование / Н.В. Васик // Молодой ученый. – 2017. – № 45 (179). – С. 221–223. – URL: <https://moluch.ru/archive/179/46303/> (дата обращения: 20.01.2024).

*Вачков И.В.* Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2009. – 144 с.

*Велиева С.В.* Гармонизация психических состояний у детей средствами этнокультуры / С.В. Велиева. – Чебоксары, 2019. – 219 с.

*Велиева С.В.* Самооценка психических состояний обучающихся в различных учебных ситуациях / С.В. Велиева // Психология психических состояний / Сост. А.В. Климанова. – Казань: Казанский университет, 2022. – С. 96–100.

*Ярабаева Н.Ю.* Коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами нейропсихологических и арт-терапевтических игровых упражнений / Н.Ю. Ярабаева, С.В. Велиева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 4 (29). – С. 275–279.

## TISSUE THERAPY IN THE CORRECTION OF NEGATIVE MENTAL STATES

**Krasilnikova E.V.**

Chuvash State Pedagogical University (Cheboksary)

**Abstract.** In recent years, people have experienced increased levels of anxiety, tension, stress, anxiety, tightness, negativity. This article discusses one of the methods of art therapy, tissue therapy, as a means of correcting negative mental states. Art therapy methods are excellent tools for reducing anxiety, anxiety, crisis states, reducing neuropsychiatric stress, normalizing mood, actualizing positive emotional states.

**Keywords:** art therapy, negative mental states, correction.

Автор: **Красильникова Элеонора Валерьевна**, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, магистрант 3 курса, [eleonora.krasilnikova@gmail.com](mailto:eleonora.krasilnikova@gmail.com)

# ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЧЛЕНОВ СООБЩЕСТВ ОТКРЫТОГО И ЗАКРЫТОГО ТИПА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТРАГРУППОВОГО СТАТУСА

Краюшкина Н.А.

Московский городской педагогический университет (г.Москва).

**Аннотация.** В статье дается краткий обзор теоретических представлений и подходов к изучению проблемы закрытости-открытости группы, раскрывается влияние интрагруппового статуса на особенности выбора копинг-стратегий. Представлены результаты эмпирического, направленные на установление различий в копинг-поведении членов закрытых и открытых групп, так же выявление особенностей данных различий. Получено частичное подтверждение закономерности согласно которой в открытых сообществах более предпочтительными оказываются условно конструктивные, в то время как в закрытых условно деструктивные копинг-стратегии.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, интрагрупповой статус, открытое сообщество, закрытое сообщество.

Проблема закрытости группы является одной из важнейших в мировой социальной психологии. Важнейшим показателем в отношениях «личность – группа» с учетом степени групповой закрытости является процесс интеграции индивида в группу и прежде всего обусловленные его индивидуально-личностными особенностями механизмы адаптации в сообщество, в частности, копинг-поведением. Несмотря на то, что такого рода исследования существуют, по большей части все они посвящены открытым группам. В этой связи возникает вопрос о взаимосвязи предпочитаемых копинг-стратегий со способностью и готовностью индивида занять ту или иную статусную позицию в неформальной интрагрупповой структуре, а также специфики этой взаимосвязи и в закрытых сообществах (Ильин В.А., Свирин Д.В., 2018, Кондратьев М.Ю., Ильин В.А., 2007, Сачкова, М.Е., 2019).

В нашей работе мы выявляли различия в предпочитаемых копинг-стратегиях членов открытых и закрытых групп с различным интрагрупповым статусом. Интрагрупповой статус выявлялся с использованием стандартного пакета социально-психологических методик (Водопьянова Н.Е., 2009, М.Ю. Кондратьев, Ю.М. Кондратьев, Н.В. Кочетков, О.Б. Крушельницкая, М.Е. Сачкова, 2010). Предпочитаемые копинг-стратегии – с использованием методики SACS. Статистический анализ значимости различий осуществлялся с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни.

В исследовании приняли участие 208 человек. 106 испытуемых, работающих в производственных подразделениях IT-компаний, а именно менеджеры по работе с клиентами четырех отделов численностью от 20 до 30 человек, средний возраст испытуемых составил 21,6 лет, стаж работы от 1 до 3 лет. 102 испытуемых военнослужащие армейских подразделений уровня «отделение-взвод» численностью от 10 до 25 человек, средний возраст военнослужащих 19,6 лет.

На основе анализа полученных данных показано, что в организациях открытого типа достижению высокостатусной позиции в неформальной интрагрупповой структуре способствуют копинг-стратегии характеризующиеся высокой степенью активности и просоциальной направленности, в то время как в организациях закрытого типа достижению высокостатусной позиции способствуют прямые и асоциальные копинг-стратегии.

По результатам исследования мы выявили, что между членами организаций открытого типа с *высоким и средним* статусом существуют различия по трем копинг-стратегиям: поиск социальной поддержки, импульсивные действия, избегание. Сотрудники с высоким статусом чаще используют такую копинг-стратегию как поиск социальной поддержки, что говорит о том, что стремление к совместной деятельности и взаимодействию с другими членами группы позволяет занять наиболее высокую ступень в интрагрупповой структуре межличностных отношений. Склонность к просоциальности у высокостатусных членов организаций открытого типа отмечены в ряде работ

(В.А. Ильин, С. Минакова, А.Н. Алексеев, С.А. Беличева, М.Е. Сачкова). В своей работе они отмечают, что просоциальная направленность помогает достичь высокостатусной позиции в организациях открытого типа (Ильин В.А., Свирин Д.В., 2018, Сачкова, М.Е., 2019). Данная стратегия является одной из наиболее эффективных с точки зрения социализации личности и является показателем актуализации в трудных ситуациях таких социальных потребностей как: в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке и успокоении и т.д. У высокостатусных членов группы наиболее слабо, по сравнению со среднестатусными выражены импульсивные действия, что говорит о том, что данная категория менеджеров не принимает поспешных решений, действует обдуманно и осознанно, у среднестатусных менеджеров данный показатель выше.

Высокостатусные сотрудники реже используют копинг-стратегию избегание, что говорит о том, что они готовы решать проблему при ее возникновении, открыты к взаимодействию с другими людьми с целью поиска решения. У среднестатусных менеджеров показатель по данной копинг-стратегии выше, то есть они более склонны к выбору пассивных стратегий поведения, они не всегда готовы к поиску и решению ситуаций и могут не замечать или игнорировать осознанно проблему.

В группе *со средним и низким* статусом. выявлены различия по пяти копинг-стратегиям: ассертивные действия, манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия, а также избегание. Среднестатусные сотрудники, в отличие от низкостатусных склонны к активным стратегиям поведения (ассертивные действия), не зависят от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулируют собственное поведение и готовы отвечать за него, склонны к партнёрским отношениям. Именно в ассертивных действиях проявляется не только уверенность в себе, продуктивная способность к самоутверждению, к спокойной и твердой защите своих интересов, своей позиции с учетом мнений других людей (что следует из названия стратегии – ассертивные действия), но в данной стратегии проявляется так называемый показатель



самоэффективности. Человек с высоким уровнем самоэффективности воспринимает проблемы, трудные ситуации не как непреодолимые препятствия, а как вызов, дающий ему возможность проверить и подтвердить свои способности справляться с трудностями. Низкостатусные испытуемые склонны выбирать опосредованные и асоциальные стратегии поведения, а именно при взаимодействии с другими они чаще прибегают к манипуляции, асоциальным и агрессивным действиям. Данные стратегии проявляются в манипуляции с другими людьми, в стремлении изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики, так же низкостатусные испытуемые склонны к избеганию, уходу от проблем в конфликтных ситуациях, а так же к проявлению асоциального поведения, которое выражается в агрессия (она может быть как физическая так и эмоциональная), а так же такое поведение проявляется в поступках, которые противоречат принятым нормам как групповым так и общественным(обман, насмешки и т.д.).

Между членами организаций открытого типа с *высоким и низким статусом* были выявлены различия по пяти копинг стратегиям: ассертивные действия, манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия, избегание. Сотрудники с высоким статусом предпочитают использовать такую копинг-стратегию как ассертивные действия, то есть активную стратегию поведения, которая проявляется как мы уже говорили выше не просто в уверенности в себе, а в продуктивной способности к самоутверждению, к спокойной и твердой защите своих интересов, своей позиции с учетом мнений других людей, а также в самоэффективности, данное понятие было раскрыто нами выше. Как отмечено в исследовании В.О. Левченко наиболее «успешные» испытуемые имеют высокий и средний уровень самоэффективности. Они высоко оценивают свой потенциал относительно достижения целей, нахождения правильных решений, способности контролировать сложную ситуацию. Неуспешные испытуемые низкий уровень самоэффективности. Он соотносится с повышенным беспокойством,

чувством беспомощности, низкой самооценкой, пессимистическими мыслями о собственных достижениях.

Такие копинг-стратегии как: манипулятивные действия, асоциальные и агрессивные действия, избегание наиболее развиты у сотрудников с низким статусом. Что говорит, что данная группа для достижения своих целей пытается использовать манипуляцию и давления на других людей, например, вызывать чувство вины или жалости у другого человека для достижения своих целей. Так же для низкостатусных сотрудников характерно избегание и эскапизм в ситуации стресса, то есть они пытаются уйти от своих проблем, не решая их, а если им приходится участвовать в их решении, то это чаще всего проявляется в пассивных, асоциальных и опосредованных копинг-стратегиях. Данная группа испытуемых надеется, что проблема разрешится сама, либо они склонны углубиться в другую деятельность, чтобы не заниматься тем вопросом, который их волнует, они стараются избежать ситуации, которая требует много сил и ответственности.

Как отмечено в ряде исследований (В.О. Левченко, И.В. Дубровина) именно данные стратегии поведения в организациях открытого типа мешают достижению высокостатусной позиции.

Таким образом, мы можем заключить, что в открытых сообществах более предпочитаемыми оказываются условно конструктивные, в то время как в закрытых условно деструктивные копинг-стратегии.

Такой результат созвучен результатам, полученным в исследованиях феномена закрытости, выполненных на базе психосоциальной теории развития, в частности, в упоминавшемся выше исследовании В.А. Ильина и Д.В. Свирина (Ильин В.А., Свирин Д.В., 2018).

В практическом плане это означает, что высокая степень закрытости группы сама по себе усиливает риск серьезных деформаций как собственно группового, так и индивидуально-личностного характера, связанных прежде всего с асоциальной направленностью неформального целеполагания совместной деятельности, ее нормирования, а также интрагруппового структурирования.

## Литература

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер-пресс, 2009. – 338 с.

*Ильин В.А.* Психосоциальное развитие высокостатусных, средне-статусных и низкостатусных военнослужащих срочной службы. / В.А. Ильин, Д.В. Свирин // Социальная психология и общество. – 2018. – Том 9. – № 1. — С. 144–161. doi:10.17759/sps.2018090110.

*Кондратьев М.Ю.* Азбука социального психолога-практика. / М.Ю. Кондратьев, В.А. Ильин. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.

*Кондратьев М.Ю.* Социально-психологический диагностико-коррекционный комплекс для современных российских интернатных учреждений: учебно-методическое пособие / М.Ю. Кондратьев, Ю.М. Кондратьев, Н.В. Кочетков и др. – М.: МГППУ, 2010. – 72 с.

*Сачкова М.Е.* Психология среднестатусного учащегося: монография / М.Е. Сачкова. – М.: Юрайт, 2019. – 202 с.

## FEATURES OF THE COPING STRATEGIES OF MEMBERS OF OPEN AND CLOSED TYPE COMMUNITIES, DEPENDING ON THE INTRAGROUP STATUS

**Krayushkina N.A.**

Moscow City Pedagogical University (Moscow).

**Abstract.** The article provides a brief overview of theoretical concepts and approaches to the study of the problem of closeness-openness of a group, reveals the influence of intragroup status on the peculiarities of the choice of coping strategies. The results of empirical research aimed at eliminating differences in the coping behavior of members of closed and open groups, as well as identifying the features of these differences are presented. A partial confirmation has been obtained of the pattern according to which conditionally constructive coping strategies are more preferable in open communities, while conditionally destructive coping strategies are more preferable in closed ones.

**Keywords:** coping strategies, intragroup status, open community, closed community.

Автор: **Краюшкина Наталья Александровна**, магистрант 2 курса, Московский городской педагогический университет, gleb\_9a@mail.ru.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ ДОСТАВКИ НИКОТИНА (ЭСДН)**

**Лаврентьева А.В., Юшкова Е.С.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье рассмотрены мотивы, продолжительность курения ЭСДН студентами и взаимосвязь курения с существующим у них уровнем стресса. Массовая зависимость от электронных сигарет, ставших особо популярными среди молодежи, является существенной проблемой для физического и психологического здоровья. Методами эмпирического исследования выступили анонимное анкетирование и тестирование с помощью методики «Комплексная оценка проявлений стресса» В.Ю. Щербатых. У студентов младших курсов с опытом курения от года и более наблюдается более высокий уровень стресса. Подтверждена взаимосвязь между частотой использования электронных сигарет в течение дня и существующим уровнем стресса.

**Ключевые слова:** электронные системы доставки никотина (ЭСДН), студенты, стресс.

Множество исследований посвящено изучению никотиновой зависимости, механизмов ее возникновения, влияния на здоровье и способов избавления от пагубного пристрастия. Однако в последнее время активно распространяются способы «альтернативного» курения. Возрастающая популярность электронных сигарет является важной проблемной зоной. Согласно исследованию ВЦИОМ, за июль 2022 г. каждый третий курильщик использует электронные сигареты (Курение в России: мониторинг, ВЦИОМ, 2022 г.).

Заявленное от производителей снижение вреда здоровью по сравнению с обычными сигаретами, а также яркий дизайн, легкость в использовании, широкий диапазон ароматизаторов и, как следствие, отсутствие неприятного запаха от курильщика делают курение привлекательным для молодежи. Широкая распространенность электронных сигарет в молодежной среде создает условия для привлечения к курению даже тех людей, кто не курил до этого. Однажды прибегнув к использованию электронных сигарет, отказаться от них становится порой сложнее, чем от традиционного курения табака.

Влияние электронных сигарет на здоровье человека является относительно новой темой для изучения последние десять лет (доклад ВОЗ, 2014; Попова Н.М., 2019). Среди рисков использования ЭСДН, помимо негативных последствий для здоровья, отмечают перегрев литиево-ионных аккумуляторов, в результате которого происходит взрыв устройства. Медицинские учреждения фиксируют переломы челюстно-лицевых костей, ожоги лица и тела. Другой стороной негативного воздействия электронных сигарет становится психологическая зависимость. Иллюзия безвредности электронных сигарет приводит к тому, что студенты начинают их активно употреблять (Павлова Н.М., 2023). Исследование мотивов курения электронных сигарет среди студентов показывает, что одна из основных причин их употребления – высокая стрессовая нагрузка (Остовская И.В., 2023), таким образом, у студентов возникает риск формирования психологической зависимости от электронных сигарет.

Студенты младших курсов находятся в зоне повышенной стрессовой нагрузки, так как проходят период социально-психологической адаптации. Им приходится привыкать к новому образу жизни, к самостоятельному планированию и организации своего времени, к учебной группе и преподавателям, многие из них переживают процессы сепарации от родителей, опыт первых сессий, а эмоциональная регуляция в этот период еще только формируется. ЭСДН становятся доступным

способом справиться со своими эмоциями. В итоге курение электронных сигарет студентами вузов не только угрожает их физическому здоровью, но и представляет серьезную психологическую проблему.

С целью изучения продолжительности и причин употребления ЭСДН, выявления взаимосвязи между уровнем стресса, которому подвержены студенты младших курсов, и зависимостью от курения электронных сигарет, опрошены студенты КФУ младших курсов (с 1-ый по 2-ой курс) в возрасте от 17 до 20 лет. Выборка составила 30 человек, из них 63 % – девушки и 37 % – юноши. Критерием для отбора послужило ежедневное использование электронных сигарет. Исследование проводилось анонимно на добровольной основе.

Для выявления продолжительности и причин курения проведено анкетирование, в котором выяснялись социально-демографические характеристики (пол, возраст); продолжительность и частота курения; причины начала употребления ЭСДН. Для оценки уровня стресса использована методика «Комплексная оценка проявлений стресса» по В.Ю. Щербатых. Для выявления уровня различий по суммарному показателю стресса между студентами с разной длительностью использования электронных сигарет применен U-критерий Манна-Уитни, для изучения взаимосвязи между уровнем стресса и опытом курения электронных сигарет использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования. По данным анкетирования, студенты выделяют различные причины, по которым они начали использовать электронные сигареты. К ним можно отнести успокаивающий и отвлекающий эффект электронных сигарет (47 % респондентов), влияние друзей (20 %) и трендов (10 %), отсутствие неприятного вкуса и запаха (13 %), а также убежденность относительно безопасности электронных сигарет (10 %). Следует отметить, что почти половина участников (47 %) курят электронные сигареты, поскольку видят в этом быстрый способ успокоиться и снять стресс, что соотносится с данными исследования студентов-медиков (Островская И.В., 2023).

Параметр длительности использования электронных сигарет представлен широкими временными диапазонами – от одного месяца до четырех лет. Электронные сигареты также вызывают если не физическую, то психическую зависимость, 60 % опрошенных курят в течение долгого времени (от одного года до четырех лет). Статистические различия по уровню стресса между студентами мужского и женского пола не выявлены ( $U_{\text{эмп}} = 99, p > 0,05$ ).

У студентов, использующих ЭСДН от одного года и более, наблюдается более высокий уровень стресса, чем у студентов, использующих электронные сигареты до одного года ( $U_{\text{эмп}} = 39, p < 0,05$ ). Также среди студентов, указавших в качестве причины начала курения электронных сигарет «возможность отвлечься и успокоиться», наблюдается более высокий уровень стресса, чем у студентов, назвавших другие причины ( $U_{\text{эмп}} = 3,5; p < 0,05$ ). Эти данные также подтверждаются с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, была выявлена положительная взаимосвязь между частотой курения электронных сигарет у студентов и разным уровнем стресса. Так, чем выше уровень стресса, тем чаще студенты используют электронные сигареты в течение дня, чтобы успокоиться ( $r_s = 0,72; p < 0,05$ ).

Таким образом, студенты младших курсов, употребляющие ЭСДН, испытывают высокий уровень стресса, и начинают чаще их употреблять для регуляции эмоционального состояния, что создает риск развития, как минимум, психологической зависимости. Выбирая курение электронных сигарет по разным личным причинам, молодежь быстро привыкает к ним и постепенно, увеличивая стаж курения, также увеличивает частоту использования электронных сигарет в течение дня. Наиболее популярной причиной начала использования электронных сигарет, согласно ответам респондентов, стало их успокаивающее и отвлекающее действие. По результатам проведенного исследования, действительно, у этой категории студентов наблюдается более высокий уровень стресса как достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма. Также высокий уровень стресса наблюдается у тех студентов, кто использует

электронные сигареты от года и более. Характерна и следующая зависимость: чем больший уровень стресса демонстрирует студент, тем чаще использует электронные сигареты в течение дня. Полученные взаимосвязи носят двусторонний характер, поэтому может ли оказаться так, что употребление ЭСДН само по себе выступает стрессовым фактором для организма или сигналом о стрессе по механизму обратной связи. Проведенное исследование носило пилотажный характер и в дальнейшем возможно расширение выборки и более глубокое изучение механизмов курения ЭСДН.

Результаты исследования показывают отсутствие у студентов конструктивных копингов и навыков саморегуляции эмоционального состояния, что может выступать мишенью психологической поддержки студентов, обучающихся на младших курсах.

### Литература

Курение в России: мониторинг, 2022 г. ВЦИОМ [Электронный ресурс] URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenie-v-rossii-monitoring-2022> (дата обращения: 23.12.2023)

*Островская И.В.* Причины использования молодежью электронных систем доставки никотина в организм / И.В. Островская, Н.Г. Косцова, А.К. Хожатова // Здоровье мегаполиса. – 2023. – Т. 4. – Вып. 2. – С. 41–51. – DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i2;41-51.

*Павлова Н.М.* Курение электронных сигарет студентами вузов как медико-психологическая проблема / Н.М. Павлова // Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы VIII Международной научной конференции, 25–27 октября 2023 г. – Донецк: ДонГУ, 2023. – С. 353–355.

*Попова Н.М.* Курение электронных сигарет среди студентов высших учебных заведений / Н.М. Попова, И.Р. Галиуллин, А.А. Тимеркаева // Столица науки. – 2019. – № 12 (17). – С. 16–21.

Электронные системы доставки никотина. Доклад ВОЗ. Конференция Сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (21 июля 2014; 13–18 октября 2014). [Электронный ресурс] URL:



[https://www.who.int/tobacco/communications/statements/electronic\\_cigarettes/ru/](https://www.who.int/tobacco/communications/statements/electronic_cigarettes/ru/) (дата обращения: 23.12.2023).

## **A STUDY OF STRESS LEVELS AMONG FRESHMEN AND SOPHOMORE STUDENTS USING ELECTRONIC NICOTINE DELIVERY SYSTEMS (ENDS)**

**Lavrentieva A.V., Yushkova E.S.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article examines motives, the duration of smoking ENDC and the correlation between smoking and existing stress levels among students. Mass addiction to electronic cigarettes, which have become especially popular among young people, is a significant problem for their physical and psychological health. The implemented empirical research methods are anonymous questionnaire survey and testing using "Comprehensive assessment of stress manifestations" elaborated by Yu.V. Scherbatykh. Freshmen and sophomore students with a year or more of smoking experience have a higher stress level. The correlation between the frequency of using electronic cigarettes during the day and existing stress levels was confirmed.

**Keywords:** electronic nicotine delivery systems, ENDS, addiction, students.

Авторы: **Лаврентьева Анна Вячеславовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, канд. психол. наук, старший преподаватель кафедры клинической психологии и психологии личности, [lavrent-anna@mail.ru](mailto:lavrent-anna@mail.ru)

**Юшкова Екатерина Сергеевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студентка 5 курса, [Katerinkaushkova4@gmail.com](mailto:Katerinkaushkova4@gmail.com)

# РАЗЛИЧИЯ СИТУАТИВНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Макарчева А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются разноплановые факторы, встречающиеся в студенческой среде, анализируется их влияние на изменение психического состояния, в зависимости от уровня напряженности учебной ситуации. Представлены основные результаты проведенного исследования, где выявлены ключевые параметры и факторы, которые влияют на изменение состояния в большей степени. Показаны их различия в разных учебных ситуациях: лекции, семинаре и экзамене.

**Ключевые слова:** психическое состояние, учебная ситуация, детерминанты психического состояния, внутренний фактор, внешний фактор.

В настоящий момент времени накоплен богатый теоретический и практический материал по проблеме изучения психических состояний человека. При исследовании психических состояний, ставится вопрос их возникновения, изменения, осознания, коррекции и регуляции состояния. Особый интерес представляет изучение детерминант психического состояния в разных ситуациях жизнедеятельности. Наиболее показательно изучать детерминанты психического состояния в контексте динамики ситуаций от повседневной к стрессовой. Данные ситуации можно рассмотреть на примере учебной деятельности, в студенчестве, где, условно, ситуация лекции предстает как повседневная, ситуация семинара – напряженная, а ситуация экзамена – стрессовая. Помимо этого, студенческая среда богата на наличие разноплановых факторов, которые влияют на изменение психического состояния человека.

В психологический механизм, определяющий детерминацию психических состояний входят изменения субъективного отношения к ситуации и её содержанию. Такое индивидуализированное отражение отношения личности к определенным объектам, входящим в ситуацию, приводит к возникновению психических состояний разного качества. Отраженная психикой совокупность элементов ситуации становится значимой для субъекта, только приобретя для него определенный смысл. Благодаря смыслу в ситуации происходит выделение наиболее значимого фактора, обстоятельства, причины. Вследствие этого, возникающее психическое состояние, является отражением значимости ситуации и ее составляющих (Прохоров, 2019).

Зарубежные исследователи, такие как, К.М. Лукасик, О. Варис, А.Совери, М. Лехтонен, так же рассматривают картину динамики психического состояния (раскрывая эмоциональные состояния) в процессе учебной деятельности, но с позиции когнитивного подхода. Авторы делают акцент на рассмотрении таких состояний как страх и тревога, их влияние на основные когнитивные функции, а также степень их проявления, в зависимости от уровня депрессии студентов, в ситуации учебной деятельности (экзамен) (Karolina M. Lukasik, Otto Waris, Anna Soveri, Minna Lehtonen, 2019).

Исходя из этого, изучение внутренних (личностных) и внешних (средовых) факторов, влияющих на изменение психических состояний человека и их различия, в зависимости от ситуации, является актуальной темой для исследования.

Эмпирическое исследование проводилось в трех ситуациях учебной деятельности (лекция, семинар и экзамен). В исследовании приняли участие 87 респондентов, все студенты гуманитарных специальностей, средний возраст которых составил 21 год.

Исследование проводилось с использованием следующих методик: методика «Рельеф психического состояния личности» А.О. Прохорова (Прохоров, 2004), авторский опросник «Факторы психического состояния» А.О. Прохорова, А.В. Макарчевой (Прохоров, Макарчева, 2022).

В исследовании были использованы методы описательной статистики и критерий Н- Краскела-Уоллиса.

Результаты исследования психических состояний показал, что респонденты, в ситуациях учебной деятельности переживают следующие состояния: в *ситуации лекции*: спокойствие, утомление, монотонность, апатия, заинтересованность; в *ситуации семинара*: спокойствие, усталость, возбуждение, интерес, стресс, веселость; в *ситуации экзамена*: сосредоточенность, стресс, тревога, напряжение, паника.

Для определения особенностей психического состояния, оценивалась его динамика подструктур и составляющих, по средним значениям каждого показателя. Так, выявились существенные изменения по параметрам «Переживание» (лекция:  $\bar{X} = 5,5$ , семинар:  $\bar{X} = 6,1$ , экзамен:  $\bar{X} = 5,7$ ) и «Поведение» (лекция:  $\bar{X} = 6,7$ , семинар:  $\bar{X} = 7,1$ , экзамен:  $\bar{X} = 6,8$ ).

По внутренним факторам, влияющие на изменение психического состояния, были получены следующие данные: в *ситуации лекции*: «Телесные проявления» (лекция:  $\bar{X} = 3,4$ , семинар:  $\bar{X} = 3,2$ , экзамен:  $\bar{X} = 2,7$ ); в *ситуации семинара*: «Значимые обстоятельства» (лекция:  $\bar{X} = 3$ , семинар:  $\bar{X} = 3,4$ , экзамен:  $\bar{X} = 2,6$ ); в *ситуации экзамена*: «Интеллектуальные характеристики» (лекция:  $\bar{X} = 3$ , семинар:  $\bar{X} = 3,2$ , экзамен:  $\bar{X} = 3,2$ ).

По внешним факторам, были получены следующие данные: в двух формах обучения (лекция и семинар) в большей степени оказывает влияние на изменение состояния респондентов показатель «Социальное взаимодействие» (лекция:  $\bar{X} = 3,4$ , семинар:  $\bar{X} = 3,5$ , экзамен:  $\bar{X} = 2,9$ ); в ситуации экзамена: «Ситуации жизнедеятельности» (лекция:  $\bar{X} = 3,2$ , семинар:  $\bar{X} = 3,1$ , экзамен:  $\bar{X} = 3,5$ ).

Анализируя данные, входящих во внутренние и внешние факторы групп, можно отметить наиболее выраженные следующие параметры:

– в *ситуации лекции*: в группе «Телесные проявления» – параметр «Боль, болезненные ощущения» (= 3,9);

– в ситуации семинара: в группе «Социальное взаимодействие» – параметр «Предательство» ( $\bar{X} = 4,1$ );

– в ситуации экзамена: в группе «Эмоции и чувства», – параметр «Тревога» ( $\bar{X} = 3,9$ ); в группе «Интеллектуальные характеристики» – параметр «Неопределенность» ( $\bar{X} = 3,7$ ).

Анализ результатов по критерию Н-Краскела-Уоллиса показал, что в ситуации лекции присутствуют достоверные различия по фактору «Социальное взаимодействие» (хи-квадрат – 9,64, асимптотическое значение – 0,008, при  $p \leq 0,05$ ); в ситуации экзамена – «Телесные проявления» (хи-квадрат – 7,124, асимптотическое значение – 0,028, при  $p \leq 0,05$ ). В ситуации семинара значимых различий по факторам и параметрам не фиксируется.

По фактору «Социальное взаимодействие», наиболее значимые различия проявляются по параметрам: «Конфликты с близкими людьми» (хи-квадрат – 45,92, асимптотическое значение – 0,000, при  $p \leq 0,05$ ), «Изоляция, игнорирование, бойкот» (хи-квадрат – 22,25, асимптотическое значение – 0,000, при  $p \leq 0,05$ ) и «Предательство» (хи-квадрат – 40,61, асимптотическое значение – 0,000, при  $p \leq 0,05$ ).

По фактору «Телесные проявления» наиболее значимые различия фиксируются по параметрам: «Голод» (хи-квадрат – 27,19, асимптотическое значение – 0,000, при  $p \leq 0,05$ ), «Истощение» (хи-квадрат – 32,35, асимптотическое значение – 0,000, при  $p \leq 0,05$ ), «Сонливость» (хи-квадрат – 52,17, асимптотическое значение – 0,000, при  $p \leq 0,05$ ).

Данные свидетельствуют о том, что с повышением напряженности учебной ситуации, присутствуют различия к восприимчивости воздействия данных внутренних и внешних факторов, детерминирующие психические состояния.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

– учебные ситуации (лекция, семинар, экзамен) действительно различаются по уровню напряженности. Можно предположить, что, для данной выборки студентов, наиболее оптимальной формой обучения является семинар;

– обнаружено, что факторы, влияющие на динамику психических состояний, следующие: *в ситуации лекции* – «Телесные проявления»; *в ситуации семинара* – «Значимые обстоятельства»; *в ситуации экзамена* – «Интеллектуальные характеристики»;

– раскрывая основные параметры, входящие в состав внутренних и внешних факторов, влияющих в большей степени на динамику психического состояния студентов, можно отметить, что в спокойной ситуации, в большей степени влияют параметры: «Боль, болезненные ощущения»; в напряженной ситуации – «Предательство»; в стрессовой ситуации – «Тревога»;

– выявлены достоверные различия в восприимчивости респондентов к определённым внутренним и внешним факторам в ситуациях с разным уровнем напряженности: наибольшее влияние на изменение психического состояния оказывает фактор «Социальное взаимодействие» в повседневной ситуации; фактор «Телесные проявления» – в стрессовой.

Были рассмотрены различия ситуативных факторов, их ключевых параметров, на изменение психического состояния, в зависимости от уровня напряженности ситуации, на примере учебной деятельности студентов. Результаты данного исследования могут быть полезны при разработке комплекса регуляционных и саморегуляционных методов, с учетом особенностей изменения подструктур психического состояния, от спокойной ситуации к стрессовой, и от выявленных факторов, влияющих на его изменение, в каждой из этих ситуаций.

### Литература

Макарчева А.В. Опросник «Факторы психических состояний». / А.В. Макарчева. / Сб. материалов XVI Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (24–25 февраля 2022 г.) / под общ. ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2022. – 364–372 с.

*Прохоров А.О.* Структурно-функциональная организация ментальной регуляции психических состояний / А.О. Прохоров // Методология, теория, история психологии личности / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Никитиной, Н.Е. Харламенковой. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – С. 69–78.

*Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

*Lukasik K.M.* The relationship of anxiety and stress with working memory performance in a large non-depressed sample / K.M. Lukasik, O. Waris, A. Soveri, M. Lehtonen. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/330565518\\_The\\_Relationship\\_of\\_Anxiety\\_and\\_Stress\\_With\\_Working\\_Memory\\_Performance\\_in\\_a\\_Large\\_Non-depressed\\_Sample](https://www.researchgate.net/publication/330565518_The_Relationship_of_Anxiety_and_Stress_With_Working_Memory_Performance_in_a_Large_Non-depressed_Sample) (дата обращения: 12.12.2023).

## **DIFFERENCES IN SITUATIONAL DETERMINANTS OF MENTAL STATES AMONG STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES**

**Makarcheva A.V.**

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** This article examines the diverse factors found in the student environment and analyzes their influence on changes in mental state, depending on the level of tension in the educational situation. The main results of the study are presented, where key parameters and factors that influence the change in condition to a greater extent are identified. Their differences are shown in different learning situations: lectures, seminars and exams.

**Keywords:** mental state, educational situation, determinants of mental state, internal factor, external factor.

Автор: **Макарчева Анастасия Владимировна** – г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, аспирант, mail fdrv\_anastasia@mail.ru.

## **АФФЕКТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ В МЫСЛИТЕЛЬНОМ ПОИСКЕ: ПОМЕХИ ИЛИ РЕСУРСЫ?**

**Нелюбин Н.И.**

Омский государственный педагогический университет (г. Омск)

**Аннотация.** В статье анализируется роль аффективных состояний в регуляции мыслительной деятельности. Обосновывается необходимость включения в целостную феноменологическую картину мыслительного акта эмоциональных состояний, которые не только синхронизируются с различными фазами решения задачи, но и выполняют функцию антиципирующей ориентировки в условиях мыслительной деятельности. Предлагается оригинальное понимание роли эмоциональных состояний в регуляции мыслительной деятельности, основанное на синтезе идей П.Я. Гальперина и О.К. Тихомирова.

**Ключевые слова:** мышление, мыслительный акт, эмоции, эмоциональные состояния, задача.

Исследовательские тенденции, наметившиеся в современной когнитивной психологии, свидетельствуют о её выходе за рамки привычных гносеологических границ. Становится очевидным, что дальнейшие разработки в психологии мышления не могут вестись без учета и раскрытия роли эмоциональных состояний, – в обход известного наизидания Л.С. Выготского: «Сама мысль рождается не из другой мысли, а из мотивирующей сферы нашего сознания, которая охватывает наше влечение и потребности, наши интересы и побуждения, наши аффекты и эмоции» (Выготский, 2002, с. 357). Гносеологический миф классической психологии о том, что мыслит мышление, а не человек, переживающий и сознающий свои познавательные усилия, был убедительным образом развеян В.П. Зинченко (Зинченко, 2002) и О.К. Тихомировым, чьи экспериментальные изыскания показали конструктивную роль эмоциональных состояний в инициации и регу-



ляции мыслительной деятельности. Сложно представить мыслительный акт человека (а не машины или универсального решателя задач), очищенный от его аффективно-мотивационных состояний, мыслительный акт, который является следствием предыдущего мыслительного акта, а не эмоционально-переживаемого противоречия, – состояния апории, являющегося спутником и предвестником нахождения способа решения трудной задачи. Это правило справедливо и для психологии мышления, и для психологии искусства. Без учета аффективного рисунка состояний удивления, колебания, растерянности, сомнения, догадки, «эврики» невозможно реконструировать целостную феноменологическую картину ни мыслительного, ни, тем более, художественного акта.

Принято считать, что мыслительный поиск начинается с фиксации познавательного противоречия. Но что является феноменологическим предвестником этого состояния? Только ли когнитивная презентация в сознании познавательного противоречия? В ряде экспериментальных исследований мышления в лаборатории О.К. Тихомирова было обнаружено, что решению задачи предшествуют «факты устойчивого эмоционального всплеска» (Васильев, 2008, с. 113). Эмоциональное предвосхищение присутствует и «в предварительном эмоциональном переживании личностью гностического противоречия задачи (до его когнитивной презентации) на стадии инициации, и в последующем сдвиге эмоциональных зон (в виде кумуляции эмоций) на стадии целеобразования, и в дальнейшем поиске действий на стадии реализации» (Васильев, 2008, с. 113–114). Так или иначе, чувство преднаходимости решения задачи включается во все стадии мыслительного процесса: от фиксации противоречия до обнаружения способа решения. Но гностические эмоции не только спутники мыслительного процесса. Ошибочно считать, что их «порождает познавательная деятельность» как своего рода фоновые эмоциональные отклики на разные условия и результаты решения мыслительной задачи. Они выполняют не только и не столько сигнальную и экспрессивную функции,

и не являются лишь средствами первичной оценки вероятности решения познавательной задачи. Прежде всего, они выполняют ориентировочную функцию. «Разве чувства – это не форма ориентировки?» – задавался вопросом и утвердительно отвечал на него П.Я. Гальперин. А если речь идет об интеллектуальных чувствах, то они не что иное, как форма метакогнитивной ориентировки в познавательной ситуации. Они представляют собой аффективно окрашенный аналог модели ориентировки в ситуации решения задачи, выступают в роли динамичной аффективной разметки маршрута решения задачи. В результате такой ориентировки происходит закрепление «положительно эмоциональной окрашенной последовательности действий» (Васильев, Поплужный, Тихомиров, 1980, с. 59).

Исследования группы О.К. Тихомирова убедительно показали, что в процессе решения мыслительной задачи в качестве основного «смыслообразующего рычага» (метафора А.М. Матюшкина) выступает не цель мыслительного действия, а механизмы «эмоционального наведения» (особенно в случае образования операциональных смыслов), обеспечивающие ориентировку в ситуации мышления, ее обследование и переобследование (Васильев, Поплужный, Тихомиров, 1980). Цель в большей мере связана с мыслительными действиями, она задает принцип их отбора в соответствии с критерием целесообразности. Более того она сама есть не что иное, как смыслообраз потребного будущего и является производной от смыслообразующей функции ведущего мотива деятельности и эмоциональной оценки познавательной задачи: «Появление эмоционального реагирования» представляет собой необходимый этап в развитии процесса осознания противоречия и формирования гностической цели» (Васильев, Поплужный, Тихомиров, 1980, 62). Аффективно переживаемые смыслы являются предвестниками обнаружения нового способа решения мыслительной задачи и по свидетельствам представителей науки, искусства, интеллектуальных видов спорта, являются неустраняемыми моментами творческого поиска. «Эмоциональные оценки (...) являются представителями нового принципа решения в сознании субъекта

и вследствие этого могут играть регулирующую роль в развитии мыслительного процесса» (Васильев, Поплужный, Тихомиров, 1980, с. 62). До того, как будет проявлен и вербализован принцип решения задачи в сознании возникает его аффективный эквивалент в виде переживания догадки.

Итак, феноменологическая ткань мышления не состоит лишь из сцеплений мыслеподобных образований, в противном случае мышление утрачивает событийную тональность: «... мышлением не называется кусок рассуждения, в котором встречаются мыслеподобные образования» (Мамардашвили, 2002, с. 255). Развитие представлений об онтологическом измерении мышления требует рассматривать «само мышление как жизненное событие», в котором человек пытается разместиться. «Мышление, – как отмечал М.К. Мамардашвили, – предполагает каждый раз возобновление акта индивидуального присутствия личности в мысли» (Мамардашвили, 2002, с. 352). Но всякий акт индивидуального присутствия имеет аффективную окраску, это не столько умозрительное приобщение к опыту построения мысли, сколько переживание состояния захваченности мыслью, – это страсть мыслить, без которой мышление утрачивает связь с первичной интенциональностью, превращается в кальку формально-логических операций. Мыслительный процесс – это не только рациональный перебор направлений поиска и вариантов решения задачи, это еще и течение эмоциональных переживаний, которые синхронизируются с различными фазами условно рационального решения задачи, зачастую опережая рациональное уяснение верного способа решения. Известное восклицание «Эврика!» является не только следствием найденного решения трудной задачи, но и следствием разрешения эмоционально напряженного мыслительного поиска, его драмы, в которую субъект мышления был вовлечен на уровне мотивационно-аффективных состояний.

## Литература

*Васильев И.А.* Место и роль эмоций в психологической системе / И.А. Васильев // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. – 2008. – № 2. – С. 113–127.

*Васильев И.А.* Эмоции и мышление / И.А. Васильев, В.Л. Поплужный, О.К. Тихомиров. – М., Изд-во Моск. Ун-та, 1980. – 192 с.

*Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии. / Л.С. Выготский / Под. ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

*Зинченко В.П.* Наука о мышлении (Часть 1) / В.П. Зинченко // Психологическая наука и образование. – 2002. – Том 7. – № 1. – С. 5–18.

*Мамардашвили М.К.* Философские чтения / М.К. Мамардашвили. – СПб.: Азбука классика, 2002. – 832 с.

## AFFECTIVE STATES IN MENTAL SEARCH: INTERFERENCES OR RESOURCES?

**Nelyubin N.I.**

Omsk State Pedagogical University (Omsk)

**Abstract.** The article analyzes the role of affective states in the regulation of mental activity. The necessity of including emotional states into the holistic phenomenological picture of the mental act is substantiated, which are not only synchronized with the various phases of problem solving, but also perform the function of anticipatory orientation in the conditions of mental activity. An original understanding of the role of emotional states in the regulation of mental activity is proposed, based on a synthesis of the ideas of P.Ya. Galperin and O.K. Tikhomirov.

**Keywords:** thinking, mental act, emotions, emotional states, task.

Автор: **Нелюбин Николай Иванович**, г. Омск, Омский государственный педагогический университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии, [nelubin2001@yandex.ru](mailto:nelubin2001@yandex.ru)

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕСУРС РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Новиков Ф.А.

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского  
(г. Калуга)

**Аннотация.** В статье раскрыт актуальный на сегодняшний день вопрос о значимости эмоционального интеллекта как психологического фактора, влияющего на процесс адаптации и регулирования психических состояний. Особое внимание уделено роли эмоционального интеллекта в сохранении индивидуальных ресурсов, которые помогают индивиду адаптироваться к окружающей действительности, справляться со стрессовыми ситуациями, реализовывать себя в социальной, трудовой и духовных сферах.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; психические состояния; индивидуальные ресурсы; регулирование эмоций; психические процессы.

Психические состояния, так же как психические процессы и свойства, относятся к категориям психических явлений и играют важнейшую роль в жизни каждого индивида. В психологии наиболее распространенным является представление о состояниях как относительно устойчивых психических явлениях, имеющих начало, течение и конец, т.е. динамических образованиях. Общепринятым является и мнение о состояниях как психических явлениях, отражающих особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса.

Имеющиеся в литературе определения психических состояний (А.О. Прохорова, В.А. Бодрова и др.) прямо или косвенно подчеркивают сложность, многокомпонентность, многоуровневость состояний человека как психического явления.

Под психическим состоянием А.О. Прохоров понимает отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени (Прохоров, 2011).

В.А. Бодров считает, что «конкретное психическое состояние не только может стать причиной нарушения работоспособности и снижения надежности, но и могут привести к развитию определенных форм психической дезадаптации и снижению профессиональной пригодности» (Бодров, 2001).

Таким образом, психические состояния представляют собой сложную, лабильную и многообразную систему психологических «фильтров», обеспечивающих характерное восприятие окружающего мира. Важно понимать, что восприятие действительности оказывает непосредственное влияние на психическое состояние человека, включая в работу его индивидуальные ресурсы, которые могут как накапливаться, так и понижаться. В свою очередь потеря какого-либо ресурса запускает механизм стрессовой реакции, что влечет за собой потерю субъективного благополучия и негативно сказывается на состоянии здоровья. Поэтому так важно уметь «консервировать» ресурсы, а именно накапливать, сохранять и приумножать их.

Под психологическими ресурсами Р.В. Куприянов понимает эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. (Куприянов, 2012).

Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной

жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Таким образом, ресурсы представляют собой систему средств, помогающую человеку адаптироваться в сложных жизненных ситуациях, реализовывать свой потенциал и справляться с негативными тенденциями.

Прежде всего, особое влияние психических состояний проявляется в социальной и духовных сферах деятельности. Существует колоссальное количество различных факторов, влияющих на психические состояния и растущий интерес к проблеме психических состояний обусловлен увеличением напряженности в экономических, политических, духовных и социальных сферах жизни общества. Вся совокупность действий человека и ее результаты определяются не только его личными качествами, но и в большей мере временными изменениями, которые возникают в организме и именуются психическими состояниями. Важным условием продуктивности деятельности человека в трудовой, социальной или познавательной сфере является оптимальное психическое состояние, которое представляет собой совокупность одновременно протекающих психических процессов и выступает как способ организации этих самых процессов в определенный период времени.

Рассмотрим в качестве примера взаимоотношения внутри такой социальной области как «семья». Семья является одним из источников постоянного социального взаимодействия, может выступать основной мотивации и если внутри данной сферы возникает напряженность, то это сразу отразится на психическом состоянии членов данной

группы – уменьшаются индивидуальные ресурсы, возникают различные отрицательные по своей эмоциональной окраске состояния. Таким образом, управление своим психическим состоянием является ключевым навыком адаптации к внешним и внутренним воздействиям, стрессовым ситуациям.

Многими исследователями было доказано, что эмоциональный интеллект может выступать как внутренний индивидуальный ресурс человека, позволяющий регулировать собственное поведение, эффективно взаимодействовать с окружением, быть более успешным в деятельности.

Само психологическое понятие «эмоциональный интеллект» появилось в 1990-ом году. Именно тогда эмоциональный интеллект начали впервые рассматривать как единое целое американские психологи П. Сэловей и Дж. Майер, которые определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий (Salovey, 1990).

В своих исследованиях С. Рубинштейн выявил, что эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального, так же как познавательные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального. И одни, и другие являются в конечном счёте зависимыми компонентами конкретной жизни и деятельности индивида, в которой в единстве и взаимопроникновении включены все стороны психики. (Рубинштейн, 2002).

Сильная эмоция может в результате «шока» дезорганизовать деятельность человека и оставить его на некоторое время в таком обессиленном и подавленном состоянии, в котором он не сможет сделать что-либо, особенно требующее какого-то напряжения и сосредоточения. И вместе с тем иногда сильное чувство, охватившее человека, может вызвать такой подъём всех его сил и сделать его способным на такие достижения, до которых он никогда бы не поднялся без этого чувства.



Радость, порождённая каким-нибудь значительным для личности переживанием, может вызвать прилив сил, при котором любая работа будет делаться с подъёмом и легко.

Известно, что эмоции существенно влияют на процессы воображения и фантазии, могут искажать процессы восприятия, от эмоций зависит мыслительный процесс, характеристики речи и многое другое. Эмоции находятся во взаимосвязи с процессами познания и служат одним из важнейших факторов регуляции этих процессов. Придавая эмоциональную окраску конкретной жизненной деятельности индивида, эмоции способствуют непроизвольному улучшению внимания и запоминания, тем самым увеличивая или ухудшая общую работоспособность. Сильные эмоции способны придать эмоциональную окраску практически всему, процессы познания здесь управляют лишь развитием эмоционального процесса. Эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека, могут выступать в качестве состояний, которые могут влиять как благоприятно на состояния человека, так и ограничивать его деятельность. Эмоции не просто влияют на мышление, а являются их обязательным компонентом.

Психические состояния, главным образом, отражают, в той или иной степени адекватно, реальную жизненную и трудовую ситуацию и отношение к ней субъекта, а также вовлекают в процесс разрешения ситуационной задачи психические процессы и личностные образования – мотивационную и эмоционально-волевою сферу, характерологические черты

Таким образом, эмоциональный интеллект занимает значимое место в структуре личностных ресурсов, включая в себя когнитивные способности, личностные и мотивационные черты, благодаря которым он позволяет индивиду грамотно осознавать и толковать свои эмоции, тем самым помогая адаптироваться к реальной жизни, что представляет собой способность приспособливать чувства, мысли и поведение к изменяющимся условиям и ситуациям, а также управлять этими изменениями.

## Литература

*Бодров В.А.* Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – Москва: Современное образование, 2001. – 511 с.

*Куприянов Р.В.* Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

*Прохоров А.О.* Психология состояний / А.О. Прохорова. – Москва: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 720 с.

*Salovey P.* Emotional intelligence. / P. Salovey, J.D. Mayer // *Imagination, Cognition, and Personality.* – 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS AN INDIVIDUAL RESOURCE FOR REGULATING MENTAL STATES

**Novikov F.A.**

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky  
(Kaluga)

**Abstract:** the article reveals the current issue of the importance of emotional intelligence as a psychological factor influencing the process of adaptation and regulation of mental states. Special attention is paid to the role of emotional intelligence in preserving individual resources that help an individual adapt to the surrounding reality, cope with stressful situations, and realize himself in the social, labor and spiritual spheres.

**Keywords:** emotional intelligence; mental states; individual resources; emotion regulation; mental processes.

Автор: **Новиков Фёдор Александрович**, г. Калуга, КГУ им. К.Е. Циолковского, аспирант 1-го курса.

# ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ

Прохоров А.О.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье, с позиций субъектно-процессуального подхода, рассматриваются динамические изменения психических состояний и факторы, влияющие их динамику (факторы внутренней собственной активности, системные, деятельностные, ситуативно / событийные, энерго-информационные, личностные, ментальные и др.). Показаны процессуальные закономерности динамики состояний: глубина, длительность, интенсивность, устойчивость, фазовые процессы, бифуркации, корреляционные конstellляции и др.).

**Ключевые слова:** психическое состояние, субъект, процесс, изменение, психологические механизмы

Субъектно-процессуальный подход к изучению психических состояний предполагает исследование психологических механизмов актуализации состояний, их изменений и процессуальных характеристик в динамике жизнедеятельности субъекта.

Проведенные нами ранее исследования позволили выявить следующие **процессуальные** закономерности. Установлено, что состояние содержит уже в самом себе ряд процессуальных моментов и может иметь свои собственные динамические особенности. Каждое состояние проходит этапы постепенного развертывания во времени, формируется от начальных своих фаз до «вершины» максимальной выраженности и далее идет к спаду, исчезновению, замене новым состоянием, с которым в той или иной форме оно вступает во взаимодействие. Динамические моменты психического состояния проявляются также и в том, что оно может быть разного уровня напряженности (интенсивности), быть различной глубины, длительности и устойчивости. Могут

быть выделены типичные картины динамики психических состояний, обусловленные **деятельностью** субъекта.

**Внутренние механизмы** собственных изменений состояний. Психическое состояние состоит из разных по устойчивости (быстроте изменения) элементов. Поэтому длительность психического состояния является внешним проявлением устойчивости состояния. В соответствии с этим в психическом состоянии могут быть выделены перманентные, текущие и оперативные компоненты, которые могут быть частями целостного состояния. Последнее может быть перманентным – при доминировании устойчивого компонента состояния, а при доминировании оперативного - оперативным (Суворов, 1989).

Внутренней детерминантной динамики состояния являются механизмы корреляционных преобразований и образование констелляций, связанных с преимущественной актуализацией той или иной стороны личности. Усиление корреляции и их определенная стабильность во временном аспекте выражается в повышении устойчивости проявления состояния, а уменьшение – спад и последующее исчезновение состояния. С другой стороны, вовлечение всё новых компонентов сторон и уровней организации личности (генерализация) во взаимодействие с ситуацией приводит к потере устойчивости состояния. Накопление неустойчивости способствует перестройке психического состояния. Преобразование корреляционных связей как внутреннего процессуального механизма приводит к актуализации качественно нового состояния. Изменения могут быть по вертикали: от большой к меньшей интенсивности и величине, и по горизонтали, когда одно состояние переходит в другое.

Другая причина, вызывающая изменение психического состояния, на наш взгляд, кроется в **системной** организации самого состояния. Увеличение числа уровней организации состояния, обусловленное уровневой организацией личности, ведет к потере устойчивости (целостности) состояния. Утрата устойчивости связана с доминированием одного из уровней и возникающей асимметрией сторон психического состояния. В конечном итоге, такое накопление неустойчивости

(накопление элементов другого состояния) выводит систему (предшествующее состояние из равновесия и приводит к возникновению нового состояния).

С позиций **активности** как системной категории, являющейся мерой использования системой внутренних энергетических ресурсов для организации функций заданных метасистемой (субъектом), психическое состояние выступает как временно образовавшаяся сложная система, как единое целое по отношению к входящим в нее частям – компонентам психики. Каждый компонент психики является частью психического состояния. Каждый из них имеет в нем частное, конкретное выражение. Взаимосвязь эта не односторонняя. Любой элемент психики при его достаточной интенсивности относительно других компонентов может характеризовать определенное временное состояние в целом. В этом случае состояние может рассматриваться как конкретное проявление, как часть данного психического компонента, тогда как другие заторможены, т.е. состояние определяется образующейся доминантой определенного психического компонента (эмоционального, волевого, интеллектуального и пр.).

Изучение **процессуальных** характеристик **неравновесных** состояний на макроуровне позволило установить их специфику в диапазоне «**норма – патология**». Было обнаружено, что макросостояние «нормы» определяет кризисное (трудное) состояние субъекта, его особенности, а кризисное состояние, в свою очередь, влияет на специфику невротического состояния (патологию). Связь между нормой и патологией не прямая, а ступенчатая. Оно опосредуется промежуточным состоянием (кризисным).

Установлено, что возникновение **неравновесных** состояний и ход динамических изменений последних характеризуется фазовыми процессами синусоидального типа. Наблюдается возрастание однородности и качественной близости в ситуациях высокой информационной насыщенности и значимости. Этот процесс сопровождается изменением структуры и рельефа состояний.

Исследование **энерго-информационных** взаимоотношений в динамике неравновесных процессов позволило обнаружить увеличение когерентности между параметрами состояний, приводящей к усилению адаптационных возможностей субъекта в социальных ситуациях жизнедеятельности. Было установлено, что в динамике неравновесных процессов возрастает нелинейность отношений между составляющими процесса, накладывающая отпечаток на особенности переживаемых состояний. В результате возникает неустойчивое состояние и появляется особая точка перехода (точка бифуркации). Актуализация перехода приводит к «новому» состоянию.

Включенность состояния в **систему личностной организации**, составляющих («совокупность внутренних условий» по С.Л.Рубинштейну), порождает зависимость состояния от индивидуальных особенностей личности, от ее целей, отношений к явлениям действительности, что проявляется в принципе личностной регуляции состояний. В структуру «внутренних условий» входят направленность, характер, чувства и способности, психические процессы, вся система навыков, привычек и знаний, индивидуальный опыт человечества, особенности природно-биологической организации. Принцип личностной регуляции, включающий в себя управляемость системы, реализуется через функциональные структуры состояний в форме самоорганизации, самоуправления, саморегуляции: изменений качества, знака, интенсивности и др. характеристик.

**Ситуативный аспект** процессуальных характеристик состояний. В любом акте жизнедеятельности происходит психологическая репрезентация ситуации/события в конкретной совокупности внутренних условий, т.е. психологических особенностях личности. Дальнейший ход изменения связан с корреляционными объединениями деятельности разных подсистем организма, образованием констелляций (суть, комплексы, синдромы) из отдельных функций разных подсистем, преобразованием одних функций под влиянием изменения других. Эти изменения актуализируются в виде определенного психиче-

ского состояния, которое, в свою очередь, объективируется через деятельность, общение, поведение и переживания субъекта, приводя всю психическую систему в соответствие с обстоятельствами жизнедеятельности субъекта. Подобные корреляции исключают возможность только локального изменения одних функций под внешним воздействием или сдвигами со стороны других функций. Корреляции изменяют всего субъекта, это изменение выражается в целостности психического состояния и актуализируется в виде функционального комплекса совокупных изменений психической деятельности). Благодаря целостности, система (психическое состояние) противостоит среде как нечто единое. По мнению Б.Г. Ананьева (1980) сохранению целостности (психического состояния) способствуют те коррелятивные связи, которые соответствуют внешним условиям существования. Поэтому среда (суть – ситуация, как совокупность обстоятельств, причин, факторов и т.п.) выступает как важнейший определитель целесообразности коррелятивных связей между различными подсистемами, органами и функциями организма. Изменение среды, изменение ситуации приводит к нарушению баланса и, соответственно, к изменению актуального психического состояния, его исчезновению и преобразованию в новое состояние, которое способствует уравниванию со средой. Как пишет С.Л.Рубинштейн: «Именно структура связи, объединяющая разные стороны в одно единое целое, и является той внутренней связью, которая образует внутреннее единство, опосредующее суммарный аффект действия внешней (ситуации – А.П.) причины» (Рубинштейн, 1976, с.355).

Ключевым элементом причинно-следственных зависимостей динамики психических состояний является **«системообразующий фактор»** (Ломов, 1984), позволяющий объединить в целостную функционально-динамическую систему различные психологические особенности личности, механизмы и подсистемы. Как считает Б.Ф. Ломов (1984), этот фактор определяет в каждом конкретном случае особенности психического отражения предмета, средств, условий и обстоятель-

ств. В зависимости от него одна и та же закономерность может проявлять себя по-разному. Системообразующий фактор как бы задает «направление» действия закона; ситуации, воздействующие на систему, могут быть сходными или даже идентичными, но следствия – различны, даже противоположны и, наоборот, какое следствие будет закономерно получено при воздействии данной причины или обстоятельств зависит от того, каков системообразующий фактор.

Таким системообразующим фактором является **ментальная** организация субъекта, включающая в себя субъективный ментальный опыт, значения с категориальными структурами сознания, целевые особенности, смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, смысловые установки и др.), рефлексии и ее виды, переживания, ментальные репрезентации (образные характеристики), систему Я (Прохоров, 2021). Включенность ментальных составляющих в процессуальную динамику состояний разная, она определяется ситуативно/событийными факторами, целевыми характеристиками и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта.

Таким образом, графически, в плоскости, психическое состояние можно представить в виде точки на пересечении различных динамических сил: ситуации/событий, структур сознания, целевых ориентаций, информационных и энергетических воздействий, собственной активности и др., влияние которых обуславливает динамику психических состояний.

**Благодарность.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232

### **Литература**

*Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды. В 2-х т. Т.1. / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.

*Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 443 с.



*Прохоров А.О.* Ментальные механизмы регуляции психических состояний. / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2021. – Т.14. – № 4. – С. 182–204.

*Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 416 с.

## PROCEDURAL CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES AND THEIR PSYCHOLOGICAL MECHANISMS

**Prokhorov A.O.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** In the article, from the standpoint of the subject-procedural approach, dynamic changes in psychological states and factors affecting their dynamics (factors of internal self-activity, systemic, activity, situational/event, energy-informational, personal, mental, etc.) are considered. The procedural laws of the state dynamics are shown: depth, duration, intensity, stability, phase processes, bifurcations, correlation constellations, etc.).

**Keywords:** psychological state, subject, process, change, psychological mechanisms

Автор: **Прохоров Александр Октябрьнович**, доктор психол. наук, профессор, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет, [alprokhor1011@gmail.com](mailto:alprokhor1011@gmail.com).

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Распопова А.С.

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма (г.Краснодар)

**Аннотация.** Статья исследует особенности стрессоустойчивости среди подростков, занимающихся тхэквондо, и выявляет различия в зависимости от пола. Также изучаются психическая надежность, уровень перфекционизма и отношения с тренером у спортсменов. Результаты исследования позволяют расширить представления о психологических факторах, влияющих на стрессоустойчивость у тхэквондистов.

**Ключевые слова:** психическая надежность, тхэквондо, перфекционизм, тренер, спортсмен.

Спорт служит инструментом для раскрытия потенциала личности и требует определенных психических и физических качеств от спортсмена (Совмиз, 2023). В связи с растущими требованиями, спортсмены подвергаются значительным физическим и психическим нагрузкам (Босенко, 2015). Психологи спорта активно изучают личностные характеристики, способствующие стрессоустойчивости, а также ее влияние на спортивные результаты (Рогалева, 2022). Изучение всех компонентов личности, связанных с преодолением стресса, является важным направлением исследований (Босенко, 2019).

Изучение возможностей повышения стрессоустойчивости у занимающихся тхэквондо становится одной из главных задач. В связи с этим изучение психической надежности у занимающихся тхэквондо приобретает особую актуальность, так как на соревнованиях необходимо постоянно контролировать свое психологическое состояние (Кущенко, 2022).

В подростковом возрасте у спортсменов формируются не только основы психологической устойчивости, но и предпосылки для ее сохранения в будущем. Недостаток ее может стать препятствием для полного раскрытия своего потенциала. Подростки с высокой стрессоустойчивостью легче справляются с эмоциональными нагрузками и могут извлечь полезный опыт из стрессовых ситуаций. Постоянное повышение требований к спортсменам указывают на важность поиска ресурсов повышения эффективности соревновательной деятельности (Рогалева, 2022).

Цель исследования – определить особенности стрессоустойчивости занимающихся тхэквондо подростков.

Методы психологической диагностики: методика Мильмана, определяющая психологическую надежность, исследование отношений между спортсменом и тренером (Ю.Л. Ханин, А.В. Стамбулов), опросник «Толерантность к неопределенности» (С. Баднер, адаптация Г.У. Солдатовой), Многомерная шкала перфекционизма Р. Фроста (адаптация В.Я. Ясной и С.Н. Ениколопова). В исследовании участвовали 40 спортсменов от 12 до 15 лет на базе СДЮШОР по борьбе г. Краснодара.

Показатель «Стабильность-помехоустойчивость» имеет наибольшее значение. Спортсмены уверены в себе и способны сконцентрироваться на выполнении технических и тактические упражнения, не отвлекаясь на случайные раздражители. Показатели психической надежности (соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация) соответствуют норме, хотя и не достигают максимально возможного уровня развития. На данном этапе спортивной карьеры спортсмены развивают способность поддерживать стабильное эмоциональное состояние во время соревнований, объективно оценивать внешние факторы, ставить перед собой реалистичные цели и стремиться к победе с полной самоотдачей.

Все показатели стрессоров соответствуют норме, что говорит о том, что у занимающихся тхэквондо высокий уровень уверенности в себе, они способны адекватно оценивать внешние воздействия

и стремятся к достижению успеха. Неудачные исходы не вызывают у них переживаний, стрессоры внутреннего воздействия (беспокойство, неприятные переживания личности спортсмена во время соревнований или в случае проигрыша, страх получить травму) не проявляются. Внешние стрессоры также не оказывают существенного влияния на спортсменов.

Уровень спортивной мотивации выше у девочек-спортсменок. Они более вовлечены во спортивную деятельность из-за внутренних стимулов, ставят перед собой конкретные цели и испытывают желание участвовать в соревнованиях, показывать высокие результаты и получать отдачу. Они также быстрее активизируются в сложных ситуациях. Показатель психической устойчивости к помехам «стабильность – помехоустойчивость» получил самый высокий балл, а остальные показатели психической устойчивости имеют средние значения. Были выявлены различия в показателе психической устойчивости «соревновательная мотивация», у девочек этот показатель оказался выше.

Результаты исследования взаимосвязи между подростками, занимающимися тхэквондо, и их тренером, показывают, что поведенческий параметр имеет высокий уровень между выборками мальчиков и девочек. Фактически, отношения между занимающимися тхэквондо и тренером носят положительный характер. Один из ключевых факторов, влияющих на межличностные отношения, это восприятие спортсмена и тренера друг другом. В конечном итоге, именно взаимоотношения между тренером и спортсменом определяют успех в достижении поставленных целей. Создание благоприятных условий для удовлетворения потребностей занимающихся тхэквондо является важным условием для достижения высоких спортивных результатов

Показатели, характеризующие гностический и эмоциональный параметры взаимоотношений, находятся в пределах нормы. Гностический параметр рассматривается занимающимися тхэквондо как показатель компетентности, профессионализма и уровня спортивного мастерства тренера. Эмоциональный параметр отражает степень симпатии, которую тренер испытывает к своему спортсмену как к личности.

В результате исследования взаимоотношений спортсменов были выявлены различия по эмоциональному параметру. Этот показатель имеет большее значение для девочек. Для них в тренировочном процессе важнее эмоциональный аспект, то есть личностные качества тренера.

Кроме того, важным фактором является создание благоприятной атмосферы в команде, поддержка и понимание со стороны тренера. У девочек-спортсменок уровень удовлетворенности взаимоотношениями «спортсмен-тренер» выше, чем у мальчиков.

Поведенческий параметр является наиболее удовлетворяющим, затем следует эмоциональный уровень и гностический параметр. В данном возрасте для спортсмена важны личностные качества тренера больше, чем уровень его компетентности в спортивной деятельности. Однако существует тесная взаимосвязь между тем, как тренер относится к ученикам, и тем, как сами ученики представляют себе его отношение к себе. Спортсмены, которые считают, что тренер высоко их оценивает по личным и спортивным качествам, также высоко оценивают его личностные и профессиональные качества.

Результаты исследования средних показателей перфекционизма у подростков, занимающихся тхэквондо, показали, что уровень беспокойства по поводу ошибок находится на низком уровне. Допущенные ошибки не воспринимаются спортсменами-подростками как неудача, а рассматриваются как способность адекватно оценивать свои действия. Показатель организованности находится ниже среднего, что говорит о низком уровне беспокойства в текущей деятельности и не высокой значимости организованности и точности выполнения задач в жизни подростка.

Результаты исследования психологических особенностей перфекционизма среди занимающихся тхэквондо показали, что показатели шкал «Личные стандарты и родительские ожидания» и «Родительская критика и сомнения в действиях» имеют низкий уровень. Родительские ожидания и критика не влияют на спортивную деятельность подростков. Скорее всего, родители и тренеры предоставляют

им свободу в принятии решений, а также не завышают личные стандарты к их деятельности.

По показателю «Родительская критика и сомнения в действиях» были выявлены различия между девочками и мальчиками. У девочек данный показатель ниже, что может свидетельствовать о большей поддержке и предоставлении большей самостоятельности со стороны родителей и тренеров. Взаимоотношения между подростками и тренерами, а также их психологическое состояние, являются важными факторами, влияющими на успешность спортивной деятельности в тхэквондо. Создание благоприятной атмосферы, понимание и поддержка со стороны тренеров и родителей способствуют достижению высоких результатов в спорте.

Обобщая результаты, можно сказать, что средние значения показателей перфекционизма у тхэквондистов низкие. Это свидетельствует о способности адекватно оценивать свои возможности, ресурсы и уверенность в выполнении действий. Анализ средних показателей перфекционизма показал различия по шкале «Родительская критика и сомнения в действиях».

Представленные данные исследования расширяют понимание психологических предпосылок стрессоустойчивости. Они могут использоваться как материал для поддержки индивидуальных качеств тхэквондистов и создания благоприятной атмосферы на тренировках, служить основой для разработки программ повышения стрессоустойчивости тхэквондистов к соревновательному стрессу. Они должны включать развитие способности к реальной постановке целей, формирование устойчивости к соревновательным препятствиям, а также развитие навыков саморегуляции.

## Литература

*Босенко Ю.М.* Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106–110.

*Босенко Ю.М.* Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54). – С. 31–34.

*Куценко О.А.* Личностные регуляторы психической устойчивости у тхэквондистов разных возрастов / О.А. Куценко // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – Краснодар, 2022. – С. 39–41.

*Рогалева Л.Н.* Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов / Л.Н. Рогалева, Ю.А. Дубинкина, Р.А. Вичужанин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 49–50.

*Совмиз З.Р.* Психологические ресурсы жизнестойкости подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом / З.Р. Совмиз // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2023. – С. 65–68.

## PERSONAL REGULATORS OF STRESS RESISTANCE TEENAGE TAEKWONDO PRACTITIONERS

**Raspopova A.S.**

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
(Krasnodar)

**Abstract.** The article presents the results of an analysis of the personal regulators of stress resistance of teenage taekwondo practitioners. It was revealed that there are differences in taekwondo practitioners by gender. The features of mental reliability, perfectionism and relationships with the coach are also determined. The presented research expands the understanding of the psychological prerequisites for stress tolerance of taekwondo practitioners.

**Keywords:** mental reliability, taekwondo, perfectionism, coach, athlete.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СЕМАНТИЧЕСКИХ ПРОСТРАНСТВ СОВЕСТИ КАК ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ

Решетник О.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлены результаты поперечного исследования семантических пространств совести как психического состояния, выделены и описаны их инварианты и возрастные особенности. Инвариантными структурами определены значения категорий нравственного императива, рефлексии и отражения, социального характера и развития. Общая тенденция – с увеличением возраста респондентов определения приближаются к обобщенному опыту, зафиксированному в академических словарях.

**Ключевые слова:** психическое состояние, совесть, семантический анализ, семантическое пространство.

Феноменологические характеристики и взаимоотношения репрезентаций психических состояний со свойствами личности и структурами сознания позволяют определить репрезентации состояний как конструкт, отображающий в сознании переживаемое состояние и описываемый через образные, ассоциативные, понятийные и оценочные показатели. Лексические уровни образуют типичные функциональные иерархически разноуровневые семантические пространства состояния по типу граф-дерево, дифференцированные по количеству элементов, по шкале осознанности (коннотативность–денотативность), связанности и интегрированности признаков в категории, включающие в себя совокупность ранее переживаемых деятельностей, поведения, физиологических реакций в результате взаимодействия семантического пространства с ситуативно-событийными аспектами жизнедеятельности. Компоненты семантических пространств – операнты – как ключи пе-



рехода активизируют систему поведенческих, эмоциональных, физиологических и прочих характеристик при актуализации состояния. С накоплением опыта в процессе онтогенеза образ состояния усложняется и качественно изменяется, закрепляясь в памяти сам формирует элемент субъективного опыта переживания (Прохоров, 2002, 2023)

Проблема исследования: определение структуры конструкта совести как психического состояния. Цель исследования: определение структуры, инвариантов и возрастных особенностей конструкта совести как психологического состояния.

Испытуемые: 116 респондентов мужского и женского пола в возрасте 14–80 лет, из них 29 – школьники 8–11 классов, 30 студентов очной формы обучения по специальности «Психология», 30 специалистов возраста 30-50 лет и 27 респондентов пенсионного возраста, слушателей вечерних лекций КФУ.

Метод исследования: построение и сравнительный анализ семантических пространств состояния совести. В ходе проведения исследования, кроме того, что сбор данных проводился посредством Google-форм и бумажных носителей, на основе данных респондентами определений совести были построены семантические пространства как модельные формы репрезентации содержания индивидуального сознания.

Результаты и обсуждение. Наибольшее число лексических единиц отмечено в третьей выборке у взрослых респондентов (198). Далее по убыванию показателя: студенты – 149, пенсионный возраст – 103, школьники – 80 единиц. Наибольшее количество слоев без учета уровня единичных оперантов в выборке студентов – 18, затем по убыванию показателя следует выборка среднего возраста – 14, 13 слоев у респондентов школьного возраста и 12 – в четвертой выборке. Более чем двукратное снижение показателей у школьников может быть обусловлено неравномерностью и гетерохронностью развития интеллектуальных функций, речи и мышления, нормативным возрастным кризисным снижением рефлексии и осознания собственных состояний при переходе к мышлению в понятиях.

Анализ содержательной стороны семантических пространств отражает субъективные оценочные отношения и инвариантные составляющие характеристик репрезентаций состояния совести, сгруппированные в последующие смысловые эквиваленты.

Семантическое ядро характеризуется преобладанием императивного, рефлексивного, деятельностного (когнитивно-поведенческого) компонентов, а также тенденцией к снижению уровня обобщения ближе к периферии семантического пространства.

Императивные характеристики доминируют среди инвариантов как в ядре, так и на периферии по всем четырем выборкам. По совокупности ядерных и периферийных структур доля составляет более половины (по 52 %) в выборках школьников и студентов, и последовательно снижается до 42 % и 38 % в последующих возрастных группах. Ядерная биполярная характеристика «я-другой» является сквозной по всем четырем выборкам и подчеркивает социальный характер конструкта психического состояния совести с усилением более конкретными периферическими значениями. От периферии к ядру растёт уровень обобщения, и доля значений, отражающих социальный характер конструкта состояния: 15 % у школьников, 20 % у студентов, 25,7 % у среднего. Незначительное снижение до 22,7 % в выборке респондентов пенсионного возраста компенсируется возникновением в третьей выборке и увеличением до максимума в сочетании с устойчивыми выражениями в четвертой долей значений, связанных с духовной и религиозной жизнью человека.

Коннотативные характеристики. Минимальная доля коннотатов отмечена в студенческой выборке (4.6 %), далее по убыванию показателя: школьники (почти 8 %), пенсионеры (6.7 %) и взрослые (5.73 %). Прослеживается тенденция к снижению количества коннотатов в семантических ядрах и переходом их в периферические структуры с увеличением возраста респондентов, что подтверждает тезис о приближении понимания значения психического состояния к обобщенному общественному опыту, зафиксированному в словарной справке по мере приобретения опыта и дальнейшего возрастного развития. Низкая доля

коннотатов в студенческой выборке может объясняться спецификой профиля подготовки студентов-психологов, в процессе которой с повышением уровня профессионализма растёт обобщение и уменьшается размерность семантического пространства коннотатов, параллельно наблюдается расширение семантического пространства преобладание профессиональной лексики. В целом для неравновесных состояний отрицательного знака и среднего уровня психической активности свойственны невысокие доли коннотатов (Прохоров, 1998).

Поведенческие характеристики. Осознание состояния зависит от реактивных чувств стыда и вины при наказании в результате поведенческих действий у школьников. В студенческой выборке доминирует интеллектуальный компонент, в ядерных структурах появляется «ответственность», усиливается позиция «выбора», устойчивая представленность значений, отражающих саморегуляцию переживаемых состояний. В выборке среднего возраста доминируют социальный и императивный компоненты, максимально применяются биполярные конструкции, появляются ретроспективные обращения к этапам субъективного и общественного опыта и развития, возрастной градации, накоплению опыта и обобщению значений, появляются инварианты духовности и религиозности, доля которых достигает максимума в четвертой выборке. Здесь в ядре значения «понятие», «состояние» и устойчивые выражения «угрызения совести», «совесть гложет», характеризующие собственно совесть как психическое состояние, лексика становится значимо более сильной, максимально представлена категория нравственности и духовности.

Примеры из ситуаций жизнедеятельности респондентов показывают, что состояние совестного рефлексирования может быть ретроспективным и антиципирующим. Оно актуализирует состояния вины, стыда, страха и тревоги при возможных неудовлетворительных последствиях деятельности, а при совершении совестного акта – радости, удовлетворения, самоуважения, вплоть до пиковых переживаний в зависимости от значимости акта. Данные исследований отношений в контексте «ситуация–психическое состояние» прямую ситуативную

связь состояния угрызений совести с ситуацией наказания и актуализацией состояний душевной боли, волнения, раздумья, неуверенности и усталости. Состояние угрызений совести в ситуации наказания относится к неравновесным состояниям отрицательного знака средней психической активности (Прохоров, 2023), в то время как состояние совестного рефлексирования «моя совесть чиста» в ситуации выбора, борьбы мотивов или принятия решения, ретроспективной оценке поступка, поведения и ситуации с положительными последствиями – к положительным познавательным (духовным?) состояниям. Актуализация данных состояний наблюдалась у респондентов и в процессе сбора материала для данного исследования.

**Заключение.** Ментальные репрезентации психического состояния совести представляют собой устойчивый и стабильный конструкт, изменения которого в возрастных выборках последовательны и имеют характер тенденции. Динамика ментальных репрезентаций психического состояния совести характеризуется в качестве ядра независимо от ситуаций, характера воздействий и временных факторов. В качестве инвариантов конструкта определены значения категорий нравственного императива, рефлексии и отражения, социального характера и развития. Понимание значений психических состояний зависит от субъективного опыта и от возраста респондентов, и по мере их роста приближается к обобщенному общественному опыту, зафиксированному в словарной справке. Различия в структурах конструкта обусловлены субъективным опытом переживания состояний, уровнем их психической активности, возрастом респондентов и смысловой нагрузкой, вкладываемой ими в определения.

### **Литература**

*Прохоров А.О.* Психология неравновесных состояний: монография / А.О. Прохоров. – Москва: Институт психологии РАН, 1998. – 152 с.

*Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие. 2-е издание, исправленное и дополненное / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, А.В. Чернов и др. – М.: Когито-Центр, 2023 – 551 с.

*Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс+, 2002 – 280 с.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF SEMANTIC SPACES OF CONSCIENCE AS A MENTAL STATE: AGE ASPECT

**Reshetnik O.V.**

Kazan Federal (Volga Region) University (Kazan)

**Abstract.** The article presents the results of a cross-sectional study of semantic spaces of conscience as a mental state, highlighting and describing their invariants and age-related features. Invariant structures define the meanings of the categories of moral imperative, reflection and reflection, social character and development. The general trend is that with increasing age of respondents, definitions approach the generalized experience recorded in academic dictionaries.

**Keywords:** psychological state, conscience, semantic analysis, semantic space.

Автор: **Решетник Ольга Вячеславовна**, магистрант 2-го курса ИПО КФУ, [olgavres@gmail.com](mailto:olgavres@gmail.com)

# РОЛЬ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ В ПРОЯВЛЕНИИ СПОРТСМЕНАМИ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Ромашко Ю.С., Горская Г.Б.

Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма (г. Краснодар)

**Аннотация.** В статье представлены результаты корреляционного анализа связей параметров метакогнитивных умений и проактивного совладающего поведения спортсменов. Выборка включала спортсменов высокой квалификации различных видов спорта ( $n = 54$ ) в возрасте от 16 до 23 лет. В результате исследования выявлены множественные корреляционные связи между метакогнитивными умениями и проактивными копинг-стратегиями, что свидетельствует о проявлении ресурсности метакогнитивных умений в проактивном достижении спортсменами лично значимых целей.

**Ключевые слова:** метакогнитивные умения, метакогнитивные процессы, метакогнитивная включенность, копинг-стратегии, проактивное совладающее поведение.

Особенности современной жизни, неопределенность будущего, постоянно изменяющиеся условия окружающего мира приводят к необходимости поиска тех факторов, которые позволят индивиду эффективно адаптировать свое поведение и успешно достигать поставленной цели (Берилова Е.И., 2021). Одним из видов деятельности, отличающимся возникновением различных стрессовых ситуаций, является спортивная деятельность. Как в период соревнований, так и в период тренировочного процесса спортсмены подвергаются не только «традиционным» стрессовым ситуациям, но и организационному стрессу, решение вопросов которого благоприятно сказывается на результатах соревновательной деятельности (Горская Г.Б., 2021). Р. Ла-

зарус определяет совладание индивида в сложных ситуациях как способность направлять определенные когнитивные и поведенческие усилия на преодоление трудностей с учетом оценивания степени их сложности и оценивания ресурсов, необходимых для их преодоления.

В современной психологии достаточно актуальным направлением является исследование метакогнитивных процессов, в числе которых исследователь Дж. Хаккер выделяет, в том числе, и способность отслеживать эмоциональные состояния. Следует отметить недостаточность изучения особенностей проявления метакогнитивных умений у представителей спортивной деятельности (Ловягина А.Е., 2023). В условиях повышенного стресса и стремительно изменяющихся условий современного мира значимость приобретают способности индивида регулировать свою деятельность и действовать «проактивно», достигая поставленных целей, предвосхищая возможные трудности.

В этой связи возникает необходимость определения роли метакогнитивных умений в проявлении спортсменами проактивного совладающего поведения, что и явилось целью настоящего исследования.

Методы исследования: В исследовании применялись сокращенная версия опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» (Е.И. Перикова, В.М. Бызова) и опросник «Проактивное совладающее поведение» Е. Старченковой. В число респондентов вошли 54 спортсмена высокой квалификации, различных видов спорта в возрасте от 16 до 23 лет. Для обработки данных применялся метод корреляционного анализа по Спирмену.

Согласно полученным данным, все компоненты метакогнитивной включенности в деятельность («метакогнитивные знания», «метакогнитивное регулирование», «декларируемые знания», «процедурные знания», «условные знания», «планирование», «стратегии управления информацией», «контроль компонентов», «структура исправления ошибок», «оценка») имеют статистически достоверные прямые корреляционные взаимосвязи со всеми копинг-стратегиями проактивного совладающего поведения («проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование», «превентивное

преодоление», «поиск инструментальной поддержки», «поиск эмоциональной поддержки»).

Результаты свидетельствуют, что, осваивая метакогнитивные умения, спортсмен повышает вероятность применения проактивных копинг-стратегий, что является важным преимуществом в заблаговременном обнаружении стрессоров, и, соответственно, меньшем расходовании личностных ресурсов.

Полученные результаты, вероятно, связаны с особенностями спортивной деятельности, которая предполагает активное включение спортсменов в решение поступающих задач, применение процессов целеполагания для достижения результатов, активизацию доступных личностных ресурсов для достижения успехов. В процессе подготовки спортсменам свойственно проводить анализ ситуации, оценивать возможности свои и соперника, создавать четко продуманный план действий, прогнозировать возможные трудности, регулировать собственные эмоции и адекватно реагировать в различных ситуациях.

Выявленные множественные корреляционные связи изучаемых параметров свидетельствуют, о том, что метакогнитивные умения выступают ресурсом для проявления проактивного поведения спортсменов, направленного на заблаговременное решение задач и нацеленность на результат.

## Литература

*Берилова Е.И.* Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 413–416. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p 413-415.

*Горская Г.Б.* Проактивная регуляция организационных источников психической напряженности как фактор успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. –



Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 263–265.

*Ловягина А.Е.* Исследования метакогнитивных процессов у спортсменов: теоретические и прикладные проблемы / А.Е. Ловягина // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 115–117.

## **THE ROLE OF METACOGNITIVE SKILLS IN THE DISPLAY OF PROACTIVE COPING BEHAVIOR BY ATHLETES**

**Romashko Yu.S., Gorskaya G.B.**

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
(Krasnodar)

**Abstract.** The article presents the results of a correlation analysis of the connections between the parameters of metacognitive skills and proactive coping behavior of athletes. The sample included highly qualified athletes of various sports (n=54) aged from 16 to 23 years. As a result of the study, multiple correlations between metacognitive skills and proactive coping strategies were revealed, which indicates the manifestation of the resourcefulness of metacognitive skills in the proactive achievement of personally significant goals by athletes.

**Keywords:** metacognitive skills, metacognitive processes, metacognitive involvement, coping strategies, proactive coping behavior.

Авторы: **Ромашко Юлия Сергеевна**, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, старший преподаватель кафедры психологии, [u.s.romashko@yandex.ru](mailto:u.s.romashko@yandex.ru).

**Горская Галина Борисовна**, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, профессор кафедры психологии, [gorskayagalina@mail.ru](mailto:gorskayagalina@mail.ru).

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сабиров Т.Н.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Данная работа посвящена исследованию выраженности телесных, эмоциональных и когнитивных характеристик переживания профессиональной деятельности при разных уровнях эмоционального интеллекта. Цель исследования: изучить взаимосвязь характеристик переживания профессиональной деятельности и эмоционального интеллекта. Исследование выявило, что с повышением доли телесных переживаний у испытуемых повышается ощущение лучшего понимания других людей. Выраженность составляющих эмоционального интеллекта приводит к снижению доли эмоциональной характеристики в переживании профессиональной деятельности. Когнитивная составляющая переживания показала положительную связь с такими составляющими эмоционального интеллекта, как понимание эмоций и управление своими эмоциями.

**Ключевые слова:** переживание, эмоциональный интеллект, профессиональная деятельность.

В данной работе мы исследовали долю телесных, эмоциональных и когнитивных характеристик переживания профессиональной деятельности при различных показателях основных составляющих эмоционального интеллекта. В последнее время приобрели особую популярность исследования в области эмоционального интеллекта. Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо ввели модель эмоционального интеллекта как способности идентифицировать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать эту информацию для принятия решений (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, 2011). Д.В. Люсин далее развил эти

идеи в методике определения эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин, 2005).

В исследовании феномена переживания профессиональной деятельности мы опирались на теорию переживания Л.Р. Фахрутдиновой (2012). Согласно ее представлениям, переживание включает в себя телесную, эмоциональную и когнитивную составляющие. Телесная составляющая переживания характерна для начального этапа переживания, эмоциональная и когнитивная характеристики отражают конечные стадии переживания. В нашем исследовании мы рассматривали доли данных характеристики в переживании профессиональной деятельности. Предметом переживания является профессиональная деятельность медиков. Изучение доли телесных, эмоциональных и когнитивных характеристик переживания профессиональной деятельности в соотношении с эмоциональным интеллектом могут пояснить характер рефлексивных процессов в переработке переживаемых впечатлений.

**Проблема исследования** связана с вопросом влияния эмоционального интеллекта на телесные, эмоциональные и когнитивные составляющие переживания профессиональной деятельности.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь характеристик переживания профессиональной деятельности и эмоционального интеллекта.

**Испытуемые:** 248 человек в возрасте 16–20 лет мужского и женского пола.

**Методы и материалы исследования.** «Опросник переживания ТЭК» Л.Р. Фахрутдиновой, «Тест эмоционального интеллекта» Д.В. Люсина.

**Результаты и их обсуждение.** Шкала «Доля телесной характеристики переживания» показала положительную корреляционную связь со шкалой «Теста эмоционального интеллекта» Д.В. Люсина: «Субшкала понимание чужих эмоций» ( $r = 0,163$ , при  $p = 0,01$ ).

Из полученных данных мы можем судить, что повышение доли телесных переживаний в восприятии мира, в том числе будущей профессии, позволяет самоощущать себя, как более понимающего чужие

эмоции. Высокий уровень эмоционального интеллекта в контексте понимания чужих эмоций связана с высокой долей осознанности телесных самоощущений в процессе переживания. Возможно, что люди, показавшие высокие эмпатийные способности (понимание чужих эмоций) проявляют низкий уровень алекситимии и высокий уровень символизации телесных характеристик переживания.

Шкала «Доля эмоциональной характеристики переживания» показала отрицательную корреляционную связь с показателями шкал теста «Эмоциональный интеллект» Д.В. Люсина: «Шкала понимание эмоций» ( $r = -0,168$ , при  $p = 0,008$ ), «Шкала управление эмоциями» ( $r = -0,156$ , при  $p = 0,014$ ), «Субшкала понимание чужих эмоций» ( $r = -0,191$ , при  $p = 0,003$ ), «Субшкала понимание своих эмоций» ( $r = -0,199$ , при  $p = 0,002$ ), «Субшкала управление своими эмоциями» ( $r = -0,139$ , при  $p = 0,029$ ), «Субшкала контроль экспрессии» ( $r = -0,162$ , при  $p = 0,011$ ), «Общий уровень эмоционального интеллекта» ( $r = -0,162$ , при  $p = 0,011$ ).

Из корреляционных связей мы можем увидеть, что со снижением эмоционального интеллекта повышается доля эмоциональной характеристики в переживании как едином целом. Из этого может следовать, чем ниже эмоциональный интеллект, тем большее место в его переживании занимают эмоциональные характеристики. А чем больше доля эмоциональных характеристики в переживании как едином целом, тем сложнее человеку их понимать и контролировать.

Шкала «Доля когнитивной характеристики переживания» показала положительную корреляционную связь с показателями шкал теста «Эмоциональный интеллект» Д.В. Люсина: «Шкала понимание эмоций» ( $r = 0,143$ , при  $p = 0,024$ ), «Субшкала управление своими эмоциями» ( $r = 0,125$ , при  $p = 0,05$ ).

Интересно, что повышение доли когнитивных процессов в переживании может дать человеку ощущение, что улучшается понимание своих и чужих эмоций и управление своими эмоциями. Повышение эмоционального интеллекта приводит к повышению рефлексии через когнитивные характеристики переживания.

**Выводы.** Исследования показали, что доля телесных, эмоциональных и когнитивных характеристик переживания зависит от уровня развития эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект позволяет хорошо понимать собственные телесные самоощущения в процессе переживания. Высокая доля эмоциональных характеристик в переживании как едином целом связана со снижением уровня эмоционального интеллекта. Высокая степень представленности когнитивной характеристики в переживании может свидетельствовать о высоком эмоциональном интеллекте.

### Литература

*Люсин Д.В.* Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 128–140.

*Фахрутдинова Л.Р.* Структурно-динамическая организация переживания субъекта. / Л.Р. Фахрутдинова. – дисс на соискание уч. степ. докт. психол. наук. – Казань, 2012. – 535 с.

*Mayer J.D.* Emotional intelligence. / In R.J. Sternberg & S.B. Kaufman (Eds.). / J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso etc. / The Cambridge handbook of intelligence. – Cambridge University Press, 2011 – Pp. 528–549. doi. 10.1017/CBO9780511977244.027

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CHARACTERISTICS OF A PERSON'S EMOTIONAL QUALITIES AND THE 'EXPERIENCING' OF PROFESSIONAL ACTIVITY

**Sabirov T.N.**

Kazan Federal University (Kazan)

**Abstract.** This work is devoted to the study of the severity of bodily, emotional and cognitive characteristics of the experience of professional activity at different levels of emotional intelligence. Purpose of the study: to

study the relationship between the characteristics of the experience of professional activity and emotional intelligence. The study found that as the proportion of bodily experiences increased, subjects experienced an increased sense of better understanding of other people. The severity of the components of emotional intelligence leads to a decrease in the share of emotional characteristics in the experience of professional activity. The cognitive component of experience showed a positive relationship with such components of emotional intelligence as understanding emotions and managing one's emotions.

**Keywords:** the 'experiencing', emotional intelligence, professional activity.

Автор: **Сабиров Тимур Наилевич**, г. Казань, аспирант 2 курса, ассистент кафедры педагогической психологии ИПО КФУ. [vivger@mail.ru](mailto:vivger@mail.ru)

## **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ЗНАЧИМЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПОДРОСТКОВ**

**Сабиров Т.Н., Фахрутдинова Л.Р.**

Казанский федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Исследование посвящено значимым переживаниям подростков и их влиянию на самоорганизацию личности. Цель исследования: изучить особенности самоорганизации личности подростков в ситуации значимых переживаний. В зависимости от предмета значимых переживаний наблюдается особенность взаимосвязей характеристик личности. Личность организуется в соответствии с особенностями характеристик значимых переживаний. Переживание семейных проблем приводит к актуализации характеристик, связанных с агрессивным поведением в отношении окружающих людей. Переживание

экзистенциальных проблем приводит к актуализации подозрительного, враждебного поведения в отношении лиц противоположного пола.

**Ключевые слова:** переживание, значимые переживания, личность, самоорганизация личности, подростки.

Исследования показали, что самоорганизация личности подростков в процессе учебной деятельности является важным условием ее успешности. Переживание представляет собой внутренний план ситуации развития подростков (Выготский Л.С., 2000, Фахрутдинова Л.Р., 2012). Нами исследовались ситуации, связанные со значимыми переживаниями подростков (семейные неурядицы, потеря смысла жизни, несчастная любовь, чувство неполноценности и др.). Исследование связи между характеристиками переживания и личности подростков может показать пути самоорганизации личности подростков в ситуации значимых переживаний. Д.Б. Эльконин выделяет эпоху подростничества, включающий и старший подростковый возраст (15–17 лет), с ведущей учебно-профессиональной деятельностью, направленной на формирование самосознания, системы ценностей подростков (Эльконин Д.Б., 1995). В самосознании происходит слияние аффективного и когнитивного в «берега» волевого (Франкл В., 1990). Нами исследуется эффект данного слияния, выражающийся в способе саморегуляции через особенности самоорганизации личности в ситуации значимых переживаний подростков.

**Проблема исследования,** каковы особенности самоорганизации личности подростков в ситуации значимых переживаний.

**Цель исследования:** изучить особенности самоорганизации личности подростков в ситуации значимых переживаний.

**Испытуемые:** в исследовании участвовало 756 человека мужского и женского пола в возрасте от 16 до 20 лет.

**Методы и материалы исследования:** Для исследования личности подростков применялся тест межличностных отношений Т. Лири

(Interpersonal Adjective Check List), включающий шкалы «Авторитарный», «Эгоистичный», «Агрессивный», «Подозрительный», «Подчиняемый», «Зависимый», «Дружелюбный», «Альтруистический». Методика «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А.А., Костюкевич В.П., 2001), включающая шкалы «Несчастливая любовь», «Потеря смысла жизни», «Семейные неурядицы» и др.

Переживание исследовалось через «Опросник переживания деятельности» Л.Р. Фахрутдиновой, включающий шкалы «Телесная характеристика переживания», «Эмоциональная характеристика переживания», «Когнитивная характеристика переживания», «Интегративная характеристика переживания» (Фахрутдинова Л.Р., 2012).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно методики «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А.А., Костюкевич В.П., 2001) были выделены респонденты с высокими показателями по шкале «Потеря смысла жизни» (231 человек). У данных респондентов выявлена отрицательная корреляционная связь шкалы «Зависимый» теста межличностных отношений Т. Лири и шкалы «Несчастливая любовь» методики «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А.А., Костюкевич В.П., 2001) ( $r = - 0,132$ , при  $p = 0,045$ ).

Далее были выделены респонденты с высокими показателями по шкале «Семейные неурядицы» (57 человек). У данных респондентов выявлена отрицательная корреляционная связь шкалы «Агрессивный» теста межличностных отношений Т. Лири и шкалы «Отношения с окружающими» методики «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А.А., Костюкевич В.П., 2001), ( $r = - 0,132$ , при  $p = 0,045$ ).

Далее были выделены респонденты с высокими показателями по шкале «Школьные проблемы, проблемы выбора» (38 человек). У данных респондентов выявлена отрицательная корреляционная связь шкалы «Подозрительный» теста межличностных отношений Т. Лири и шкалы «Несчастливая любовь» методики «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А.А., Костюкевич В.П., 2001) ( $r = - 0,341$ , при  $p = 0,036$ ). Исследования показали, что 153 (20,2%) респондентов испытывают неприятные, тяжелые переживания при мысли о будущей



профессии. Выявлены корреляционные взаимосвязи шкалы «Интегративная характеристика переживания» со шкалой «Телесная характеристика переживания» ( $r = 0,2$ , при  $p = 0,013$ ). Переживание выбора профессии приводит к тяжелым телесным самоощущениям.

Далее были выделены респонденты с высокими показателями по шкале «Чувство неполноценности, ущербности, уродливости» (112 человек). У данных респондентов выявлена отрицательная корреляционная связь шкалы «Подозрительный» теста межличностных отношений Т. Лири и шкалы «Несчастливая любовь» методики «Выявление суицидального риска у детей» (Кучер А.А., Костюкевич В.П., 2001), ( $r = -0,341$ , при  $p = 0,036$ ).

Исследования показали, что наибольшее количество проблем у исследуемых респондентов были связанные с проблемой потери смысла (30,5 %) жизни и чувством неполноценности (14,8 %). Исследования показали, что предмет переживаний проявляет особенности самоорганизации личности. Так, при высокой концентрации на семейных проблемах актуализируются корреляционные связи между показателями, связанными с проявлением агрессии и отношениями с окружающими. Экзистенциальные проблемы, связанные с переживанием потери смысла, проблемой выбора и чувством неполноценности актуализирует корреляционные связи с ощущением нереализованности во взаимности в отношениях с противоположным полом («Несчастливая любовь») и ощущением враждебности окружающего мира и его давлением.

Таким образом, сам предмет переживания, характер переживания может привести к определенной структурной организации личности и переживания.

**Выводы.** В зависимости от предмета значимых переживаний наблюдается особенность взаимосвязей характеристик личности. Переживание семейных проблем приводит к актуализации характеристик, связанных с агрессивным поведением в отношении окружающих людей. Переживание экзистенциальных проблем приводит к актуали-

зации подозрительного, враждебного поведения в отношении лиц противоположного пола. Личность организуется в соответствии с особенностями характеристик значимых переживаний.

### Литература

*Выготский Л.С.* Психология. / Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

*Кучер А.А.* Выявление суицидального риска у детей / А.А. Кучер, В.П. Костюкевич // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 3. – С. 32–39.

*Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. / Под общ. ред. Л.Я. Гозмана. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.

*Эльконин Д.Б.* Психологическое развитие в детских возрастах / Д.Б. Эльконин – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 416 с.

*Osgood C.E.* Suggestions for Winning the Real War with Communism / C.E. Osgood // Journal of Conflict Resolution – 1959. – Vol. 3. – Pp. 295–325.

## FEATURES OF STRUCTURAL ORGANIZATION OF PERSONALITY IN THE SITUATION OF SIGNIFICANT “EXPERIENCING” OF ADOLESCENTS

**Sabirov T.N., Fahrutdinova L.R.**

Kazan Federal University (Kazan)

**Abstract.** The study is devoted to the significant ‘experiencing’ of adolescents and their impact on the self-organization of the individual. Purpose of the study: to study the features of self-organization of the personality of adolescents in situations of significant experiences. Depending on the subject of significant ‘experiencing’, there is a peculiarity in the interrelationships of personality characteristics. Personality is organized in accordance with the characteristics of significant ‘experiencing’. Experiencing family problems leads to the actualization of characteristics associated with

aggressive behavior towards other people. Experiencing existential problems leads to the actualization of suspicious, hostile behavior towards people of the opposite sex.

**Keywords:** the ‘experiencing’, the significant ‘experiencing’, personality, self-organization of personality, adolescents.

Авторы: **Сабиров Тимур Наильевич**, аспирант 2 курса, ассистент кафедры педагогической психологии ИПО КФУ, [vivger@mail.ru](mailto:vivger@mail.ru).

**Фахрутдинова Лилия Раифовна** – профессор кафедры общей психологии ИПО КФУ, [liliarf@mail.ru](mailto:liliarf@mail.ru).

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ИЗ СТРАН СРЕДНЕЙ АЗИИ К УСЛОВИЯМ НОВОЙ СРЕДЫ**

**Санаев А.К.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье раскрываются особенности психологической адаптации иностранных студентов из стран Средней Азии к условиям новой социокультурной среды. В работе приводится классификация наиболее значимых проблем в процессе психологической адаптации иностранных студентов из стран Средней Азии в российских вузах, а также рассматриваются возможные способы их решения. В качестве перспектив психологической адаптации иностранных студентов из стран Средней Азии к условиям новой социокультурной среды выделяются: развитие межкультурной компетенции, расширение кругозора, самообучение.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, иностранные студенты, страны Средней Азии, проблемы, перспективы, условия, социокультурная среда.

Динамичный процесс академической мобильности, связанный с увеличением в российских вузах количества иностранных студентов преимущественно из стран Средней Азии (Россия в цифрах, 2018), сопровождается, тем не менее, рядом трудностей. В первую очередь это касается самих иностранных студентов из стран Средней Азии, которые несмотря на историческое сходство культурных традиций, испытывают проблемы с психологической адаптацией к новой среде проживания и обучения в чужой стране.

При этом нужно отметить, что психологическая адаптация иностранных студентов из стран Средней Азии в российских вузах охватывает широкий спектр проблем психофизического (языковой барьер), учебно-познавательного (недостаток информации), социально-культурного (непонимание культуры) и личностного характера (изоляция и ностальгия).

Несмотря на существенные проблемы, с которыми сталкиваются иностранные студенты из стран Средней Азии в процессе адаптации в российских вузах, они имеют значительные перспективы, а именно: развитие межкультурной компетенции, расширение кругозора, приобретение новых знаний и навыков, укрепление самостоятельности и ответственности.

По мнению Л.О. Поляковой, самой серьезной проблемой для иностранных студентов из Средней Азии в российских вузах является, в первую очередь, языковой барьер. Как пишет автор, языковой барьер определяется как индивидуальная субъективная невозможность использовать те знания, которые человек имеет в области языка принимающей страны, ввиду психологических факторов (страх, стеснение, неуверенность, недостаток мотивации и др.) (Полякова, 2016).

Как считают Х.Ф. Макаев и Л.Х. Макаева, языковой барьер у иностранных студентов из Средней Азии может проявляться в разных ситуациях: учебный процесс, социальное общение, культурное восприятие (Макаев, 2014).

Так, в учебном процессе иностранные студенты из средней Азии могут испытывать трудности в понимании лекций, семинаров, инструкций, заданий, тестов на русском языке. Особенно это касается специальных дисциплин, требующие высокого уровня владения языковой компетенции. Часто иностранные студенты не могут свободно выражать свои мысли, ответы на вопросы, приводить аргументы в устной форме на русском языке. Это в свою очередь может снижать их учебную успеваемость и мотивацию к обучению.

Что касается социального общения, иностранные студенты из Средней Азии могут избегать общения на русском языке с преподавателями, сотрудниками вуза, своими одногруппниками и новыми друзьями. Особенно ярко это может проявляться в неформальных ситуациях, когда существует необходимость в понимании шуток, иронии, сленга, прямых и косвенных речевых актов на русском языке. Проблема заключается в том, что они могут не знать, как адекватно реагировать и поддерживать разговор, выражать свои эмоции, проявлять вежливость и симпатию на языке принимающей культуры. Как правило, уровень готовности к социальному общению оказывает важное влияние на социальную интеграцию, самооценку и психологическое состояние иностранных студентов.

Относительно культурного восприятия иностранные студенты из Средней Азии могут испытывать неловкость в ситуациях, где необходимо понимание и принятие культурных различий между родной страной и Россией, отражающиеся в языке. В силу недостаточно высокого уровня владения межкультурными компетенциями, иностранные студенты из стран Средней Азии могут не знать, какие темы, слова, выражения, жесты в разных контекстах русского языка являются уместными, нейтральными, вежливыми, грубыми или оскорбительными. Более того, иностранные студенты из стран Средней Азии могут испытывать культурный шок, не понимая в полной мере, какие ценности, нормы, обычаи, традиции, менталитет лежат в основе русского языка и культуры.

Перспективы адаптации иностранных студентов, не только из Средней Азии, но и других стран, в российских вузах связаны с тем, что они могут получить новые знания, навыки, опыт, которые будут полезны им в будущем, как в профессиональной, так и в личной сфере.

Важным аспектом обучения иностранных студентов из стран Средней Азии в России является развитие межкультурной компетенции. Межкультурная компетенция предполагает наличие у студентов знаний, навыков и установок, необходимых для эффективного общения и взаимодействия в мультикультурном контексте. Это помогает им понимать, уважать и ценить культурные различия между своей страной и Россией, а также другими странами и народами. С точки зрения Е.Н. Кибиревой, процесс развития межкультурной компетенции у иностранных студентов из Средней Азии в России – это сложный и длительный процесс, требующий от них активного участия в различных формах обучения, общения и культурного обмена (Кибирева, 2018).

Е.Н. Кибирева предлагает эффективные методы и технологии, способствующие формированию межкультурной компетенции: 1) изучение русского языка и культуры, а также других иностранных языков и культур, с помощью разнообразных учебных материалов, аудио-видео ресурсов, интерактивных заданий, проектов и презентаций; 2) участие в межкультурных диалогах, дискуссиях, дебатах, ролевых играх, кейс-стади, симуляциях и других формах речевого взаимодействия, развивающие коммуникативные навыки, критическое мышление, толерантность и эмпатию; 3) посещение музеев, театров, кинотеатров, выставок, концертов, фестивалей и других культурных мероприятий, повышающие интерес и уважение к различным культурным явлениям и традициям.

Расширение кругозора иностранных студентов из стран Средней Азии, обучающихся в российских вузах, по мнению Н.Э. Петровой (Петрова, 2021), связано с психологией состояний и чувствами, которые они переживают в процессе психологической адаптации к новой

социокультурной среде. Согласно исследованиям, иностранные студенты могут испытывать разные фазы адаптации, такие как: эйфория (состояние восторга, любопытства, интереса и удовольствия от посещения новой страны, знакомства с новыми людьми, культурой, языком и образом жизни); культурный шок (состояние стресса, разочарования, недовольства, раздражения и непонимания, вызванное столкновением с культурными различиями, проблемами в общении, учебе, быту и социальных отношениях); адаптация (состояние принятия, приспособления, уважения и сотрудничества с представителями другой культуры, освоения новых навыков, знаний и ценностей, развития межкультурной компетенции и самоидентификации); интеграция (состояние гармонии, уверенности, удовлетворения и счастья от жизни в новой стране, установления дружеских и профессиональных связей, достижения личных и карьерных целей, сохранения и обогащения своей культуры и идентичности).

Н.Э. Петрова уточняет, что расширение кругозора иностранных студентов из Средней Азии, которые обучаются в российских вузах, происходит на всех этих фазах адаптации, но в разной степени и с разными эмоциями: на первой фазе студенты могут чувствовать радость, удивление, восхищение и гордость от своего выбора; на второй – студенты могут чувствовать страх, грусть, одиночество, ностальгию и низкую самооценку от своих трудностей; на третьей – студенты могут чувствовать облегчение, удовлетворение, уважение и самоуважение от своих успехов; на четвертой – студенты могут чувствовать гармонию, уверенность, счастье и гордость от своей жизни (Петрова, 2021).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что процесс психологической адаптации иностранных студентов из стран Средней Азии в российских вузах имеет свои особенности, которые находят свое отражение в проблемах и перспективах развития. Существенной особенностью процесса психологической адаптации иностранных студентов в новой учебной среде является социальная поддержка. Так, студенты из стран Средней Азии могут находить новых друзей и союзников среди других иностранных студентов или местных жителей, а также

принимать активное участие в клубах и мероприятиях, чтобы сблизиться с другими людьми и изучать особенности новой для них культуры. Самообучение также может стать важным источником для повышения уверенности и успеха для иностранных студентов.

### Литература

*Кибирева Е.Н.* Проблемы формирования межкультурной компетенции студентов в процессе изучения иностранных языков. / Е.Н. Кибирева // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. – 2018. – № 3–4. – С. 131–136.

*Макаев Х.Ф.* Преодоление языкового барьера как главная проблема иноязычной подготовки / Х.Ф. Макаев, Л.Х. Макаева // В мире научных открытий. – 2014. – № 5.1 (53). – С. 382–391.

*Петрова Н.Э.* Расширение кругозора иностранных студентов в аспекте социокультурного образования / Н.Э. Петрова // КНЖ. – 2021. – № 1 (34). – С. 39–41.

*Полякова Л.О.* Коммуникативно-языковые барьеры в иноязычном обучении студентов вузов как психолого-педагогическая проблема / Л.О. Полякова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 199–202.

*Россия в цифрах. 2018* / Крат. стат. сб. – М.: Росстат-М., 2018. – 142 с. – URL: [http://www.gks.ru/free\\_doc/doc\\_2018/rusfig/rus18.pdf](http://www.gks.ru/free_doc/doc_2018/rusfig/rus18.pdf) (дата обращения: 19.01.2024).

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS FROM CENTRAL ASIAN COUNTRIES TO THE CONDITIONS OF THE NEW ENVIRONMENT

**Sanaev A.K.**

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article reveals the peculiarities of psychological adaptation of foreign students from Central Asian countries to the conditions of a new socio-cultural environment. The paper provides a classification of the



most significant problems in the process of psychological adaptation of foreign students from Central Asian countries in Russian universities, and also discusses possible ways to solve them. The prospects of psychological adaptation of foreign students from Central Asian countries to the conditions of a new socio-cultural environment are highlighted: the development of intercultural competence, broadening horizons, self-study.

**Keywords:** psychological adaptation, foreign students, Central Asian countries, problems, prospects, conditions, socio-cultural environment.

Автор: **Санаев Алишер Комилжон углы**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, аспирант 3 курса, Alisher.sanayev@inbox.ru; г. Ташкент, Университет Ориентал, преподаватель кафедры педагогики и психологии.

## **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА**

**Саюшкина А.С.**

ФГБОУВО «Уфимский университет науки и технологий» (УУНиТ)  
(г. Уфа)

**Аннотация.** В статье состояние уверенности в себе рассматривается как один из факторов психологической устойчивости личности. Проанализированы работы отечественных и зарубежных исследователей, раскрывающих данную проблему. Выявлено, что уверенность в себе выступает фактором психологической устойчивости, в том числе, в условиях мегаполиса. Определено, что для уверенной в себе личности в условиях мегаполиса характерны целеустремленность, активность, позитивный настрой, адекватная оценка своих возможностей, что способствует укреплению ее ресурсного потенциала.

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, уверенность в себе, условия мегаполиса, личностные ресурсы.

Нестабильность сегодняшней действительности порождает немало психологических проблем, среди которых довольно часто можно наблюдать и неуверенность в себе, которая психологами определяется как сложное эмоциональное состояние, состоящее из страха, тревоги, неловкости и так далее. Как правило, люди, испытывающие неуверенность в себе, описывают это состояние как весьма мучительное. Неуверенность в себе становится проблемой, когда она заставляет человека отказываться от планов и их реализации, препятствует контактам и осложняет межличностные отношения.

Противоположным состоянию неуверенности в себе, соответственно, является уверенность – такое состояние психики, при котором человек не сомневается в своих действиях и ведёт себя спокойно и решительно. Человек в состоянии уверенности доверяет себе и имеет внутреннюю опору. В результате переживания этих состояний у одних повышается активность внутренних жизненных ресурсов, у других, наоборот, снижается качество жизни, ухудшается общее физическое состояние, понижается уровень работоспособности, повышаются тревога и беспокойство.

Мегаполис диктует свои условия, в которых уверенность в себе, как один из факторов психологической устойчивости личности, оказывается востребованной в силу тех особенностей, которые характеризуют большие города. Среди них тесные навязанные социальные контакты, чрезмерно насыщенные информационные потоки, пространственно-временная удаленность мест проживания и работы, потоки передвижения жителей пригорода в город и обратно и др. (Ларионов И.В., 2023). Перечисленные и многие другие проблемы жизнедеятельности в условиях мегаполиса обуславливают поиск оптимального поведения для преодоления негативных факторов и достижения психологической устойчивости.

Что касается феноменов уверенности / неуверенности в себе, то эти состояния исследуются многими учеными. Впервые понятие «неуверенность» стало использоваться в психотерапии в середине прошлого века. Неуверенность считалась одной из причин неврозов и соматических проблем человека. Последующие исследования были направлены на выявление причин неуверенности личности и способов коррекции нежелательных состояний. В зарубежной психологии первым ученым, изучавшим данную проблему, был А. Сальтер. Он акцентировал внимание на том, что неуверенные личности не умеют открыто и свободно выражать свои чувства и желания. Формирование уверенности, по мнению исследователя, должно быть связано с развитием навыков готовности противостоять сложным ситуациям, точного формулирования своих запросов, недопущения пренебрежительного отношения к себе, высокой самооценкой своих качеств.

Р. Энтони рассматривал уверенность в себе как важный аспект взаимоотношений с окружающим миром, который далеко не всегда оказывается гармоничным и удобным для жизнедеятельности. Иными словами, уверенность в себе выступает показателем психологической стойкости и предполагает готовность противостоять деструктивным воздействиям, в том числе, в условиях мегаполиса. В этой связи, повторимся, что состояние уверенности в себе следует рассматривать как один из факторов психологической устойчивости. Оно определяется через осознание собственных ресурсов, отсутствие нерешимости и опасений.

Не следует доказывать, что в среде мегаполиса понимание своих возможностей и представление о собственном потенциале и ресурсах особенно востребованы, так как, благодаря им возможны построение карьеры и высокие достижения, что является весьма важным особенно для тех, кто оказался в огромном городе не случайно, так как ставит перед собой большие цели и строит планы (иногда в чем-то фантастические).

Однако, особенно в период адаптации к новым сложным условиям, личность оказывается перед необходимостью преодолевать внешние факторы среды мегаполиса ради поставленной цели. Иными словами,

психологическую устойчивость определяют готовность к преодолению внешних факторов и внутренние (личностные) ресурсы.

Что касается личностных ресурсов, то среди прочих исследователи выделяют уверенность в себе, интерпретируя ее как независимость в отношениях с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие к другим, открытое общение (Куликов, 1997).

Психологическая устойчивость представляет собой свойство индивида, целостную характеристику, дающую возможность успешно преодолевать стрессовые ситуации и сохранять структуру деятельности (Фаустова А.Г., Афанасьева А.Э., Виноградова И.С., 2021).

Личность с высоким уровнем уверенности отличается своей целеустремленностью, основательностью, деятельностью, адекватно оценивающей свои поступки. Ее отношение к самой себе отличается позитивностью, желанием взаимодействовать с окружающим миром. Все эти качества будут способствовать успешному преодолению неблагоприятных ситуаций, активности личности, стремлению к адаптации, а значит развитию психологической устойчивости.

Существует достаточно много теорий отечественных и зарубежных ученых, раскрывающих проблему психологической устойчивости с различных позиций. В их числе, теория психотравмы американского психолога Янов-Бульман, согласно которой дезинтеграции личности способствуют нерациональные базисные убеждения, касающиеся чувств и убеждений относительно себя и окружающих, в результате воздействия психотравмы. Теория отечественных исследователей В.В. Нечипоренко, В.М. Лыткина, А.Г. Сениченко, которые в качестве составляющих психологической устойчивости выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный компоненты. Деятельность, осуществляемая субъектом, играет важную роль в значимости данных компонентов (Нечипоренко В.В., Лыткин В.М., Сениченко А.Г., 2004). В работе В.Л. Марищук, В.И. Евдокимова указывается, что большое влияние на психологическую устойчивость оказывают активность личности и потребность в перестройке или адаптации организма (Марищук В.Л., Евдокимов В.И., 2001).

Таким образом, психологическая устойчивость является целостной характеристикой личности, обеспечивающая стойкость к неблагоприятным ситуациям и сохранение структуры деятельности в условиях мегаполиса. Одним из факторов психологической устойчивости является уверенность себе. Уверенная личность адекватно оценивает свои силы и возможности, у нее отсутствуют какие – либо опасения, она полна решимости преодолеть кризисные ситуации. Позитивный взгляд на мир и желание взаимодействовать с окружающими людьми способствуют укреплению психологической устойчивости личности, преодолению внешних факторов мегаполиса для достижения поставленных целей.

### Литература

*Кадыргулова Г.Ф.* Уверенность личности как психологический феномен / Г.Ф. Кадыргулова, И.Ф. Шиляева // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2023. – № S1 (67). – С.161–165.

*Ларионов И.В.* Связь переживаний и стильных поведений в структуре социально-психологической пресыщенности горожан условиями жизни в мегаполисе. / И.В. Ларионов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского университета. – 2023. – № 1 (65). – С. 1–7.

*Марищук В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

*Нечипоренко В.В.* Диагностика расстройств личности у военнослужащих. / В.В. Нечипоренко, В.М. Лыткин, А.Г. Синенченко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2004. – № 2. – С. 22–26.

*Фаустова А.Г.* Психологическая устойчивость и феноменологически близкие категории. / А.Г. Фаустова, А.Э. Афанасьева, И.С. Виноградова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2021. – №1 (32). – С.18–25.

# SELF-CONFIDENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE INDIVIDUAL

**Sayushkina A.S.**

Ufa University of Science and Technology

**Abstract.** In the article, the phenomenon of confidence is considered as a factor in the psychological stability of an individual. The works of domestic and foreign researchers are analyzed, revealing the problem of psychological stability from various positions. It was revealed that confidence is an indicator of psychological resilience and presupposes a willingness to resist destructive influences. It has been determined that a confident person is characterized by determination, activity, a positive attitude, and an adequate assessment of one's capabilities. All this helps to strengthen the psychological stability of the individual.

**Keywords:** psychological stability, confidence, determination, thoroughness, activity, determination.

Автор: **Саюшкина Аида Салаватовна**, г. Уфа, ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», аспирант 3 курса, [aidahelp@mail.ru](mailto:aidahelp@mail.ru)

# ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РЕФЛЕКСИИ НА ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Сизикова Т.Э.<sup>1</sup>, Поликанова И.С.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» (г. Новосибирск)

<sup>2</sup>Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (г. Москва)

**Аннотация.** Целью работы было исследование рефлексии с позиции поиска ее влияния на центральную нервную систему. Гипотеза экспериментального исследования состояла из двух допущений: первое об определенной волновой активности головного мозга после завершения процесса рефлексии; второе о возрастных особенностях данного влияния. В качестве стимульного материала использовалась разработанная авторами проективная методика «Методика имагинально – рефлексивного ресурса» (МИРР). Результаты исследования показали значимую динамику электрофизиологической активности мозга после завершения процесса саморефлексии. В более старшем возрасте (после 22 лет) это состояние характеризуется снижением мощности в нижней полосе тета-ритма (4–5,5 Гц), и увеличением мощности в верхней полосе тета-ритма (7–8 Гц), а также увеличением мощности в нижней полосе альфа-ритма (8–9,5 Гц) и бета ритма (14–20 Гц). В более молодом возрасте (от 18 лет до 21 года) основные изменения характеризуются увеличением только мощности нижнего альфа-ритма (8–9,5 Гц), что более связано с активностью интеллектуальной деятельности, в частности процессами внимания, направленными во вне, а не внутрь себя.

**Ключевые слова:** рефлексия, самореференция, ЭЭГ, ритмы мозга

Обращение внимания на связь психологических и электрофизиологических процессов в условиях парадигмы целого является актуальным и необходимым для проектирования социальных практик в условиях цифровизации, направленных на развитие рефлексии. Проведено исследование, в рамках которого изучалось влияние процесса рефлексии на динамику основных ритмов электроэнцефалограммы. Гипотеза экспериментального исследования состояла из двух допущений: первое об определенной волновой активности головного мозга после завершения процесса рефлексии; второе о возрастных особенностях данного влияния. В качестве стимульного материала использовалась разработанная авторами проективная методика «Методика имагинально – рефлексивного ресурса» (МИРР) (Сизикова Т.Э., 2018). Данная методика запускает более развернутый и сложный процесс рефлексии по сравнению с часто используемыми в аналогичных работах заданиями на самореференцию (рефлексию, направленную на соотнесение личности со своими характеристиками). Методика МИРР относится к разряду проективных и опирается на актуализацию двух слоев сознания – рефлексивного слоя и имагинального слоя, включающего в себя архетипические образы коллективного бессознательного и широкий пласт культурного наследия, знания и представления основных сил творения мира, первоэлементов и духовных образов. Методика выполняется письменно. Работа с методикой включает ассоциативный метод и метод управляемой рефлексии. Ассоциации испытуемый относит к своей личности, отношениям, жизни и перспективам будущего. Актуализируются три вида рефлексии: ретроспективная (направленная на прошлое), интроспективная (направленная на настоящее время, и проспективная (направленная на будущее), когда испытуемому необходимо определить свои ресурсы и пути разрешения затруднения. Задаются условия для трех интенциональностей (направленностей) рефлексии: на «Я», на «Другого», на окружающий мир.

Полученные результаты во многом пересекаются с данными волновой активности акта рефлексии (Knyazev, 2013, 2012). Вместе с тем,



вкладом нашего исследования является выделение творческой активности и направленности «во вне» после свершившегося акта рефлексии у взрослых испытуемых (старше 22 лет). Состояние характеризуется снижением мощности в нижней полосе тета-ритма (4–5,5 Гц) (13.6 «до» vs 8.9 «после»,  $t(17) = 3$ ,  $p = 0.008$ ,  $d = 0.71$ ), и увеличением мощности в верхней полосе тета-ритма (7–8 Гц) (2.3 «до» vs 3.5 «после»,  $t(17) = -2.48$ ,  $p = 0.02$ ,  $d = -0.59$ ), а также увеличением мощности в нижней полосе альфа-ритма (8–9,5 Гц) (11.5 «до» vs 13.8 «после»,  $t(17) = -2.95$ ,  $p = 0.009$ ,  $d = -0.70$ ) и бета ритма (14–20 Гц) (7.64 «до» vs 10.3 «после»,  $t(17) = -2.31$ ,  $p = 0.03$ ,  $d = -0.55$ ).

В более молодом возрасте (от 18 лет до 21 года) основные изменения характеризуются увеличением только мощности нижнего альфа-ритма (8–9,5 Гц): 18.2 «до» vs 21.9 «после»,  $t(36) = -3.26$ ,  $p = 0.002$ ,  $d = -0.54$ ; что более связано с активностью интеллектуальной деятельности, в частности, процессами внимания, направленными во вне, а не внутрь себя.

Увеличение мощности в тета-диапазоне наблюдается при выполнении заданий на рабочую память и отражается в торможении областей сети пассивного режима работы мозга (СПРРМ). В рефлексии, как встроенной в сеть психики и связанную тем самым со всеми психическими процессами, мы встречаемся с работой памяти, разными ее видами, в том числе эмоциональной и образной, задействованными и в нашем эксперименте.

Увеличение мощности альфа-ритма в нижнем диапазоне альфа-ритма, таким образом, свидетельствуют о процессах внимания, направленных во вне, а не внутрь себя (Knyazev, 2013). Это обусловлено тем, что задания методики МИРР выполнялись письменно и испытуемые знали о просмотре их экспериментатором. Данное изначально задает направленность в рефлексии на «вне» в отличии от внутреннего диалога.

Показанное в данной работе увеличение высокочастотной активности (бета-ритма) также часто положительно коррелирует с процес-

сами рефлексии (самореференции), что связывают часто с их включенностью почти в любые когнитивные процессы и задачи (Кныазев, 2012).

Полученные данные свидетельствуют о том, что в нашем исследовании процесс рефлексии характеризуется большей направленностью во внешний мир. Данное можно объяснить и письменной формой выполнения заданий, и тем, что после акта рефлексии, как обращения вовнутрь, осуществляется экстериоризация, как обращение во вне.

В силу возрастных особенностей рефлексии, мы можем говорить о ее более ярком влиянии в возрасте от 22 лет, что согласуется с ранее проводимыми нами психологическими исследованиями рефлексии (Сизикова & Дураченко, 2018а, 2018b). Эти исследования нашли свое подтверждение в данном электрофизиологическом исследовании.

**Благодарность:** работа выполнена в рамках молодежной лаборатории ФНЦ ПМИ «Конвергентное исследование когнитивных процессов для задач комплексной реабилитации с применением технологий виртуальной реальности», созданной в рамках конкурса Минобрнауки России.

## Литература

Сизикова Т.Э. Модально-дифференциальный подход в психодиагностике рефлексии. / Т.Э. Сизикова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – № 24 (2). – С. 51–60.

Сизикова Т.Э. Психодиагностические методы рефлексии как метод развития рефлексии. Часть 1. / Т.Э. Сизикова, О.А. Дураченко // Вестник Ярославского Государственного Университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные Науки. – 2018а. – № 46 (3). – С. 81–86.

Сизикова Т.Э. Психодиагностические методы рефлексии как метод развития рефлексии. Часть 2. / Т.Э. Сизикова, О.А. Дураченко // Вестник Ярославского Государственного Университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные Науки. – 2018b. – № 46(4). – С. 86–91.

*Knyazev G.G.* EEG Correlates of Self-Referential Processing. / G.G. Knyazev // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2013. – Vol. 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00264>.

*Knyazev G.G.* EEG correlates of spontaneous self-referential thoughts: A cross-cultural study. / G.G. Knyazev, A.N. Savostyanov, N.V. Volf etc. // *International Journal of Psychophysiology*. – 2012. – Vol. 86 (2). – Article 2. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.09.002>.

## **STUDY OF THE INFLUENCE OF REFLEXION ON THE ELECTROPHYSIOLOGICAL ACTIVITY OF THE BRAIN**

**Sizikova T.E.<sup>1</sup>, Polikanova I.S.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk)

<sup>2</sup>Federal Scientific Center for Psychological  
and Interdisciplinary Research (Moscow)

**Abstract.** The aim of the work was to study reflexion from the position of searching for its influence on the central nervous system. The hypothesis of the experimental study consisted of two assumptions: the first one about a certain wave activity of the brain after the completion of the reflexion process; the second one about age specifics of this influence. As a stimulus material we used the projective technique "Methodology of Imaginal Reflexive Resource" (MIRR) developed by the authors. The results of the study showed a significant dynamics of electrophysiological brain activity after the completion of the self-reflection process. At older age (after 22 years), this state is characterized by a decrease in power in the lower band of the theta rhythm (4–5.5 Hz), and an increase in power in the upper band of the theta rhythm (7–8 Hz), as well as an increase in power in the lower band of the alpha rhythm (8–9.5 Hz) and beta rhythm (14–20 Hz). At a younger age (from 18 to 21 years), the main changes are characterized by an increase

only in the power of the lower alpha rhythm (8–9.5 Hz), which is more related to the activity of intellectual activity, in particular, attention processes directed outward rather than inward.

**Keywords:** reflexion, self-reference, EEG, brain rhythms.

Авторы: **Сизикова Татьяна Эдуардовна**, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», к.психол.н., доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики института детства, [tat@csru.ru](mailto:tat@csru.ru).

**Поликанова Ирина Сергеевна**, г. Москва, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, старший научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации, [irinapolikanova@mail.ru](mailto:irinapolikanova@mail.ru).

## **БЕСПОМОЩНОСТЬ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА ПРИ ПРОКРАСТИНАЦИИ**

**Теплов А.В.**

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова  
(г. Ярославль)

**Аннотация.** В статье проведён краткий обзор проблем методологического характера, связанных с изучением прокрастинации. В частности, рассмотрена проблема соотношения данного конструкта с общепсихологической категорией «психические состояния». Также выдвинута гипотеза, что одной из причин эмоционального дискомфорта как атрибутивного признака прокрастинации, может выступать феномен беспомощности. В ходе эмпирического исследования гипотеза была подтверждена, но сделан вывод, что требуется дополнительная проверка на более широкой выборке.

**Ключевые слова:** прокрастинация, эмоциональный дискомфорт, беспомощность, психические состояния.

Согласно многочисленным историческим обзорам (напр., Steel, 2007) в специальной литературе, упоминания о прокрастинации как психологическом феномене встречаются ещё с античных времён. Вместе с тем, тематика прокрастинации как научно-исследовательская проблема была сформулирована относительно недавно – в конце 70-х годов XX века, и примерно за полтора десятка лет был выстроен методологический фундамент современного понимания природы прокрастинации: были даны уже ставшими классическими определения феномена, разработаны классификации, названы основные вероятные причины возникновения прокрастинации и т.д.

В последующие годы исследовательский интерес к данному вопросу только нарастал, но прокрастинация изучалась, в целом, по линии нахождения корреляций с иными психологическими феноменами, т.е. основное внимание исследователей было уделено эмпирической стороне проблемы, что, по нашему мнению, породило определённый дефицит глубокого теоретического осмысления конструкта.

В числе многих «слепых пятен» теоретических построений относительно прокрастинации (нет единого взгляда на структуру феномена, понимания функционального значения и т.д.) можно назвать и отсутствие указания на положение конструкта в триаде «процесс – состояние – свойство». В рамках участия в XVII всероссийской зимней школе по психологии состояний, нами была предпринята первоначальная попытка дифференцировать феномен прокрастинации как психическое явление (Теплов, 2023). Результатом теоретического исследования стал предварительный вывод о том, что прокрастинация, изначально являясь психическим состоянием, при многократном повторении в процессе онтогенеза приобретает устойчивость и переходит в категорию психических свойств. Безусловно, данный тезис требует самой тщательной проверки, поскольку статья была направлена, скорее, на постановку проблемы, но содержала и вариант её решения.

Однако, как показал теоретический анализ литературы, исследователи данной тематики сходятся во мнении, что прокрастинация вза-

имосвязана с определёнными функциональными состояниями, преимущественно негативного характера (отрицательно действующими на человека), в том числе и сопутствующими личностным расстройствам (напр., Мардасова, 2023). Более того, некоторые исследователи считают саму прокрастинацию причиной появления нежелательных состояний (напр., Vurka, 1983). И это вполне понятно: вследствие откладывания важных дел у прокрастинаторов обычно возникает состояние повышенной напряжённости – стресс.

Одним из общепринятых атрибутивных признаков прокрастинации является и так называемый «эмоциональный дискомфорт». Но эмоциональный дискомфорт – это довольно размытое понятие, под которым в контексте проблемы прокрастинации исследователи имеют в виду как отрицательно окрашенные эмоции и чувства (раздражение, страх, вина и т.д.), так и некоторые состояния, например, апатия или повышенная тревожность. То есть эмоциональный дискомфорт в данном случае имеет довольно широкий континуум от условно лёгких негативных переживаний субъекта, порождённых прокрастинацией, до достаточно тяжёлых. И учитывая возможную тяжесть воздействия подобных чувств и состояний на функционирование личности, представляется важным определить природу данных переживаний.

Обычно исследователи выделяют два типа причин дискомфорта (Шухова, 1996), сопутствующего прокрастинации: а) внешние причины – беспокойство, вызванное возможным наказанием, таким как: лишение премии, увольнение, низкая академическая оценка и т.д.; б) внутренние причины – в этом случае речь идёт как раз об отрицательных эмоциях и состояниях, которые, как было отмечено выше имеют широкий диапазон проявления.

С внешними причинами всё предельно понятно, они достаточно полно раскрыты в литературе, посвящённой психологии мотивации. А вот с внутренними сложнее. Да, субъект сталкивается с раздражением, злостью, самообвинением из-за регулярного откладывания дел первостепенной важности. Но какие именно факторы вызывают эти переживания? Предполагаем, что одним из таких факторов может быть

беспомощность. Отметим, что единое понимание психологических характеристик беспомощности отсутствует. Данный феномен описывают как чувство, состояние, синдром, ощущение и т.д. Поэтому дадим обобщённое, но интуитивно понятное даже на бытовом уровне описание: беспомощность – это невозможность совершить какие-либо действия для изменения ситуации и своего положения.

С целью определения феномена беспомощности как фактора, вызывающего эмоциональный дискомфорт (либо напротив, исключения как подобного фактора) у людей подверженных прокрастинации, было проведёно исследование, состоящее из двух этапов:

– на первом этапе был измерен уровень выраженности прокрастинации с помощью методики «Шкала прокрастинации для студентов» С. Lau в адаптации Юдеевой Т.Ю., Гаранян Н.Г. и Жуковой Д.Н. на студенческой выборке (бакалавриат, магистратура, специалитет):  $n = 131$ , возраст от 17 до 45 лет ( $M = 22,9$ ;  $ME = 22$ ;  $SD = 5,8$ ), оба пола;

– на втором этапе было проведёно анкетирование (при помощи "YandexForms") среди студентов с наиболее высокими показателями уровня прокрастинации ( $n = 22$ ). Вопрос анкеты был сформулирован следующим образом: «Прокрастинируя (откладывая важные дела на потом), я испытываю психологический дискомфорт из-за». И даны два варианта причин (ответы «да / нет»):

1. Возможных негативных последствий (штраф, увольнение, низкая оценка и т.д.) в случае невыполнения заданий в срок;

2. Чувства собственной беспомощности, связанного с невозможностью начать выполнение заданий («делать надо, но не могу себя заставить»).

При этом испытуемым была дана инструкция, что варианты не являются взаимоисключающими, т.е. можно дать как одинаковые ответы (напр., два раза ответить «да»), так и разные по каждому варианту.

По итогам анкетирования респонденты дали 66,7 % положительных и 33,3 % отрицательных ответов для утверждения о возможных негативных внешних последствиях, вследствие невыполнения

заданий в обозначенный срок; и 81 % положительных и 19 % отрицательных ответов относительно утверждения о чувстве собственной беспомощности.

Поскольку исследование было проведено на малой выборке и без применения методов математической статистики, результаты не могут быть оценены однозначно и экстраполированы на генеральную совокупность. В то же время, тенденция, выявленная в исследовании, достаточно убедительно демонстрирует высокий вклад беспомощности в формирование эмоционального дискомфорта при прокрастинации.

### Литература

*Мардасова Т.А.* Особенности депрессивных состояний и прокрастинации у современных студентов вузов / Т.А. Мардасова // Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. – 2023. – № 2. – С. 95–101.

*Теплов А.В.* «Теоретический анализ соотношения феномена прокрастинации с общепсихологической категорией «психические состояния»» / А.В. Теплов // Психология психических состояний: сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции. – Казань: Казанский университет, 2023. – С. 316–320.

*Шухова Н.А.* Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии / Н.А. Шухова. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. – 46 с.

*Burka J.B.* Procrastination: Why you do it, what to do about it. / J.B. Burka, L.M. Yuen. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. – 240 p.

*Steel P.* The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // Psychol. Bul. – 2007. – Vol.133. (1). – Pp. 65–94.



# HELPLESSNESS AS A FACTOR OF EMOTIONAL DISCOMFORT IN PROCRASTINATION

**Теплов А.В.**

Yaroslavl State University (Yaroslavl)

**Abstract.** The article provides a brief overview of methodological problems related to the study of procrastination. In particular, the problem of the correlation of this construct with the general psychological category "mental states" is considered. It is also hypothesized that one of the causes of emotional discomfort as an attribute sign of procrastination may be the phenomenon of helplessness. During the empirical study, the hypothesis was confirmed, but it was concluded that additional verification is required on a wider sample.

**Keywords:** procrastination, emotional discomfort, helplessness, mental states.

Автор: **Теплов Альберт Васильевич**, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, аспирант 1-го курса обучения, [albert.teplov@yandex.ru](mailto:albert.teplov@yandex.ru)

## О ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ИЗМЕРЕНИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Фахрутдинова Л.Р.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Данная работа посвящена исследованию духовно-нравственного измерения переживания деятельности субъекта. Наши исследования показали, что переживание представляет собой внутренний план, субстанциональность психических феноменов, в том числе

деятельности. Цель исследования: изучить взаимосвязь духовно-нравственных характеристик переживания и ценностей, склонностей субъекта. Духовно-нравственные структуры переживания деятельности показали положительные связи с нравственными ценностями, но также и положительные связи с деликвентными склонностями субъекта деятельности. Истинная нравственность связана с выходом за пределы нормотипического поведения.

**Ключевые слова:** переживание, деятельность, духовность, нравственность, структуры Я, нормотипическое поведение.

Исследование переживания субъекта было отражено в наших предыдущих трудах (Фахрутдинова Л.Р. 2012). Данная работа является продолжением исследования духовно-нравственного измерения переживания субъекта. Согласно нашим исследованиям, духовность – это одно из универсальных проявлений субъективного мира человека, интегрирующее внутреннее Я в целостность, полагающее трансцендентность наличному бытию и сопричастность Миру как целому. Духовность – это мера развитости, сложности субъективного мира, раскрытие психологической сущности человека. Исследования в области психологии духовности показывают, что духовность тесно связана морально-нравственными качествами личности. В данном исследовании мы рассмотрели взаимосвязь духовно-нравственного измерения переживания деятельности с нравственными и асоциальными ценностями и склонностями.

Согласно Пиаже, индивидуальная структура морального суждения формируется в результате взаимодействия организма и среды с её социокультурным наполнением (Пиаже Ж., 2006). По мнению Л. Кольберга, развитие морального мышления разворачивается в универсальной последовательности и ведёт к раскрытию универсальных моральных принципов, вне зависимости от влияния конкретной культуры, что противоречит позиции Пиаже (Коваленко А.И., 2017). Согласно теории Кольберга, развитие способности к мо-

ральным суждениям представляет собой структуру, которая содержит в себе шесть стадий, последовательно организованных в три общих уровня морального развития.

Наши исследования показали, что переживание представляет собой внутренний план, субстанциональность психических феноменов, в том числе деятельности. Структурная организация переживания деятельности отражает характер развития субъектности, личности, духовных структур.

**Проблема исследования:** насколько духовно-нравственная характеристика переживания соотносится с нравственными ценностями, а также асоциальными склонностями субъекта.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь духовно-нравственных характеристик переживания и ценностей, склонностей субъекта.

**Испытуемые:** 762 человека мужского женского пола в возрасте 16–20 лет.

**Методы и материалы исследования:** опросник переживания деятельности Л.Р. Фахрутдиновой, «Методика изучения структуры ценностей» Б.С. Алишева, методики А.Б. Орел «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП) (Фахрутдинова Л.Р., 2012, Алишев Б.С., 2002, Шапарь В.Б., 2006).

Шкала «Духовно-нравственные характеристики переживания» была составлена в соответствии с теорией морального развития Л. Кольберга, где описывается последовательность из шести стадий морального развития, распределённых по трём уровням: доконвенциональному, конвенциональному и постконвенциональному.

### **Результаты и их обсуждение**

Шкала «Духовно-нравственная характеристика переживания» показала положительную корреляционную связь с «Методикой изучения структуры ценностей» Б.С. Алишева со шкалами: «Жизнь и безопасность каждого человека» ( $r = 0,185$ , при  $p = 0,0001$ ), «Справедливость» ( $r = 0,0893$ , при  $p = 0,004$ ).

Шкала «Духовно-нравственная характеристика переживания» показала отрицательную корреляционную связь с методикой «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП): со шкалой «Склонность к аддитивному поведению» ( $r = -0,088$ , при  $p = 0,003$ ), со шкалой «Склонность к самоповреждающему и саморазгружающему поведению» ( $r = -0,138$ , при  $p = 0,0001$ ), со шкалой «Склонность к агрессии и насилию» ( $r = -0,062$ , при  $p = 0,035$ ), со шкалой «Волевой контроль эмоциональных реакций» ( $r = -0,084$ , при  $p = 0,005$ ). Как мы видим, практически все шкалы, связанные с отклоняющимся поведением, имеют отрицательные связи с духовно-нравственным измерением переживания деятельности и определяются низким самоконтролем деструктивных эмоций, склонностей, потребностей, а также асоциальными ценностями. В то время как нравственные ценности справедливости и блага для других людей имеют положительные корреляции со шкалой духовно-нравственного измерения переживания деятельности.

Интересно, что шкала духовно-нравственного измерения переживания показала положительные корреляционные связи со показателями шкалы «Склонность к деликвентному поведению» СОП ( $r = 0,124$ , при  $p = 0,0001$ ). Высокий уровень нравственности отражает выход за конвенциональные нормы, согласно Л. Кольбергу, что отражает данная шкала.

Исследования показали, что духовно-нравственные структуры субъекта не столь однозначно связаны с нравственными ценностями и нравственным поведением. Истинная нравственность может быть связана с выходом за пределы нормотипического поведения, и носить деликвентный характер. Таким образом, формирование истинной нравственности связано с проблемой свободы и ответственности, и той основы в развитии личности, что предшествовало ее переходу на уровень истинной нравственности. В то же время, моральное, конвенциональное поведение может отражать безнравственные установки в соотноении с истинной нравственностью. Так конвенциональное, моральное поведение гражданина времен фашистской, нацистской Германии

в ситуации холокоста выглядит безнравственным с позиции субъекта на уровне истинной нравственности.

Процесс переживания сопровождается развитием духовных структур субъекта, сложности самоорганизации субъекта. Процесс индивидуации субъекта в процессе переживания выводит его на уровень интеграции структур Я и формирования истинной нравственности, означающий свободу и ответственность личности перед лицом нормотипического общества. Обращает внимание, что переживание деятельности приводит к актуализации ценности справедливости и заботе о безопасности людей. То есть, свобода личная ограничивается безопасностью каждого человека. В данной тенденции проявлена человечность испытуемых.

**Выводы:** духовно-нравственные структуры переживания деятельности показали положительные связи с нравственными ценностями, но также и положительные связи с деликвентными склонностями субъекта деятельности. Истинная нравственность связана с выходом за пределы нормотипического поведения. Более того, нормотипическое поведение может быть моральным, но безнравственным. Процесс переживания деятельности развивает процесс индивидуации и выход на уровень истинной нравственности, отражающей Свободу и Человечность.

## Литература

*Алишев Б.С.* Психологическая теория ценности: Системно-функциональный подход: дисс на соиск уч. степ. докт.психол.наук / Б.С. Алишев – Казань, 2002. – 367 с.

*Коваленко А.И.* Обзор основных идей когнитивной теории морального развития Лоренса Кольберга / А.И. Коваленко // Вопросы студенческой науки. – Вып. 16. – СПб: СКИФ, 2017. – С. 78–82.

*Пиаже Ж.* Моральное суждение у ребенка. / Ж. Пиаже. – М.: «Академический проект», 2006. – 479 с.

*Фахрутдинова Л.Р.* Структурно-динамическая организация переживания субъекта: дисс на соиск уч. степ. докт.психол.наук / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань, 2012. – 535 с.

*Шапарь В.Б.* Психодиагностика отношений между родителями и детьми. / В.Б. Шапарь. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 432 с.

## **ON THE SPIRITUAL AND MORAL DIMENSION OF THE “EXPERIENCING” OF ACTIVITY**

**Fahrutdinova L.R.**

Kazan (Volga region) federal university (Kazan)

**Abstract.** This work is devoted to the study of the spiritual-moral dimension of the subject’s experience of activity. Our research has shown the “experiencing” represents an internal plane, the substantiality of mental phenomena, including activity. Purpose of the study: to study the relationship between the spiritual and moral characteristics of the “experiencing” and the values and inclinations of the subject. The spiritual and moral structures of the “experiencing” of activity showed positive connections with moral values, but also positive connections with the delinquent inclinations of the subject of the activity. True morality is associated with going beyond normative behavior.

**Keywords:** the “experiencing”, activity, spirituality, morality, self-structure, normotypical behavior.

Автор: **Фархутдинова Лилия Раифовна**, г. Казань, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования, Казанский федеральный университет, [liliarf@mail.ru](mailto:liliarf@mail.ru).

# ДИНАМИКА МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ МФЦ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Халфиева А.Р.<sup>1</sup>, Чернов А.В.<sup>1</sup>, Аксенова К.Н.<sup>2</sup>, Исаева А.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань),

<sup>2</sup>Государственное бюджетное учреждение

«Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг в РТ» (Казань)

**Аннотация.** В статье описаны результаты исследования динамики психических состояний сотрудников МФЦ РТ в периоды нарастания напряжения на рабочем месте. Было выявлено, что основными способами саморегуляции являются: общение и пассивная разрядка. Чем напряжённее ситуация, тем сильнее проявляются отрицательные взаимосвязи с психическими состояниями, что сказывается на снижении когнитивных процессов, неадекватном проявлении поведенческих реакций, но при этом повышает оптимизм, позитивный настрой.

**Ключевые слова:** динамика ментальной регуляции, психические состояния, сотрудники, МФЦ, профессиональная деятельность.

На сегодняшний день человечество погружено в глобальное информационное поле, что создает не только информационный шум, но и ведет к информационным перегрузкам. Огромное количество противоречивой информации создает с одной стороны иллюзию больших возможностей, а с другой стороны – страх неправильного выбора, ошибки, несоответствия. Человек предъявляет высокие требования к себе, стремится к многозадачности, и все это ведет к тревоге, страху неопределенности, желанию все контролировать и накоплению стресса. Последнее затрагивает все сферы жизнедеятельности человека, но, в особенности, профессиональную и личную.

Ранее тема саморегуляции психических состояний уже была исследована А.О. Прохоровым и рядом авторов Казанской психологической школы (Чернов А.В., Юсупов М.Г., Валиуллина М.Е. и др.) на выборках студентов, в процессе их учебной деятельности. Благодаря проведенным ими исследованиям была выявлена ситуационная обусловленность эффективности ментальной регуляции психических состояний студентов. В повседневной ситуации ключевыми элементами функциональной регуляторной структуры выступают: рефлексия состояний, эмоциональная насыщенность жизни и принятие окружающими людьми. В свою очередь, в напряженной ситуации на передний план выходят: уверенность студентов в своих силах, удовлетворенность самореализацией и низкий уровень рефлексии прошлого опыта (Прохоров, Чернов, 2023).

В данной статье представлены результаты исследования, в котором приняли участие сотрудники Государственного бюджетного учреждения «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг в Республике Татарстан» (сокращенно ГБУ МФЦ РТ) и рассмотрена профессиональная область изучения ментальной регуляции психических состояний. Выборка состоит из 24 человек, работающих непосредственно с заявителями и подвергающиеся постоянному стрессу во время рабочего процесса.

В ходе исследования были применены методики, исследующие личностные и смысловые структуры, психические состояния. Сотрудники заполняли анкеты в ситуации обыденности и повседневности на работе и в период возрастания напряжения (конфликт с заявителем, проверка вышестоящих органов управления, отчетный период и проч.).

В данной статье будут рассмотрены взаимосвязи между показателями методики «Типология саморегуляции психических состояний» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова (Прохоров, 2019) и их показатели: пассивный отдых, актуализация позитивных образов и воспоминаний, самовнушение / самоприказы, активная разрядка, размышление – рассуждение, отключение – переключение, общение, пассивная разрядка;



«Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова (Прохоров, 2004) с показателями: шкала активности переживаний, шкала активности когнитивных процессов, шкала активности поведения, шкала активности соматических процессов, общая шкала интенсивности процессов.

Для выявления взаимосвязей показателей ментальной регуляции психических состояний во время напряженной и повседневной ситуациях профессиональной деятельности был применен корреляционный анализ по Пирсону.

Корреляционный анализ показал, что как в относительно спокойное время на работе, так и в период нарастания напряжения существуют взаимосвязи между показателями «общение» и «пассивная разрядка» с показателями психических состояний, кроме интенсивности соматических процессов. Это означает, что такой способ саморегуляции состояний как общение и пассивная разрядка являются ключевыми в профессиональной жизнедеятельности офисного сотрудника, работающего с населением.

Когда сотрудник работает в относительно спокойной обстановке, у него выявлена отрицательная взаимосвязь типов саморегуляции как общение ( $-0,49^*$ ) и пассивная разрядка ( $-0,486^*$ ) с активностью когнитивных процессов, то есть, предположительно, максимальная концентрация на деле, на рабочих процессах, где нет необходимости обсуждения и желания выговориться. Отрицательные взаимосвязи способов саморегуляции как общение ( $-0,534^{**}$ ) и пассивная разрядка ( $-0,513^*$ ) также были выявлены со шкалой активности поведения. То есть, чем больше сотрудник активно действует, тем меньше он нуждается в эмоциональном реагировании на ситуации и тем более общении. Данные результаты также можно интерпретировать и в обратном направлении. Соответственно, чем выше потребность в таких способах саморегуляции как общение и пассивная разрядка, тем ниже активность когнитивных процессов и проявление неуправляемых поведенческих реакций. В этом случае вся активность уходит на указанные

типы реагирования и вместо того, чтобы сконцентрироваться на выполняемой задаче и активно ее решать, сотрудник «уходит» в обсуждение, разговоры (сплетни) и эмоции.

При возрастании напряжения во время рабочего процесса, будь то конфликт с начальством или с заявителем, отчетный период, проверка или др., можно наблюдать как усиливаются отрицательные взаимосвязи способов саморегуляции как общение и пассивная разрядка с активностью когнитивных процессов и поведения (на уровне  $p \leq 0,01$  (\*\*)). Это означает, что, чем больше сотруднику МФЦ хочется кому-то выговориться, «поплакаться в жилетку», заесть или заглушить алкоголем, или курением возникший стресс, больше общаться, в том числе и в социальных сетях, тем ниже у него активность психических процессов, то есть затормаживаются ощущения, мышление, ухудшается память, воображение и тем сильнее проявляется пассивность, непоследовательность действий, необдуманности и неадекватность поведения.

В добавок к этому возникают еще отрицательные взаимосвязи также на уровне  $p \leq 0,01$  (\*\*)) со шкалой активности переживаний и общим уровнем интенсивности переживаемых процессов. Можно сделать вывод, что желание выговориться и побольше общаться, «тусить», заесть и злоупотребить алкоголем и курением в напряженные периоды на работе, приводят к улучшению состояния сотрудника. Появляется активность, бодрость, бойкость и даже оптимизм. Следовательно, общение и пассивную разрядку можно считать действенным способом регуляции психического состояния сотрудника, однако не способствующему продуктивной рабочей деятельности.

Таким образом, подводя итог исследованию, можно сделать вывод, что из разных способов реагирования на стрессовую напряженную ситуацию на работе, ключевыми выступают «общение» и «пассивная разрядка». Динамика ментальной регуляции психических состояний была выявлена при переходе с повседневной ситуации работы в сторону нарастания напряжения деятельности. Напряжение на работе усиливает желание сотрудника выговориться, принять на себя

роль «жертвы». Невозможность открыто выражать агрессию, которая накапливается из-за эмоционального напряжения при общении с заявителем, проявляется через агрессию в страданиях «жертвы». Однако, как показывают результаты, это сказывается на снижении работоспособности, мыслительных процессов, приводит к неадекватности поведения, к повышению конфликтности и эмоциональному выгоранию. Однако в моменте разрядки помогает взбодриться, почувствовать легкость и оптимизм за счет ощущения возвышения над «нехорошими» заявителями.

**Благодарность.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>

### Литература

*Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А.О. Прохоров. / Сост. А.О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

*Прохоров А.О.* Методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний (предварительный вариант) / А.О. Прохоров, А.Н. Назаров // Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Вып. 13. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – С. 274–279.

*Прохоров А.О.* Ментальная регуляция психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуациях обучения. / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Российский психологический журнал. – 2023. – № 20 (3). – С. 48–65. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.3.3>.

# **DYNAMICS OF MENTAL STATES' REGULATION OF MFC EMPLOYEES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY**

**Khalfieva A.R.<sup>1</sup>, Chernov A.V.<sup>1</sup>, Aksenova K.N.<sup>2</sup>, Isaeva A.A.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Kazan (Volga region) federal university (Kazan)

<sup>2</sup>Multi-service centers of Tatarstan Republic

**Abstract.** The article describes the results of a study of the dynamics of mental states of employees of the MFC RT during periods of increasing tension in the workplace. It was revealed that the main methods of self-regulation are: communication and passive discharge. The more tense the situation, the stronger the negative relationships with mental states manifest themselves, which affects a decrease in cognitive processes and inadequate manifestation of behavioral reactions, but at the same time increases optimism and a positive attitude.

**Keywords:** dynamics of mental regulation, mental states, employees, MFC, professional activity.

Авторы: **Халфиева Алиса Рамилевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования, khalfieva@inbox.ru;

**Чернов Альберт Валентинович**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования, alberprofit@yandex.ru;

**Аксенова Кристина Николаевна**, г. Казань, Государственное бюджетное учреждение «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг в Республике Татарстан», главный психолог, руководитель психологического направления образовательного центра, Kristina.Aksenova@tatar.ru;

**Исаева Анна Александровна**, г. Казань, Государственное бюджетное учреждение «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг в Республике Татарстан», педагог-методолог, специалист по работе с персоналом, Anna.Isaeva1@tatar.ru.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕЖПОКОЛЕННЫХ И ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ ТУРКМЕНСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ**

**Хаматвалеева Д.Г.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В последнее время в психологии все больше внимания уделяется исследованиям семьи. Основная цель работы состояла в исследовании специфики внутрисемейных отношений у российских и туркменских студентов. В работе представлены результаты эмпирического исследования внутрисемейных отношений туркменских и российских студентов 2 курса педагогических специальностей в количестве 60 человек. В рамках психометрического подхода к изучению внутрисемейных отношений была применена методика «Шкала семейных отношений». У туркменских студентов выявлены высокие баллы по критериям сплоченность, морально-нравственные аспекты, организация, контроль, низкие баллы по критериям экспрессивности и конфликта, у российских студентов они повышены. В завершении статьи описаны выводы исследовательской работы.

**Ключевые слова:** семья, внутрисемейные отношения, формирование личности, семейные отношения, межпоколенные отношения.

В России 2024 год объявлен годом семьи. Такое решение президент России В.В. Путин принял в целях сохранения и защиты традиционных семейных ценностей. Харчев А. определяет понятие семьи

как исторически-конкретная система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, которых связывают брачные или родительские отношения, общность быта и взаимная моральная ответственность и социальная необходимость (Харчев А.Г., 1979).

Для лучшего понимания психологического смысла отношений в целом нами проведен психологический анализ категории «отношение», «формирование личности», «семейные отношения», «внутрисемейные отношения», «межпоколенные отношения». Зарубежная психология рассматривает «значимые отношения» с точки зрения формирования личности. Отечественная психология связывает с разработкой проблемы значимости отношений индивида. В психологии в широком смысле, отношение – это результат взаимодействия человека и среды, отражает субъективную сторону объективной действительности (Дубовская Е.М., 2002).

Теорию отношений в России подробно раскрыл В.Н. Мясищев. Он считал, что личность – целостное образование в контексте отношений, влияющие на личность и определяющие ее формирование. Им выделена система отношений человека к самому себе и к окружающему миру, которая специфична только человеку и характеризует его личность. Мясищев В.Н. считал, что любые компоненты в структуре личности, в том числе психические процессы, зависимы от действий индивида, от его общественной роли или от изменения мира в целом (Малкина-Пых И.Г., 2008).

«Семейные отношения» – это общественные отношения, которые урегулированы нормами семейного права, возникают из брака, родства, усыновления или любой другой формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей. «Внутрисемейные отношения» характеризуют отношения детей и родителей, оказывающие на ребенка воспитательный эффект и удовлетворяющие его потребность в общении.

Когда своей семьи нет, наивысшую значимость у молодых людей имеют родительские отношения, которые служат им образцом супружества, осознанно или неосознанно копируются ими, а сами родители являются значимыми фигурами в их жизни. Когда же создается своя

семья и появляются дети, супружество молодых родителей становится образцом для подражания теперь уже их собственных детей. Именно в данном случае целесообразно говорить о межпоколенных отношениях. «Межпоколенные отношения» – процесс и результат индивидуального избирательного отражения субъективно переживаемых трансгенерационных и / или префигуративных связей между членами семейной группы как представителями разных поколенческих групп.

В основе классификации межпоколенных отношений в семье выделяют четыре основных вида: принятие поколениями друг друга; сохранение семейной памяти; напряженность отношений; отчуждение поколений. Каждый вид межпоколенных отношений в семье имеет разнообразные по содержанию проявления, может обуславливать как конструктивный, так и деструктивный вектор их развития. Важно отметить, что межпоколенные отношения в семье могут быть как социальным капиталом личности и группы, так и источником внутрисемейных конфликтов, которые влияют на дальнейшее построение своих собственных межпоколенных отношений (Сапоровская М.В., 2012). В семье формируются этнические нормы и ценности, привычки, социально-психологические качества, личностное мировоззрение и идентичность. Формирование этнической культуры зависит от влияния природных условий, языка, религии, а также психического склада этноса. Этот перенятый мир каждый человек из родительской семьи привносит в свою семью, передает из поколения в поколение.

В нашем исследовании участниками были студенты педагогических специальностей. Выбор остановился именно на данной специальности в связи с тем, что правильное понимание роли семьи в развитии и воспитании личности у обучающихся педагогического университета очень важно, так как это будущие педагоги, учителя, воспитатели, от которых будет зависеть дальнейшее развитие и воспитание будущего поколения, и привитие им «правильных» семейных ценностей и представлений.

Фундаментальность российского образования делает Россию привлекательной для иностранных студентов, в российские вузы приезжают на обучение студенты из разных стран. Республика Татарстан является одним из первых регионов, в котором обучаются высокий процент иностранных студентов. В Казанском федеральном университете (К(П)ФУ) обучаются около 11000 граждан из более чем 100 государств. Основополагающими факторами такого наплыва иностранной студенческой молодежи и выбора данного университета являются качественное обучение, престижность вуза, комфортные условия для занятий и проживания, гостеприимство татарстанцев, высокий уровень жизни в республике. По числу студентов из-за рубежа КФУ занимает 2 место в стране после Российского университета дружбы народов. По статистике высокий процент обучающихся иностранных студентов приезжают учиться из Туркменистана. Сегодня в Казанском федеральном университете получают образование около 4000 студентов из Туркменистана.

Целью нашего исследования явилось выявление особенностей межпоколенных и внутрисемейных отношений российских и туркменских студентов.

В исследовании приняли участие 60 студентов 2 курса (30 туркменских и 30 российских студентов Института филологии и межкультурной коммуникации, обучающиеся по специальности «Русский язык и английский язык»). В рамках психометрического подхода была применена методика «Шкала семейного окружения» (Family Environmental Scale), авторы: R. Moos, B. Moos, адаптированная С.Ю. Куприяновым (Moos R.H., 1974).

Анализируя полученные результаты по методике «Шкала семейного окружения», очевидно, что у группы студентов – туркменов выявлены преимущественно высокие баллы по таким критериям, как сплоченность (выраженность чувства принадлежности к семье), морально-нравственные аспекты (степень семейного уважения к этическим и нравственным ценностям и положениям), организация (насколько для семьи важны порядок и организованность), контроль



(степень иерархичности семейной организации, ригидности семейных правил и процедур, контроля членами семьи друг друга).

В то же время, у данной группы были выявлены низкие баллы по показателям экспрессивности и конфликта. Полученные данные свидетельствуют о том, что возможно в семье запрещается открыто действовать и выражать свои чувства и эмоции, а также то, что открытое выражение гнева, агрессии и конфликтных взаимоотношений в целом не характерно для семьи.

Показатели экспрессивности и независимости повышены у группы российских студентов, что может свидетельствовать о том, что в семьях возможно принято открыто выражать свои чувства и эмоции, а также то, что члены семьи поощряют стремление к самоутверждению, независимости, к самостоятельности в обдумывании проблем и принятии решений, что, безусловно, является положительным показателем в период взросления и становления личности.

Показатели по ориентации на активный отдых так же были получены высокими, и предполагается, что семье характерны активный отдых и спорт, в то же время для семьи важны порядок и определенность семейных правил и обязанностей.

Таким образом, проанализировав полученные результаты, мы можем сделать вывод о том, что в группе туркменских студентов выявились высокие баллы по показателям управления системой, в данном случае семейной. Возможно, это связано с национальной культурой, традициями и особенностями представителей данной страны. Ответственность родителей за воспитание детей и долг детей перед родителями, взаимное уважение и согласие, защита семейной чести и достоинства – основа туркменской семьи. Традиции являются неотъемлемой частью образа жизни и национальной культуры народа Туркменистана, занимают высокое место в системе ценностей и установок. В туркменских семьях сохраняются высокий авторитет и уважение к родителям.

Результаты, полученные в ходе исследования, представляют интерес и требуют дальнейшей работы в русле углубления в остальные

аспекты внутрисемейных отношений. Показатели исследования носят прикладной характер и могут быть использованы в работе психологической службы университета и воспитательного отдела.

### Литература

*Алешина Ю.Е.* Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская // Спец. практикум по социальной психологии. – М.: Изд-во Московского Университета, 2002. – 120 с.

*Малкина-Пых И.Г.* Семейная терапия: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 990 с.

*Сапоровская М.В.* Психология межпоколенных отношений в современной российской семье / М.В. Сапоровская. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 430 с.

*Харчев А.Г.* Брак и семья в СССР. / А.Г. Харчев. – М.: Мысль, 1979. – 548 с.

*Moos R.H.* Family environment scale manual: development, applications and research (4th ed.) / R.H. Moos, B.S. Moos. – Palo Alto: Mind Garden Inc., 2009. – 96 p.

## CHARACTERIZATION OF INTRA-FAMILY RELATIONS BETWEEN TURKMEN AND RUSSIAN STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES

**Khamatvaleeva D.G.**

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** Last time more and more attention has been paid to research of family in psychology. The main aim of the work was to study the specifics of intra-family relationships among Russian and Turkmen students. The article examines the definitions of the concept of “family”, “intra-family relationships”, “personality formation”, and “family relationships”, “intergenerational relations” presented in studies by domestic and foreign authors.

The article presents the results of the empirical study of intra-family relations of Turkmen and Russian students of the second courses of pedagogical specialties of 60 people. Within the framework of the psychometric approach to the study of intra-family relations was used "Family Environmental Scale". Turkmen students showed high scores on the criteria of cohesion, moral aspects, organization, control, low scores of expressiveness and conflict; Russian students had higher scores. At the end of the article the conclusions of the research work are described.

**Keywords:** family, intra-family relationships, personality formation, family relationships, intergenerational relations.

Автор: **Хаматвалеева Динара Гумаровна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, аспирант, старший преподаватель кафедры педагогической психологии, gal.dinara@rambler.ru

## **МЕНТАЛЬНЫЕ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Хисамутдинова Л.Г.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Ментальные репрезентации – это психические явления, позволяющие человеку увидеть мир разным, в процессе которого формируется выводы о нем и о себе, а имеющиеся знания об особенностях описываемого процесса, создают встречи индивидуального видения мира. Ментальные репрезентации рассматриваются и как процесс представления, и как результат в виде описания опыта в рамках картины мира. Навык регулирования своего состояния необходим каждому человеку, будь то в профессиональной и бытовой среде, в сфере общения или личностного роста. В современной период жизни, где все чаще мы находимся в стрессовых и экстремальных ситуациях, отсутствие навыка саморегуляции психическое состояние может в лучшем

случае лишить эффективность действий, а в худшем привести к последствиям опасным для здоровья и жизни.

**Ключевые слова:** ментальные репрезентации, психическое состояние, методы саморегуляции, ментальные механизмы регуляции, саморегуляция психических состояний.

Исследования в области изучения психических феноменов человека и того, как это отражается в ментальных конструкциях – одна из наиболее актуальных и сложных в реализации задач современного психологического сообщества.

Потребности современной практической психологии определили акцентирование внимания к проблеме саморегуляции психических состояний. Как отмечают авторы научных разработок, необходимость в регуляции возникает при необходимости реализации целеустремленной активности в любой ситуации, независимо от случаев отклонения от заданной направленности.

Имеющиеся исследования в теме ментальных репрезентаций не дают полного ответа, отсутствуют общепринятые определения и представления о механизмах взаимодействия между собой, в особенности в вопросах саморегуляции психических состояний.

**Цель исследования** – определить ментальные репрезентации способов саморегуляции психических состояний личности.

Поставленная цель исследования определяет собой необходимость решения следующих **задач**:

1. Изучить имеющиеся научную теоретическую и эмпирическую информацию в области ментальных репрезентаций саморегуляции психических состояний;

2. Провести эмпирическое исследование с целью определения ментальных репрезентаций методов саморегуляции и уровня эффективности саморегуляции.

3. Определить феноменологические особенности ментальных репрезентаций способов саморегуляции состояний.

Для проведения исследования были использованы следующие методики: методика исследования типологии методов саморегуляции психических состояний. Авторы Прохоров А.О., Назаров А.Н.; «Рельеф психического состояния» Прохорова А.О.; дифференциал метода саморегуляции психического состояния; методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний (Прохоров А.О., Назаров А.Н.).

Холодная М.А., рассматривает ментальные репрезентации как актуальный умственный образ того или иного конкретного события. Ментальные репрезентации входят в ментальные структуры и составляют содержание ментальных пространств. Ментальные репрезентации – это психические явления, позволяющие человеку увидеть мир разным, в процессе которого формируются выводы о нем и о себе, а имеющиеся знания об особенностях описываемого процесса, создают встречи индивидуального видения мира.

Исследователи изучают индивидуальные особенности регуляции, концентрируя внимание на тех, что осуществляются осознанно, а также рассматривают факторы, проявляющихся в различных ситуациях и условиях деятельности.

Труды таких авторов как Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой и А.О. Прохорова, говорят нам о том, что специфика саморегуляции функциональных (психофизиологических) состояний, заключается в оценке взаимосвязи саморегуляции с функциональными блоками контроля и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качество: специфику, длительность, полярность и интенсивность.

С точки зрения системно-функционального подхода, в основании регуляторного процесса находится функциональные механизмы саморегуляции отдельного состояния. В этом походе говорится о базовом уровне, уровень функциональных комплексов, образующиеся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций, и более высокий уровень, определяющийся как целостная функциональная структура регуляции, включающая в себе две предыдущие.

В процессе саморегуляции происходит взаимодействие всех уровней и сфер психики, реализуя целостность психической деятельности.

Изучение ментальных механизмов саморегуляции связывают с исследованиями в области изучения осознанности саморегуляции, ментального опыта, смысловых структур, рефлексивных механизмов, переживаний, образ состояний и системы Я.

Ментальные репрезентации представляются как конструкт, содержащий отображение переживаемого состояния, описание которого доступно через образы, ассоциации и оценочные показатели. Через репрезентации человек саморегулирует собственное состояние, а также, опираясь на них, может изменить его.

Данные эмпирического исследования. В исследовании приняли участие 60 человек (8 мужчин и 52 женщины) в возрасте от 19 до 40 лет. Все испытуемые на момент участия находились в процессе развития себя в области академической и практической психологии, имели навыки рефлексии и понимали значимость своего участия в данном исследовании.

Анализ способов саморегуляции показал, что испытуемые чаще всего выбирают такой способ саморегуляции, как размышление или рассуждения.

Рассмотрим оценочные характеристики, полученные при проведении методики дифференциала.

Метод саморегуляции «Рассуждение / размышление» представляется как простой метод, имеющий выраженную хаотичность процесса, сопровождающийся чаще оттенком печали, нежели радости. Размышление – это утомительное действие, имеющее протяженность во времени. С рассуждением, как методом саморегуляции, связывают также такие характеристики как больше иррациональное, нежели рациональное, но при этом больше ясное, нежели спутанное, а также больше скучное, нежели интересное.

Метод саморегуляции «Отключение/переключение» используется практически так же часто, как и ранее рассмотренный. В качестве

оценочных характеристик преобладают такие, как: смутный и внезапный процесс, однако желанный и быстрый. Респонденты отметили практическую равность в характеристике «приятное-отталкивающее». Также этот метод больше приземленный, чем одухотворенный, частый, нежели редкий, сложный, нежели легкий.

Чуть реже используется активная разрядка как способ саморегуляции. А такие способы как самовнушение/самоприказы и актуализация позитивного образа и воспоминаний имеют равные уровни использования.

Общение как способ саморегуляции испытуемыми имеется, однако, не в большом количестве. Данным дифференциала показывают, что общение как метод саморегуляции представляется удручающим, агрессивным, скучным, отталкивающим, тяжелым и коротким. Рассмотренные характеристики имеют ярко выраженную полярность, лишь характеристика «спокойное – энергичное» склоняется больше ко второй характеристике, нежели первой.

Все респонденты демонстрируют слабую готовность к саморегуляции с использованием методов «Пассивная разрядка» и «Пассивный отдых».

Рассмотрим дифференциал метода «Пассивный отдых».

Респонденты представляют пассивный отдых, как короткий, вредный, скучный и эмоциональный метод саморегуляции. Ему свойственен временный эффект, скорее сильный, нежели слабый, отрезвляющий, нежели затягивающий, однако напрягающий, нежели расслабляющий. Анализ дифференциала метода «Пассивный отдых» показал преобладание отрицательно направленных характеристик для испытуемых. Что объясняет причины такого редкого его использования в качестве метода саморегуляции. Мы предполагаем, что, при изменении ментальных репрезентаций о методе саморегуляции «Пассивный отдых», можно ожидать изменения в положительную динамику использования данного метода.

Анализ эффективности саморегуляции психических состояний показал, что общие показатели психических процессов, физиологических реакций, переживаний и поведение имеют средний уровень эффективности. При этом общий уровень эффективности имеет показатель высокой эффективности саморегуляции.

Проведенное исследование позволило определить доминирующие способы саморегуляции, используемые респондентами. Нам удалось рассмотреть детально ментальные репрезентации таких методов саморегуляции как: размышление, переключение, общение и пассивный отдых. Однако, для более полного понимания влияния ментальных репрезентаций методов саморегуляции на ее эффективность, необходимо дополнительно произвести в данной группе испытуемых анализ взаимосвязи методов саморегуляции и уровня их эффективности, рассмотреть различия ментальных репрезентаций в группах с разным уровнем эффективности саморегуляции состояния, а также изучить взаимосвязи ментальных репрезентаций способов саморегуляции и эффективностью саморегуляции психических состояний. Дополнительным исследуемым элементом планируется анализ взаимосвязи характеристик метода саморегуляции и сторонами психического состояния в ситуации обыденности и напряженности.

### Литература

*Алексеева Е.М.* Ментальная репрезентация психических состояний: эксплицитный и имплицитный ассоциативные компоненты. Е.М. Алексеева // Ученые записки Казанского университета. Сер. «Гуманитарные науки». – 2015. – Т. 157. – № 4. – С. 147–156

*Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.

*Прохоров А.О.* Репрезентация психического состояния: характеристика образа. / А.О. Прохоров // Известия Тульского государственного университета. Сер. «Гуманитарные науки». – 2014. – № 4. – С. 215–224.



*Прохоров А.О.* Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики. / А.О. Прохоров // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9. – № 2. – С. 23–37.

## **MENTAL REPRESENTATIONS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES**

**Khislamutdinova L.G.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** Mental representations are mental phenomena that allow a person to see the world differently, during which conclusions are formed about him and about himself, and the existing knowledge about the features of the described process creates meetings of an individual vision of the world. Mental representations are considered both as a process of representation and as a result in the form of a description of experience within the framework of a picture of the world. The skill of regulating one's condition is necessary for every person, be it in a professional or everyday environment, in the sphere of communication or personal growth. In the modern period of life, where we are increasingly in stressful and extreme situations, the lack of self-regulation skills can, at best, deprive the effectiveness of actions, and at worst lead to consequences dangerous to health and life.

**Keywords:** mental representations, mental state, methods of self-regulation, mental mechanisms of regulation, self-regulation of mental states.

Автор: **Хисамутдинова Лейсан Гарафтиновна**, г. Казань, Казанский федеральный университет Институт психологии и образования, магистратура [leysan\\_242@mail.ru](mailto:leysan_242@mail.ru).

Научный руководитель: **Чернов Альберт Валентинович**, г. Казань, Казанский федеральный университет, Институт психологии и образования, доцент, кандидат психологических наук.

# ДИНАМИКА СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Чернов А.В., Басина И.С.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования динамики применения способов и приемов саморегуляции психических состояний студентов на начальном и завершающем курсах в различных по напряженности ситуациях обучения. Диагностика динамики регуляции психических состояний осуществлялась с интервалом в 3,5 года (в 2019 и 2023 годах) на выборке одних и тех же студентов в количестве 39 человек. Выявлено, что изменения в способах регуляции состояний в большей степени характерны для напряженной ситуации, нежели для повседневной. В ситуации экзамена к выпускному курсу у студентов наблюдается увеличение частоты и разнообразия применяемых способов и приемов саморегуляции.

**Ключевые слова:** психическое состояние, динамика, саморегуляция, этап обучения, способ регуляции

Центральную роль при изучении динамики функциональных состояний в рамках структурно-функционального подхода играет анализ структурных характеристик взаимосвязей между элементами системы, которая соответствует особенностям складывающихся в конкретной ситуации механизмов регуляции деятельности (Леонова, 2020). При всех достоинствах данного подхода, в котором основной «опорой» являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции является деятельность или поведение, наименее разработанной является ментальная составляющая данного процесса: недостаточно изучены отношения регуляторного процесса и структур сознания, и их вклад в изменения состояний субъекта.

Изучению ментальной регуляции динамических изменений психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности субъекта и посвящено данное исследование. Модель исследований выглядит следующим образом: ситуация / событие – структуры сознания – операциональные средства саморегуляции – динамика состояний. В функциональном плане в основании саморегуляции находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния, а достижение цели – желаемого состояния, связано с включенностью в регуляторный процесс ментальных структур (смысловых, рефлексивных, переживаний и др.) и осуществляется через цепь переходных состояний (Прохоров, 2021). Переход от одного состояния к другому осуществляется при помощи различных регуляторных приемов и средств.

Результаты исследований указывают на то, что в ходе применения способов регуляции происходит перестройка семантических пространств, что отражает динамические изменения состояний субъекта. Процесс саморегуляции представляет собой цепь переходных состояний, обязательным звеном которых является переход через относительно равновесные состояния. Ключевым механизмом саморегуляции, обеспечивающим переходные процессы, являются «перекрывающиеся» составляющие (операнты), характерные для семантических пространств состояний, близких по модальности, качеству и энергетическому уровню (Прохоров, 2002).

Изучая общую динамику познавательных состояний в ходе учебной деятельности, было выявлено, что в начале занятия для студентов в большей степени характерны состояния заинтересованности и вдохновения, в середине занятия – сосредоточенности и размышления, а в конце занятия, наряду с состоянием рефлексирования, переживаются состояния задумчивости, скуки и невосприимчивости (Прохоров, Чернов, 2019).

Цель данного исследования: выявить динамику саморегуляции психических состояний на начальной и завершающей этапах обучения студентов на лекциях и экзаменах (1 и 4 курсы). Гипотеза исследова-

ния: составляющие психических состояний студентов и эффективность их саморегуляции меняются от 1-го курса к 4-му, что связано с применением различных способов и приемов саморегуляции и развитием системы ментальной регуляции психических состояний.

Исследование осуществлялось в 2 этапа на лекциях и экзаменах. На первом этапе, который проводился в 2019, были диагностированы психические состояния, эффективность и способы их регуляции, регуляторные качества студентов 1 курса (всего – 48 человек). На втором этапе (2023 год) была исследована эта же группа студентов с применением тех же методик в количестве 49 человек (4 курс обучения). Далее с целью выявления динамики изменения регуляторных структур были отобраны студенты, встречающиеся в обеих выборках, что составило 39 человек.

В ходе исследования использованы следующие методики:

1. Опросник «Эффективность саморегуляции психических состояний» А.Н. Назарова, А.О. Прохорова (2018). 2. Методика «Рельеф психических состояний личности (краткий вариант)» (А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов, 2011). 3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (2001). 4. Анкета диагностики способов саморегуляции психических состояний, включающая в себя 35 способов и приемов регуляции (А.О. Прохоров, 2019).

В ходе исследования применялись: анализ средних значений, Т-критерий Стьюдента для зависимых выборок, корреляционный анализ методом Спирмена. Для анализа данных использовалась программа SPSS 23.0.

### **Результаты и их обсуждение**

В результате исследования были установлены различия в переживаемых состояниях студентами на 1 и на 4 курсе обучения, как в повседневной (лекция), так и в напряженной (экзамен) ситуациях учебной деятельности. Отметим, что обнаруженные различия имеют разную направленность. Так, у студентов к 4 курсу обучения в ситуации лекции происходит снижение активности составляющих психических

состояний, что в первую очередь отражается в показателях активности когнитивных процессов ( $p \leq 0,005$ ), интенсивности «переживания» ( $p \leq 0,014$ ) и психических состояний в целом ( $p \leq 0,002$ ). Различия в уровне физиологических реакция ( $p \leq 0,050$ ) и поведения представлены в меньшей степени ( $p \leq 0,046$ ). Отметим, что и сами состояния к старшему курсу обучения приобретают большую равновесность, характеризуются умеренным уровнем проявления активности (преобладают состояния спокойствия, уверенности, размышления).

В свою очередь, в ситуации экзамена представлена иная картина. Здесь от 1 к 4 курсу различия обнаружены лишь по показателю когнитивных процессов ( $p \leq 0,028$ ), причем их активность возрастает от младшего курса к старшему (с 5,5 до 6,4 балла), что свидетельствует о возрастании активности мышления, памяти, внимания, необходимых для успешной сдачи экзамена. Различия в остальных составляющих не достигают необходимого уровня значимости: активность переживаний и поведения сохраняется примерно на прежнем уровне.

Рассмотрим изменения в используемых способах и приемах саморегуляции, произошедших к 4 курсу. Независимо от напряженности учебной деятельности к старшему курсу возрастает частота применения таких способов, как рационализация действий ( $p \leq 0,001$  – на лекции и  $p \leq 0,023$  – на экзамене), самоубеждение ( $p \leq 0,008$  – на лекции и  $p \leq 0,014$  – на экзамене), самоуспокоение ( $p \leq 0,006$  – на лекции и  $p \leq 0,016$  – на экзамене) и размышление-рассуждение ( $p \leq 0,036$  – на лекции и  $p \leq 0,001$  – на экзамене). В свою очередь, концентрация внимания на другой деятельности к старшему курсу применяется чаще на лекциях ( $p \leq 0,006$ ) и реже на экзаменах ( $p \leq 0,017$ ).

Отметим также, что к 4 курсу в обыденной ситуации обучения студенты чаще используют такие приемы, как общение ( $p \leq 0,034$ ), двигательная разрядка ( $p \leq 0,012$ ), уход в себя ( $p \leq 0,021$ ), пассивный отдых ( $p \leq 0,007$ ), конструируют новые модели поведения ( $p \leq 0,018$ ). В напряженной ситуации экзамена студенты чаще, чем в начале обучения, прибегают к самоприказам ( $p \leq 0,044$ ), активации положитель-

ных волевых состояний ( $p \leq 0,05$ ), самоконтроль ( $p \leq 0,001$ ), переустановка на рабочее состояние ( $p \leq 0,05$ ), поиск решений проблемы ( $p \leq 0,001$ ), изменение отношения к ситуации ( $p \leq 0,001$ ). В то же время неконструктивные методы, такие как пассивный отдых ( $p \leq 0,007$ ) и использование действий противоположного характера ( $p \leq 0,05$ ) используются на старших курсах значительно реже. Снижается также и применение на экзамене таких методов, как релаксация ( $p \leq 0,03$ ), медитация ( $p \leq 0,033$ ) и прослушивание музыки ( $p \leq 0,02$ ).

В целом, изменения в способах регуляции состояний в большей степени характерны для напряженной ситуации, нежели для повседневной. В ситуации экзамена к 4 курсу у студентов наблюдается увеличение частоты и разнообразия применяемых способов и приемов саморегуляции. Последнее свидетельствует о формировании у студентов в процессе обучения устойчивой регуляторной системы, связанной как с особенностями развития ментальных структур, так и с напряженностью самой ситуации.

Выявлено, что интенсивность составляющих психических состояний связана с эффективностью саморегуляции состояний независимо от этапа обучения и напряженности ситуации. Отметим динамику изменения ведущих способов саморегуляции состояний для каждой ситуации на разных этапах обучения студентов. В обыденной ситуации на 1 этапе обучения ведущими способами регуляции состояний выступают, «использование настроев» и повышение собственной мотивации». На 4 курсе на передний план выходят такие способы как «рациональные действия», «планирование», а также растет роль регуляторных процессов (программирование действий, оценка результатов). В напряженной ситуации экзамена у первокурсников ведущим способом регуляции по-прежнему выступает «повышение собственной мотивации» и регуляторное качество «самостоятельность», в то время как к старшему курсу возрастает роль «размышления/рассуждения», а также гибкости саморегуляции.

**Благодарность.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>.

### Литература

*Леонова А.Б.* Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека / А.Б. Леонова // Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. – СПб.: Нестор-История, 2020. – С. 37–65.

*Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний. / А.О. Прохоров. – Дубна: Феникс, 2002. – 280 с.

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

*Прохоров А.О.* Динамика познавательных состояний студентов с разным уровнем и направленностью рефлексии / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Сибирский психологический журнал. – 2019. – № 74. – С. 110–125. – DOI 10.17223/17267080/74/7.

## DYNAMICS OF MENTAL STATES' METHODS OF SELF-REGULATION AT VARIOUS STAGES OF UNIVERSITY EDUCATION

**Chernov A.V., Basina I.S.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article presents the results of a study of the of methods and techniques use dynamics for self-regulation of students' mental states in the initial and final courses in learning situations of varying intensity. Diagnosis of the dynamics of mental states regulation carried out with an interval of 3.5 years (in 2019 and 2023) on a sample of the same students of 39 people. It is revealed that changes in the methods of regulating states are more characteristic of a tense situation than of an everyday one. In the final

year exam situation, students experience an increase in the frequency and variety of self-regulation methods and techniques used.

**Keywords:** mental state, dynamics, self-regulation, learning stage, method of regulation.

Авторы: **Чернов Альберт Валентинович** – доцент кафедры Общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат психологических наук, доцент, [albertprofit@mail.ru](mailto:albertprofit@mail.ru);

**Басина Ирина Сергеевна** – ассистент кафедры Общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, [reshetnikovairina588@mail.ru](mailto:reshetnikovairina588@mail.ru).

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ С ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ ЛИЧНОСТИ**

**Чернов А.Ю., Гущина Е.А.**

Волгоградская государственная академия физической культуры  
(г. Волгоград)

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования, направленного на выявление особенностей взаимосвязи способности к самоконтролю с выраженностью иррациональных установок. Результаты, полученные в ходе исследования, дают возможность утверждать о том, что иррациональные установки провоцируют импульсивность, которая заключается в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Данный материал будет интересен и полезен психологам-педагогам, социальным психологам и студентам.

**Ключевые слова:** саморегуляция психических состояний, иррациональные установки, самоконтроль.



С нашей точки зрения, **актуальной** является проблема взаимосвязи психологических характеристик личности с тенденциями и способами саморегуляции психических состояний. Исследования, посвященные проявлению индивидуальных психологических особенностей, которые выступают в качестве предпосылок эффективной саморегуляции, встречаются редко. Типично в качестве такой предпосылки выступает эмоциональный интеллект, как способность человека к рефлексии своих аффективных состояний и использования ее результатов в межличностном взаимодействии. Однако, такой подход, нуждается в дополнении, во включении в сферу изучения более широкого круга феноменов, раскрывающих индивидуальные психологические особенности и выступающих предпосылками успешной саморегуляции психических состояний. На наш взгляд, одним из таких феноменов выступает самоконтроль – способность индивида управлять своим поведением и эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями. Самоконтроль является важным личностно-мотивационным ресурсом, способствующим успешности саморегуляции психических состояний. В частности, можно предположить, что самоконтроль обеспечивает оптимальную саморегуляцию неблагоприятных состояний, являющихся следствием преобладания у человека иррациональных установок, то есть возникающих под влиянием неблагоприятных условий мыслей и переживаний, которые не совпадают с реальным положением дел, противоречат тому, что происходит на самом деле. Эти мысли и переживания могут относиться к себе самому, другим людям и взаимоотношениям с ними, к происходящим в жизни событиям. Они закономерно приводят к дезадаптации личности, так как заключают в себе нереалистичные долженствования, требования, предписания относительно того, каким способом человек должен достичь желаемого.

Таким образом, **цель исследования** – выявить особенности взаимосвязи способности к самоконтролю с выраженностью иррациональных установок.

В эмпирическом исследовании использовались **методы** психологической диагностики, статистического анализа данных и интерпретационные методы. **Выборка в исследовании** составила 70 человек – студентов 2-3 курсов вузов г. Волгограда.

Для измерения способности к самоконтролю применялась *методика «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении»*, разработанная Г.С. Никифоровым, В.К. Васильевым и С.В. Фирсовой.

Вопросник состоит из 36 утверждений, предполагающих дифференцированную реакцию респондентов на стимульный материал (например, «правильно», «не уверен», «неправильно»). Степень выраженности склонности к самоконтролю (по видам и общей) определяется набранной суммой баллов.

Оценка выраженности иррациональных установок проводилась с помощью *теста Эллиса «Иррациональные установки»*. Ответы респондентов на 0 пунктов опросника оцениваются в соответствии с пятью шкалами. Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал «долженствования в отношении себя» и «долженствования в отношении других» указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим. «Оценочная установка» показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы – оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

Статистическая обработка эмпирических данных проводилась на основе статистического пакета SPSS. Использовались статистические процедуры описательной статистики и корреляционного анализа.

**Результаты исследования.** Ниже приведены результаты корреляционного анализа данных, полученных при использовании методик для измерения выраженности самоконтроля и иррациональных установок.

**Взаимосвязь выраженности самоконтроля и иррациональных установок:**

– Катастрофизация (самоконтроль в эмоциональной сфере)

$r = - ,438^*$

– Катастрофизация (самоконтроль в деятельности)  $r = - ,322^*$

– Должестование в отношении себя (социальный самоконтроль)  $r = ,378^*$

– Должестование в отношении других (социальный самоконтроль)  $r = - ,402^*$

– Самооценка и рациональность мышления (социальный самоконтроль)  $r = - 277^*$

– Фрустрационная толерантность (самоконтроль в деятельности)  $r = ,305^{**} p < 0,005$

Ранее приведенные результаты корреляционного анализа свидетельствуют о следующем. Иррациональная установка, отражающая восприятие людьми различных неблагоприятных событий как «ужасных» и «невыносимых» (катастрофизация) отрицательно коррелирует с направленностью эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (самоконтроль в эмоциональной сфере) и провоцирует импульсивность, которая заключается в устойчивой склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций (самоконтроль деятельности). Напротив, высокий уровень стрессоустойчивости (фрустрационная толерантность) подразумевает относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций.

Предъявление к себе и другим людям чрезмерно высоких требований (долженствование в отношении себя, долженствование в отношении других) в целом положительно сказываются на уровне социального самоконтроля. Это выражается, прежде всего, в отслеживании своего вербального и невербального поведения с целью произвести благоприятное впечатление на окружающих. Вместе с тем, в этом случае есть риск недостаточно полно контролировать своё поведение и свои эмоции в критических и стрессовых ситуациях. Способность к самоконтролю также утрачивается при снижении самооценки.

### **Выводы**

1. Способность к самоконтролю имеет тенденцию к взаимосвязи с выраженностью иррациональных установок.
2. Наиболее полно взаимосвязь способности к самоконтролю и иррациональных установок проявляется в отношении способности к социальному самоконтролю, затрагивая способы поведения с целью самопрезентации и самооценку.
3. Полученные результаты могут быть использованы в коррекционной и консультативной практике.

### **Литература**

*Васильева Т.Н.* Личностные детерминанты психических состояний / Т.Н. Васильева // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. – 2006. – № 17. – С. 12.

*Климонтова Т.А.* Характеристика психических состояний при различном уровне жизнестойкости личности / Т.А. Климонтова, Ю.В. Чепурко // Известия Иркутского государственного университета. Психология. – 2016. – Т. 18. – С. 32–37.

*Омарова М.К.* Саморегуляция психических состояний и личностные характеристики в ранней юности / М.К. Омарова // Вестник Дагестанского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2018. – № 4. – С. 90–96.

# INTERRELATION OF SELF-REGULATION ABILITY WITH IRRATIONAL ATTITUDES OF PERSONALITY

**Chernov A.Yu., Gushchina E.A.**

Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd)

**Abstract.** This article presents the results of the research aimed at identifying the peculiarities of the relationship between the ability to self-control and the expression of irrational attitudes. The results obtained in the course of the study allow us to assert that irrational attitudes provoke impulsiveness, which consists in the tendency to act on the first impulse under the influence of external circumstances or emotions. This material will be interesting and useful to educational psychologists, social psychologists and students.

**Keywords:** self-regulation of mental states, irrational attitudes, self-control.

Авторы) **Чернов Александр Юрьевич**, г. Волгоград, Волгоградская государственная академия физической культуры, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры педагогики, психологии и коммуникативных дисциплин, [achernov1@yandex.ru](mailto:achernov1@yandex.ru);

**Гущина Екатерина Александровна**, г. Волгоград, Волгоградская государственная академия физической культуры, студент 3 курса, [eg3943841@gmail.com](mailto:eg3943841@gmail.com).

## ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

**Чигвинцева О.Д.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлено исследование, рассматривающее динамические аспекты психического состояния студентов в течение месяца. Динамика психических состояний исследовалась с помощью свободно конструированных ответов, даваемых испытуемыми.

В исследовании приняло участие 33 студента психологического и художественно-графического профиля. В результате исследования были выявлены особенности и закономерности динамики психических состояний студентов, исследованы вопросы интенсивности психических состояний.

**Ключевые слова:** Психическое состояние, динамика, интенсивность, цикл

Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания (А.О. Прохоров, 2011). Несмотря на то, что указать абсолютные границы состояния представляется несколько затруднительным, каждое психическое состояние имеет свое начало, конец и изменение (Н.Д. Левитов, 1964). Психические состояния обладают процессуальными особенностями, которые позволяют рассматривать цикл существования состояния с 3 сторон: 1) как динамика в рамках одного состояния, т.е. изменения в уровне его интенсивности; 2) как переход одного состояния в качественно другое; 3) динамизм переживаемого состояния. Таким образом, говоря об изменениях психического состояния, мы говорим о динамике. Ю.Е. Сосновикова считает, что динамичность выражает сущность психических состояний, обеспечивая выполнение их главной функции. Таким образом, изучение характера динамики психических состояний в различных условиях имеет фундаментальное значение для понимания механизмов взаимодействия состояний и структур психики.

В данный момент исследования динамики психических состояний носят фрагментарный характер, рассматривая изменения психических состояний благодаря ситуационному анализу в рамках учебной деятельности. Недостаточное количество работ, рассматривающих динамику психических состояний в течение более долгого периода обуславливает актуальность данного исследования.

## **Методы исследования**

В исследовании приняли участие 20 студентов второго курса отделения психологии Казанского (Приволжского) федерального университета и 13 студентов четвертого курса художественно-графического факультета Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы. Испытуемые в течение месяца ежедневно с помощью мессенджеров отсылали данные о переживаемом состоянии, его интенсивности (по десятибалльной шкале) и способах саморегуляции в форме свободно конструированного ответа.

## **Результаты исследования**

Динамика психических состояний в данной работе рассматривалась в 3 плоскостях: 1) в течение месяца; 2) в течение недели; 3) в течение дня. Интенсивность в среднем варьирует от 4,5 до 8,5 единиц по десятибалльной шкале. Для более точного представления и анализа данных были оформлены гистограммы и графики, отображающие динамику психических состояний студентов в течение задаваемых временных промежутков.

Рассматривая динамику в течение месяца, можно заметить, что наибольшую активность испытуемые проявляли во время четвертой недели, для подтверждения приведено сравнение средних значений интенсивности за каждый час первой недели (8:00 – 5,9; 9:00 – 6,2; 10:00 – 5,4; 11:00 – 5,7; 12:00 – 5,8; 13:00 – 5,9; 14:00 – 5,7; 15:00 – 5,6; 16:00 – 5,7; 17:00 – 5,5; 18:00 – 5,1; 19:00 – 5,7; 20:00 – 5,6; 21:00 – 5,4; 22:00 – 6,1; 23:00 – 6,4; 00:00 – 5,8) и четвертой недели (8:00 – 5,4; 9:00 – 5,5; 10:00 – 5,8; 11:00 – 6,2; 12:00 – 6,5; 13:00 – 6,4; 14:00 – 5,8; 15:00 – 6,1; 16:00 – 6,5; 17:00 – 6,5; 18:00 – 6,3; 19:00 – 6,2; 20:00 – 6,7; 21:00 – 6,6; 22:00 – 7,1; 23:00 – 7,3; 00:00 – 7,4).

В процессе изучения результатов было обнаружено, что недели различны в типах динамики и имеют свои особенности. Рассмотрим каждую неделю в отдельности. В первой неделе динамика состояний студентов имеет синусоидный тип, т.е. интенсивность имеет волнообразный характер. Первая неделя характеризуется довольно высоким

уровнем активности около 8:00, спадом интенсивности к 10:00, далее интенсивность возрастает к 12:00, снова падает (во вторник, четверг, субботу и воскресенье) или возрастает (понедельник – 6,55 и среда – 6,45) к 16:00, до 22:00 происходит возрастание интенсивности у всех дней помимо понедельника и вторника, понедельник принимает здесь своё минимальное значение интенсивности (4,75). Далее развитие динамики имеет 3 направления: 1) ярко выраженный подъем интенсивности (понедельник – 6,2; вторник – 7,3; четверг – 6,5); 2) неявный спад (пятница – 5,75; воскресенье – 6); 3) ярко выраженный спад (среда – 5; суббота – 4). Динамика психических состояний в течение второй недели имеет возрастающий характер. Интенсивность возрастает до 11:00 во всех днях кроме пятницы (4,95), далее с 13:00 до 18:00 интенсивность варьирует от 5,1 до 6,45, после 18:00 и до 23:00 происходит явный подъем активности во всех днях. Далее динамика имеет 3 вариации: 1) ярко выраженный подъем (понедельник – 7,05; среда – 6,75; пятница – 6,7; суббота – 7); 2) линейное развитие (воскресенье – 6,25); 3) ярко выраженный спад (вторник – 5,6; четверг – 4,4). Третья неделя имеет ряд особенностей при анализе динамики. До 10:00 интенсивность возрастает, к 11:00 происходит её спад, далее динамика с 12:00 до 20:00 образует собой плато, где пятница принимает своё минимальное значение – 5 в 14:00, с 21:00 мы можем увидеть подъем интенсивности во всех днях, подъем наиболее ярко выражен в пятницу (7,3) и в субботу (7,3). Четвертая неделя имеет ярко выраженный возрастающий тип динамики состояний. Интенсивность возрастает с 8:00 до 22:00, а далее динамика принимает 3 формы развития: 1) ярко выраженный подъем (понедельник – 8,5; пятница – 8,45; суббота – 8,4); 2) подъем (вторник – 6,75; воскресенье – 7,45); 3) спад (среда – 6,3; четверг – 6).

Рассматривая данные исследования, было обнаружено, что в выходные дни большая часть испытуемых студентов начинала свой цикл бодрствования около 11:00, в то время как в будни студенты проявляли свою активность уже в 8:00. Можно связать данный факт с загруженностью учебного расписания в течение рабочей недели и желанием



восстановить свои силы у студентов на выходных. Наименьшей активностью у испытуемых отличаются четверг, наивысшей – воскресенье, для примера приведу вам сравнение данных за каждый час четверга третьей недели (8:00 – 5,1; 9:00 – 5,1; 10:00 – 5,6; 11:00 – 6,1; 12:00 – 5; 13:00 – 5,9; 14:00 – 5; 15:00 – 5,5; 16:00 – 6,5; 17:00 – 5,5; 18:00 – 5,5; 19:00 – 6; 20:00 – 5,5; 21:00 – 5,5; 22:00 – 5,9; 23:00 – 6,1; 00:00 – 6,1.) и воскресенья третьей недели (8:00 – 7,5; 9:00 – 6,5; 10:00 – 5,6; 11:00 – 6; 12:00 – 6; 13:00 – 6; 14:00 – 6,2; 15:00 – 6,1; 16:00 – 6,1; 17:00 – 6,7; 18:00 – 6,3; 19:00 – 6; 20:00 – 6,4; 21:00 – 6,1; 22:00 – 5,7; 23:00 – 6; 00:00 – 5,8).

Таким образом. на основании вышеприведенных данных, было определено: 1) наивысшая активность проявляется студентами в течение четвертой недели; 2) недели в месяце различны по типу динамики; 3) только в течение первой недели интенсивность в пятницу и в субботу в конце дня идет на спад, в то время как в остальные рассмотренные в исследовании недели активность в конце дня возрастает; 4) в выходные дни большая часть испытуемых студентов начинала свой цикл бодрствования около 11:00, в то время как в будни студенты проявляли свою активность значительно раньше; 5) днем с наивысшей интенсивностью в течении недели является воскресенье, с наименьшей-четверг. Результаты проведенного исследования показывают, что изучение динамических особенностей психических состояний представляет особый интерес и требует дальнейшего рассмотрения.

### **Литература**

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

*Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань: Изд-во КГПИ 1994. – 168 с.

*Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека / Прохоров А.О. // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – №. 56. – 11 с. <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/341>.

Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева и др. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

*Сосновикова Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю.Е. Сосновикова. – Горький: Горьк. пед. институт, 1975. – 118 с.

## **FEATURES OF THE DYNAMICS OF STUDENTS' MENTAL STATES IN A WEEKLY CYCLE**

**Chigvintseva O.D.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article is devoted to the study of the dynamics of human mental states. This paper presents a study examining the dynamic aspects of the mental state of students during the month. The dynamics of mental states was investigated using freely constructed responses given by the subjects. The study involved 33 students of the psychological and artistic-graphic fields. As a result of the study, the peculiarities of the dynamics of students' mental states were revealed, questions about the intensity of mental states were investigated.

**Keywords:** mental state, dynamics, intensity, cycle.

Автор: **Чигвинцева Ольга Дмитриевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студент 2 курса  
ChigvOlga@yandex.ru

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович** – профессор кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, доктор психологических наук, профессор.  
alprokhor1011@gmail.com

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ В РЕАЛЬНОМ И УДАЛЕННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ

Шадрин Т.А., Пучкова И.М.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования психологического благополучия студентов в реальном и удаленном формате обучения. Актуальность исследования определяется широким внедрением дистанционного обучения в процесс профессионального образования при закреплении ведущей позиции обучения в очном формате. В данном случае удаленный формат обучения рассматривается как один из важных факторов, влияющих на психологическое благополучие студентов. Показаны различия в компонентах психологического благополучия студентов в реальном и удаленном формате обучения.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие студентов, факторы благополучия.

Состояние психологического комфорта выступает основным условием для успешной учебной деятельности студентов. Активные изменения в социальном статусе, в формировании новых ценностей и развитии профессионального самосознания, происходящие в период студенчества, влияют на состояние психологического благополучия. Дополнительным фактором, также оказывающим влияние на состояние психологического комфорта студентов, является внедрение в образование дистанционного формата обучения. Изменения в условиях обучения могут отразиться на самочувствии, самооценке, самопринятии, ощущении удовлетворенности жизнью.

Целью проведенного исследования явилось выявление особенностей психологического благополучия студентов в реальном и удаленном формате обучения.

Теоретическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных ученых, посвященные изучению осмысленности жизни и психологического благополучия личности (Мадди С., Риф К., Соколова М.В., Фесенко П.П. и другие), различных аспектов влияния дистанционного обучения на личность студентов (Абрамова М.А., Андриенко О.А., Безенкова Т.А., Ефремова О.Н., Малек Е.В., Олейник Е.В., Фараник М.).

Анализ литературных источников показал, что существуют разные подходы к определению психологического благополучия. Например, Фесенко П.П. представляет психологическое благополучие как субъективное явление, выражающееся целостным переживанием чувства удовлетворенности собственной личностью и своей жизнью. При этом, благополучие тесно связано с базовыми ценностями, представлениями и мотивами индивида (Фесенко, 2018). К. Рифф предлагает определять психологическое благополучие как некий основательный элемент, который отражает восприятие и оценку субъекта собственного функционирования при возможном раскрытии потенциальных способностей индивида (Рифф, 2015).

В общем случае под психологическим благополучием понимают целостное личностное образование, отражающее позитивное функционирование индивида и проявляющееся в переживании счастья, внутренней гармонии, удовлетворенности своими достижениями, своим здоровьем, своими личностными характеристиками и жизнью в целом.

Исследователи выделяют разные факторы, влияющие на уровень психологического благополучия студентов: недостаточная выраженность навыков учебной деятельности; слабая волевая регуляция; качество социальной поддержки; самоэффективность и саморегуляция; стрессоры и управление стрессом; пассивная роль в учебном процессе; неразвитость установок на профессиональное становление с отсутствием ценностной системы знаний (Созонтов, 2015).

При ведущей позиции обучения в реальном формате в последнее время в высших учебных заведениях наблюдается рост популярности

дистанционного обучения, что является дополнительным фактором, влияющим на психологическое здоровье студентов.

Исследования показали, что удаленный формат обучения характеризуется факторами, оказывающими влияние на психологическое благополучие студентов. В основном они связаны с самооценкой – оценкой себя, своих возможностей, а также эмоциональными переживаниями. В силу специфики удаленного формата для достижения успешности обучения необходимо поддерживать у студентов учебную мотивацию, выстраивать постоянную обратную связь для создания ощущения близкого взаимодействия и поддержки со стороны преподавателей.

При изучении психологического благополучия ученые отмечают, что у студентов чаще всего наблюдается сниженный уровень ряда психологических качеств, которые выступают ключевыми параметрами субъективного благополучия. Что приводит к снижению позитивного функционирования личности и служит барьером для дальнейшей профессиональной подготовки.

Целью эмпирического исследования являлась проверка гипотезы о том, что уровень психологического благополучия студентов, получающих образование в реальном формате выше, чем у студентов при удаленном формате обучения.

Исследование проводилось на базе Казанского Федерального университета г. Казани. В исследовании принимали участие 60 студентов: 30 студентов учатся очно, 30 – получают образование в удаленном формате.

Для определения состояния благополучия у студентов были использованы следующие методики: методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко; методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева; методика «Шкала психологического благополучия» Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой.

Результаты эмпирического исследования показали, что большая часть студентов очной формы обучения (87 %) и удаленного формата

(73 %) стремятся к комфортным отношениям с окружающими, имеют собственное мнение, способны управлять внешними условиями в достижении своих намерений, стремятся к саморазвитию, имеют жизненные цели, показывают позитивное отношение к себе. При реальном формате обучения 13 % студентов проявляют негативное отношение к себе, не готовы к изменениям, зависят от оценки и мнения окружающих, не стремятся к саморазвитию, при удаленном формате такое отношение к себе проявляют уже 27 % студентов.

В обеих группах испытуемых преобладает средний уровень психологического благополучия. Статистическое сравнение результатов исследования показало, что студенты очной формы обучения демонстрируют более высокие показатели принятия себя, ощущения гармонии, умения выстраивать комфортные близкие отношения, наличие целей и устремлений в жизни, саморазвитие и позитивное отношение к себе, а студенты удаленного формата обучения – низкие показатели принятия себя, проявляют состояния зависимости от чужого мнения, неуверенности в себе, неспособны идти на компромиссы, что ограничивает близкие отношения, не видят пользы в саморазвитии и не ставят перед собой жизненные цели.

Студенты, обучающиеся в очном формате, проявляют высокую самостоятельность и независимость, что позволяет им противостоять влиянию общества и сохранять свободу мысли и действий. Более выраженная автономность сопровождается устойчивостью и способностью преодолевать жизненные трудности.

Результаты статического анализа свидетельствуют о том, что у студентов, обучающихся в дистанционном формате, присутствуют способности сопротивляться неблагоприятным условиям, стрессу, трудностям и внешним воздействиям, и успешно справляться с ними. Чем выше уровень психологического благополучия, тем больше у них жизнестойкости. Однако, отличия в выборках показали, что у студентов, обучающихся в дистанционном формате, отсутствует связь между психологическим благополучием и экзистенциально-деятельностным благополучием.

Таким образом, можно сказать, что формат обучения влияет на уровень психологического благополучия студентов, при этом студенты в очной форме обучения имеют более высокий уровень психологического благополучия по сравнению со студентами, обучающимися дистанционно. Для повышения уровня психологического благополучия студентов, обучающихся дистанционно, необходимо предоставление им социальной, психологической и технической поддержки.

### Литература

*Созонтов А.Е.* Основные жизненные стратегии российских студентов / А.Е. Созонтов // Вестн. Моск. ун. Сер. 14. Психология. – 2015. – № 3. – С. 15–23.

*Фесенко П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис... канд. психол. наук. / П.П. Фесенко. – Москва, 2018. – 206 с.

*Ryff С.* Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / С. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 2015. – Vol. 57. – Pp. 1069–1081.

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN REAL AND REMOTE LEARNING FORMAT

**Shadrin T.A., Puchkova I.M.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological well-being of students in real and remote learning formats. The relevance of the study is determined by the widespread introduction of distance learning into the process of vocational education while consolidating the leading position of full-time education. In this case, the remote learning format is considered as one of the important factors influencing the psychological well-being of students. The differences in the components of psychological well-being of students in real and remote learning formats are shown.

**Keywords:** psychological well-being of students, factors of well-being.

Авторы: **Шадрин Тимофей Андреевич**, г. Казань, Казанский федеральный университет, магистрант первого курса;

**Пучкова Ирина Михайловна**, г. Казань, Казанский федеральный университет, доцент кафедры общей психологии. [irina\\_puchkova@mail.ru](mailto:irina_puchkova@mail.ru)

## **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДРУЖБЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

**Шамилова Д.К., Абитов И.Р.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлен теоретический обзор исследований, направленных на изучение различий понимания сущности дружбы в разных социальных группах. Исследование семантики дружбы позволяет точнее сформулировать особенности межнациональных взаимоотношений, влияния культур друг на друга или, наоборот, их способности оставаться относительно автономными.

**Ключевые слова:** социальная психология, семантика дружбы, концепт, различия.

Тема дружбы долгое время оставалась вне поля интересов исследователей. Это обстоятельство можно объяснить несколькими причинами. Во-первых, дружба может показаться чем-то побочным, не столь эволюционно важным как, например, отношения между противоположными полами. Их необходимость легко объясняется инстинктами к продолжению рода. Во-вторых, непросто установить границы



дружбы, невозможно ее измерить. Что такое дружба? Как она возникает? Как мы выбираем себе друзей? Для чего нам нужны дружеские отношения? Поиск ответов на данные вопросы осложняется не только нехваткой методологического инструментария, но и культуральными, личностными особенностями и прошлым опытом каждого отдельного человека.

Обзор исследований, проведенный Е.В. Коняевой, упоминает несколько работ, в которых проведен анализ литературных произведений, пословиц и поговорок, определений термина в словарях и др. Работа позволяет сделать вывод о том, что в зависимости от культурального, языкового, религиозного контекста оттенки значения дружбы могут меняться. В обзоре подчеркивается важность концепта «друга» в русском лексиконе и менталитете. Анализ показывает, что аспектами, которые чаще всего встречаются, является представление о друзьях как о людях, на которых можно положиться, которые помогут в трудную минуту, а дружба представляется как «задушевное личное общение и желание помогать» (Коняева, 2014).

Изучение половых различий понимания концепта дружбы так же выявляет определенные особенности. Отмечается, что критерии дружбы девушек более чуткие и психологические. Девушками дружба воспринимается большей редкостью, среди мужчин же «настоящая дружба» встречается чаще. Женская дружба носит более эмоциональный и непосредственный характер, им свойственно делиться не только опытом, но и переживаниями. Авторы отмечают некий эгоистичный оттенок в этих отношениях, женщины видят в дружбе возможность для удовлетворения в первую очередь собственных потребностей, а затем уже потребностей партнера (Орлова, Чернов, 2022).

Большой интерес представляют исследования возрастных различий понимания концепта. Проведенный анализ показывает, что представления о дружбе и лучшем друге не имеют выраженных отличий у людей разных возрастов. Респонденты выделяют похожие определения или качества, подчеркивают важность эмоциональной стороны общения. Вместе с тем выявляются отличия в мотивах и требованиях

к друзьям. С возрастом мотив дружеских отношений в виде ожидания сочувствующего понимания со стороны другого заметно усиливается, а требование взаимопомощи, часто отмечаемое в младшем возрасте, уходит на второй план. В более взрослых выборках представления об идеальном друге соотносимы с оценкой собственной личности. Для юношеской группы характерным оказалось более эгоистичное и потребительское поведение во взаимоотношениях с другими (Летягина, 2010). С приобретением семьи потребность в друге уменьшается. С возрастном ценнее становится преданность друга, потребность в соперничестве с ним, наблюдаемая ярко в подростковом возрасте, выявляется все меньше. Если в подростковом возрасте испытуемым хочется стать старше и независимее, что влияет и на их отношения с другими, то зрелые люди видят в общении с другом возможность побыть ребенком, отдохнуть от социальных ролей, побыть собой.

Интересны исследования дружбы, в которых проводится сравнение представлений о концепте среди представителей разных этнических групп. Различаются ли у них представления о дружбе? Имеет ли для них дружба одинаковую ценность?

Анализ научной литературы показывает, что в этимологии слова «друг» выявляются противоположные друг другу «другой, иной» и «такой же точно, мое другое я». Родственность слова «друг» «другому» позволяет выявить и связи со словами дружина, сотрудничество. Эти особенности определяют специфику содержания понятия. Здесь и инаковость, и схожесть, и соперничество, но в то же время и готовность прийти на помощь. В этимологии английского понятия *friend* не фигурируют такие противоположные корни. Исследователи считают, что оно ближе к русскому «приятель, знакомый», отмечается некоторая ослабленность русского понятия друг, которое эмоционально сильнее и глубже английского *friend*. В русском языке в дружбе широко представлен признак добродетели, святости, самопожертвования, хотя нередко встречается и оттенок фальшивости. В английском языке же прослеживается некая прохладность и дистанцированность.

Т.Г. Орлова в своей работе, предполагает, что некоторая настороженность, скрытность, сдержанность в дружеских отношениях, которая отмечается в английской культуре, происходит из условий, в которых жили англичане в Великобритании. Это небольшой густонаселенный остров – благодатная почва для формирования у людей, описанных выше качеств. Им свойственен индивидуализм, стремление оберегать свою частную жизнь, что формирует дистанцию в отношениях. Такие понятия как взаимопомощь и выручка чаще представлены в русских пословицах, что, по мнению автора, связано с крестьянскими общинами, неким коллективизмом присутствующим в них (Орлова, 2019).

Любопытны наблюдения о том, что с течением времени концепт дружбы ослабевает как в русском, так и в английском языках. Объясняется это тем, что в современном мире друзей может быть много. Для придания русскому слову «друг» прежнее значение и силу, его необходимо использовать с прилагательными близкий, лучший, надежный. Для укрепления английского friend также необходимы свои прилагательные.

Находит свое подтверждение предположение о том, что представление о дружбе и друге имеет тесную связь с национально-культурными особенностями различных народов. Представляет большой интерес исследование концепта дружбы у народов, которые долгие века жили вместе.

Кросскультурные исследования, направленные на изучение татар и русских, встречаются не так часто, направлены они на анализ межэтнических отношений. Межконфессиональная толерантность на территории Поволжья складывалась веками. Выраженной напряженности и интолерантности между народами не наблюдается. Вместе с тем межэтническая дистанцированность неоднородна в разных регионах, социальных слоях и возрастных группах (Юсупов, 2014). Любопытны исследования, направленные на изучение дружеских отношений между русскими и татарами. При анализе литературы нам не удалось найти работы, исследующие данную проблему.

Исследование семантики дружбы позволяет точнее сформулировать особенности межнациональных взаимоотношений, влияния культур друг на друга или, наоборот, их способности оставаться относительно автономными. Мы видим важность продолжения исследований в данной области. В связи с этим нами было запланировано проведение кросс-культурного исследования различий в понимании сущности дружбы среди татар и русских.

### Литература

*Коняева Е.В.* Концепт «дружба» по данным научных исследований / Е.В. Коняева // Современные коммуникации: Язык. Человек. Общество. Культура: сборник статей. – Екатеринбург: Изд-во УМЦ УПИ, 2014. – С. 45–51.

*Летягина С.К.* Социальные представления о дружбе в различных возрастных группах / С.К. Летягина // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2010. – № 3. – С. 56–61.

*Орлова Т.Г.* Сопоставительный структурно-семантический анализ английских и русских пословиц о дружбе как отражение национально-культурной специфики мышления и менталитета носителей английского и русского языков / Т.Г. Орлова // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2019. – Т 10. – № 1. – URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/06FLSK119.pdf> (дата обращения: 24.01.2024).

*Орлова Ю.Е.* Структура и содержание женской дружбы / Ю.Е. Орлова, А.Ю. Чернов // IN SITU. – 2022. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-soderzhanie-zhenskoy-druzhby> (дата обращения: 24.01.2024).

*Юсупов И.М.* Этнопсихология народов Татарстана: учебное пособие / И.М. Юсупов. – Казань: Познание, 2014. – 223 с.

## PERCEPTIONS ABOUT FRIENDSHIP: THEORETICAL ANALYSIS

**Shamilova D.K., Abitov I.R.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article presents a theoretical overview of studies aimed at studying differences in the understanding of the essence of friendship in different social groups. The study of the semantics of friendship allows us to more accurately formulate the features of interethnic relationships, the influence of cultures on each other, or, conversely, their ability to remain relatively autonomous.

**Keywords:** social psychology, semantics of friendship, concept, differences.

Авторы: **Шаamilова Далия Камилловна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, студентка 5 курса, [daliyashamilova@gmail.com](mailto:daliyashamilova@gmail.com);

**Абитов Ильдар Равильевич**, доцент, к.н., Казанский (Приволжский) федеральный университет, [ildar-abitov@yandex.ru](mailto:ildar-abitov@yandex.ru).

## ПОДХОДЫ К ИЗМЕРЕНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

**Шевцов А.М.**

Казанский (Поволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** Статья посвящена проблематике оценки психических состояний лиц, вовлечённых в киберспортивную деятельность. Рассмотрены ключевые трудности диагностики психических состояний киберспортсменов в соревновательном процессе, выдвинуты предположения о возможных способах решения данной исследовательской задачи, указаны объективные ограничения предлагаемых решений.

**Ключевые слова:** киберспорт, диагностика психических состояний, показатели.

С развитием цифровых сред деятельности и коммуникации стало возможным выделение такой частной формы спорта и досуга как киберспорт. Он представляет собой использование цифровой коммуникационной среды в качестве площадки для организации соревновательного процесса двух и более участников в различных дисциплинах. Популярность данного явления настолько велика, что в 2008 году была создана Международная спортивная федерация киберспорта, а в 2017 году была официально зарегистрирована Федерация компьютерного спорта России.

Результативность участников данного цифрового соревновательного процесса оценивается (и может прогнозироваться) на основе совершенно иных принципов, нежели в традиционных видах спортивного противостояния. В частности, в киберспортивном соревновании баланс микро- и макромоторики явным образом сдвигается в сторону микромоторики кистей рук. Причина такого отличия очевидна – моторный компонент деятельности киберспортсмена сводится к манипуляциям с органами управления компьютера, такими как клавиатура и мышь, в отдельных случаях – джойстик.

Как и в любом другом виде соревновательной деятельности, существует ряд факторов, определяющих результативность участника. Очевидным образом можно выделить факторы, характеризующие сенсомоторные способности субъекта, особенности мотивации и самомотивации, а также психические состояния и сформированность способности их регуляции. В качестве примера можно привести так называемый «тильт» (англ. Tilt, наклон) – неравновесное состояние игрока, возникающее при сочетании гнева и фрустрации, и снижающее способность принимать взвешенные решения (Bonk, Tamminen, 2023).

Таким образом, возникает перспективное поле для исследований психических состояний. В современных публикациях можно найти ис-

следования, посвящённые устойчивым психологическим и психофизиологическим свойствам (напр. Сурина-Марышева, Беленков, Эрлих и др., 2022). Однако с диагностикой психических состояний всё обстоит гораздо сложнее, и на то есть ряд объективных причин. Данный факт косвенно подтверждается тем, что в базе данных РИНЦ комбинация запросов «психология», «киберспорт» и «психические состояния» даёт всего 7 (семь) наименований, причём один из них к киберспорту не относится (там речь об операторах дистанционно управляемых манипуляторов), только два источника входят в ядро РИНЦ и оба – относятся к предметной области медицины.

К ключевым проблемам изучения психических состояний на материале данного контингента следует отнести следующие. Во-первых, диагностика психических состояний в тот момент, когда они непосредственно влияют на деятельность, практически невозможна – самоотчёты отвлекают игрока от процесса, вызывая фрустрацию, формализованное наблюдение (с фиксацией мимических и поведенческих признаков психических состояний) крайне трудоёмко и/или требует дорогостоящего программного обеспечения (для считывания мимических знаков эмоций; например, дистрибутив Noldus FaceReader обойдётся в 600 USD, а бесплатные и условно-бесплатные аналоги обладают невысокой точностью и не всегда позволяют сохранять протокол обследования), диагностика вегетативных показателей психоэмоционального возбуждения в сущности показывает только уровень возбуждения/активации, но не отражает качественный состав психического состояния, требует дорогостоящего оборудования и крайне не удобно при традиционном подключении датчиков. Диагностика психических состояний вне временного окна игровой сессии подвержена помехам, связанным с не всегда сформированной способностью испытуемого запоминать в подробностях психическое состояние в процессе игры, что оставляет только один возможный вариант: сравнивать актуальное состояние «до» и «после» игровой сессии, делая вывод о пережитых состояниях на основании наблюдаемой динамики. Именно этот последний подход использован в большинстве опубликованных работ

по сходной тематике (см. напр.: Байгужина, Никольская, Комиссарова и др., 2023)

Следовательно, основными принципами исследований психических состояний, должны стать следующие.

1. Использование объективных средств контроля психофизиологических показателей. В частности, фиксация частоты сердечных сокращений до и после игровой сессии вполне может быть реализована инструментами, доступными рядовому пользователю (например, фитнес-трекер). Также имеет смысл замер сатурации крови (пульсоксиметры также являются относительно недорогим и компактным оборудованием), что подтверждено, в частности, в работе В.Б. Матюшевича и его коллег (Матюшичев, Усманова, Шамратова, 2009).

2. Качественное изучение состава психического состояния целесообразно осуществлять компактными самоотчётами. При этом побочный эффект в форме снижения достоверности (например, при использовании семантического дифференциала) придётся принимать как естественную неизбежную потерю.

3. Оценка результативности игровой сессии. Соотношение результатов игровой сессии с показателем динамики психического состояния можно расценивать как показатель сформированности механизмов психологической саморегуляции. Важность сбора подобной информации, в частности, подтверждает работа группы авторов под руководством J.Thompson (Thompson, Blair, и др., 2013).

Реализация перечисленных принципов позволит реализовывать изучение как качественного состава, так и уровня выраженности психических состояний игроков и киберспортсменов с приемлемой точностью.

## Литература

*Байгужина О.В.* Психофизиологический статус киберспортсменов (обзор) / О.В. Байгужина, О.Б. Никольская, О.А. Комиссарова и др. // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16. – № 4. – С. 90–100. – DOI: 10.14529/jpps230408.



*Матюшичев В.Б.* Взаимосвязи характеристик кислородтранспортной функции крови при психоэмоциональном стрессе / В.Б. Матюшичев, С.Р. Усманова, В.Г. Шамратова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 3. Биология. – 2009. – № 2. – С. 94–98.

*Сурина-Марышева Е.Ф.* Особенности сенсомоторной интеграции и лабильности нервной системы киберспортсменов / Е.Ф. Сурина-Марышева, А.С. Беленков, В.В. Эрлих и др. // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № 1. – С. 63–69. – DOI: 10.14529/hsm220109.

*Bonk D.* The experience of videogame tilt, moods, and well-being in daily gamers: An ecological momentary assessment. / D. Bonk, K. Tamminen. – 2023. DOI: 10.13140/RG.2.2.17968.94723.

*Thompson J.* Video Game Telemetry as a Critical Tool in the Study of Complex Skill Learning. PloS one. / J. Thompson, M. Blair, L. Chen etc. – 2013. Doi: 10.1371/journal.pone.0075129.

## APPROACHES TO MENTAL STATES OF ESPORTS ATHLETES MEASURING

**Shevtsov A.M.**

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article is devoted to the problems of assessing the mental states of persons involved in esports activities. The key difficulties of diagnosing the mental states of esports athletes in the competitive process are considered, assumptions are made about possible ways to solve this research problem, and objective limitations of the proposed solutions are indicated.

**Keywords:** esports, diagnostics of mental states, indicators.

Автор: **Шевцов Алексей Маркович**, г. Казань, Казанский (Поволжский) федеральный университет, (г.Казань), доцент кафедры общей психологии, [aldarkwing@yandex.ru](mailto:aldarkwing@yandex.ru).

# ЭНЕРГО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ КОМПОНЕНТЫ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Шимрова Л.А.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В данной статье в рамках энерго-информационного подхода рассматриваются энергетические характеристики психического состояния. Проведен сравнительный анализ энергетических характеристик психического состояния на разных уровнях их рассмотрения (физиологическом, психофизиологическом, психологическом). Определены параметры активационных измерений психического состояния.

**Ключевые слова:** психическое состояние, энергетические характеристики психического состояния, психическая активность.

Использование понятия «энергия» в психологической науке, как и любого общенаучного понятия, требует его содержательного уточнения. В данном случае простое уточнение предмета науки будет недостаточным, поскольку термин «психологическая энергия», использованный в работах З. Фрейда, К. Юнга, К. Левина, скорее затуманивает содержание психологического явления, нежели проясняет его. В психологической науке, определяя энергетическую характеристику психики человека, часто используют термины «активность», «интенсивность», «напряжение», «сила» и др. (Куликов, 2012). Столь широкий спектр дефиниции энергетического компонента явлений психики ставит задачу изучения описательных возможностей понятия «энергия» в понятийном аппарате психологии и уточнения его области определения.

Впервые в отечественную науку понятие энергии ввел В.М. Бехтерев, определяя психику как «продукт огромного запаса энергии ор-

ганизма». В последующие годы выявлению энергетических характеристик в отечественной психологии уделялось пристальное внимание. Л.М. Веккер в своих исследованиях психических процессов, в том числе, изучал их энергетические характеристики. Он полагал, что в динамический фактор психических процессов входят характеристики природы его силового, пускового источника (Журавлев, 2023).

Тезис об информационной, отражательной природе психики традиционно развивался в трудах отечественных ученых. В системных описаниях психики В.А. Ганзена в понятийный базис входят понятия «пространство», «время», «информация» и «энергия», объединенные в «субстрат» (психику) (Ганзен, 1984). Он рассматривал энергию и информацию как объективные условия существования движения, используя понятие «энерго-информационный потенциал», поскольку считал, что энергия и информация в феномене сознания неразрывно интегрированы между собой и могут описывать любое психическое явление (психические процессы, психические состояния, целостную индивидуальность).

К информационно-энергетическим основаниям состояний обращается А.О. Прохоров в своей концепции неравновесных психических состояний. Он градуирует состояния по энергетической шкале в зависимости от уровня психической активности. В соответствии с этими основаниями состояния могут иметь разный энергетический уровень. Так, состояния среднего (оптимального) уровня психической активности относятся к равновесным (спокойствие, сосредоточенность), а состояния повышенной психической активности (восторг, тревога) и состояния пониженной психической активности (печаль, утомление) – к неравновесным состояниям (Прохоров, 1998).

В рамках энерго-информационного подхода психическое состояние включает содержательную (информационную) составляющую, реализуемую при определенных энергетических затратах.

Таким образом, выяснение энергетических характеристик психических состояний является важной исследовательской задачей, реше-

ние которой позволяет в новом ракурсе рассмотреть вопрос активности субъекта сквозь призму его состояния, поскольку психическое состояние определяется многими авторами как фон деятельности.

Проблема определения и дифференциации энергетического потенциала состояния решается в психологии неоднозначно и зависит от методологической позиции исследователей, рассматривающих категорию состояния через понятия разного уровня обобщенности, степени распространенности и охвата многообразия психической активности. Однако анализ источников показал, что наиболее принципиальные различия свойственны для набора характеристик, определяющих состояние, а также для квалификационной оценки (мере выраженности количественных и качественных признаков состояния), многообразия форм регуляции психики и, собственно, параметров активационного измерения.

Сложность изучения энергетической компоненты состояния заключается в том, что авторы различным образом определяют понятие «состояние» в психологии, опираясь на различные уровни функционирования человека: физиологический, психологический и психофизиологический. На физиологическом уровне рассмотрения под состоянием понимается функциональное состояние мозга (организма) и оцениваются уровни его активации, на психологическом – психическое состояние, с оценкой модальности переживаний, на психофизиологическом – функциональное (психофизиологическое) состояние как качественно специфический синдром. В зависимости от уровня рассмотрения, определяют состояние:

- *на физиологическом уровне* как функционирование отдельных функциональных систем;
- *на психофизиологическом уровне* как специфическую реакцию функциональных систем (ответ);
- *на психологическом уровне* как целостную характеристику психики.

Соответственно, определяются параметры активационного изменения для:

– *функционального состояния организма*: функциональные состояния мозга как его тонус; уровень активации мозга; функциональное (активационное) состояние организма в целом; уровень нервного и соматического функционирования; паттерны активации; неспецифическая генерализованная реакция организма;

– *функционального (психофизиологического) состояния*: величина физиологической напряженности со стороны энергетической мобилизации (цена деятельности); степень актуализации психофизиологических ресурсов; величина ответной реакции (работоспособности функциональных систем); характеристики эмоционального возбуждения и психической напряженности; уровни психической активности и активизации функциональных систем;

– *психического состояния*: степень «напряженности» составляющей в структуре психического состояния; мера использования внутренних энергетических ресурсов психики; уровень активированности составляющих психического состояния; стереотипы психической активности; уровень психической активности сознания.

Сравнительный анализ характеристик энергетической компоненты психического состояния показал, что на разных уровнях исследования психики при переходе от физиологического к психическому уровню рассмотрения энерго-активационного компонента состояния наблюдается преобладание качественных характеристик психического состояния, что свидетельствует о доминанте психического регулирования. Различия на уровне активации мозга, хотя и являются количественной характеристикой, слабо дифференцируют состояния активного бодрствования и пассивного бодрствования.

Описание реакционного синдрома по максимуму/минимуму физиологических и психологических функций также не позволяет классифицировать активационные (функциональные) состояния в пределах единой шкалы. Меж тем уровневая характеристика психической

активности субъекта, в различных ее проявлениях от ощущений до сознания и деятельности, позволяет фиксировать сдвиги, приводящие к изменению состояния в рамках единой шкалы активности/пассивности состояния.

Энергетическая компонента состояния, определяемая как тонус и активизация функциональных систем организма, общий фон, степень энергетической мобилизации, не позволяет изучать механизмы активирования деятельности и поведения, реализуемые в процессе произвольной осознанной саморегуляции состояний. С точки зрения энергозатрат работающего человека рассматривается слишком узкий спектр деятельностных состояний. Здесь психическая активность сопоставляется с уровнем индивидуальной активированности, связанным с работоспособностью функциональных систем. Переход от цены деятельности в оценке энергетической составляющей состояния к мере использования энергетических ресурсов психики позволяет перейти от «затрат» к «возможностям»: от степени информационно-энергетической согласованности работы восприятия информации ответу (реакции) функциональных систем – к оценке своих возможностей по отношению к сложности жизненной задачи.

Именно энерго-информационной рассогласованностью оценки своих возможностей и уровня психической активности субъекта характеризуются состояния высокой и низкой психической активности, в отличие от состояний среднего уровня психической активности. В этом случае содержательные характеристики наиболее адекватно определяют качественные особенности состояний разного уровня психической активности, нежели динамические характеристики, объясняющие различия диапазона функциональных состояний. Уровень психической активности является фактором организации психической деятельности, энергетическим основанием психического состояния, характеризующим активность состояния.

Восхождение к психологическому уровню изучения энергетической компоненты состояния позволяет рассмотреть психологические механизмы актуализации энергетических ресурсов психики вместо

нейрофизиологических механизмов. В энергетической плоскости исследования состояния переходят в область процесса – динамических изменений состояния. Энергетические основания состояний отражаются не только в качественных особенностях актуализирующихся психических состояний, но и в особенностях их взаимопереходов, накоплении сдвигов, вызывающих изменение в зависимости от внешних и внутренних условий.

### Литература

*Ганзен В.А.* Системные описания в психологии. / В.А. Ганзен. – Л.: Ленинградский университет, 1984. – 176 с.

*Журавлев А.Л.* Научные подходы в современной отечественной психологии / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2023. – 759 с.

*Куликов Л.В.* Понятие энергии в трудах ученых Петербургской психологической школы / Л.В. Куликов // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Часть 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – С. 99–102.

*Прохоров А.О.* Психология неравновесных состояний. / А.О. Прохоров. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 152 с.

## ENERGY-INFORMATIONAL APPROACH TO STUDYING THE ENERGY COMPONENT OF MENTAL STATE

**Shimrova L.A.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** This article, within the framework of the energy-informational approach, examines the energy characteristics of the mental state. A comparative analysis of the energy characteristics of the mental state at different levels of consideration (physiological, psychophysiological, psychological) was carried out. The parameters of activation measurements of mental state were determined.

**Keywords:** mental state, energy characteristics of mental state, mental activity.

Автор(ы): **Шимрова Людмила Алексеевна**, г. Казань, Казанский (Поволжский) Федеральный университет, соискатель, lsimrova@yandex.ru

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д.п.с.н., проф. кафедры общей психологии Казанского (Поволжского) Федерального университета

## **ЭТАП ОБУЧЕНИЯ, КАК ФАКТОР, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЙ ТИПИЧНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ**

**Шмелева С.А.**

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования феноменологической картины психических состояний студентов в зависимости от этапов обучения. Обнаружены типичные состояния, имеющие разный процент выборов, так же состояния характерные только для определённого курса. Показаны результаты исследования выраженности параметров психических состояний на основных сторонах психического состояния – психические процессы, физиологические реакции, переживание и поведение.

**Ключевые слова:** психические состояния, типичность, этап обучения, курс, студенты, психические процессы, физиологические реакции, переживание, поведение.

**Актуальность изучения** психических состояний студентов, обусловлена, в первую очередь, тем, что позитивность выпускника высшего учебного заведения имеет значение, как для профессиональной,



так и для общей жизнедеятельности человека, что детерминирует гармонизацию общества в целом. Немаловажную роль в данном процессе играют переживаемые психические состояния. Так как они служат основным механизмом в преобразовании психологических свойств и изменении психических процессов, а также организации качественно новой психологической структуры личности, необходимой для эффективного функционирования субъекта (А.О. Прохоров, 1991; Е.А. Куклина, 2010; И.Е. Лилиенталь, 2002; М.В. Малютина, 2002 и др.).

Особенности протекания психических состояний в юношеском возрасте обусловлены различными факторами, но самым значимым является та среда, в которую попадает личность на данном этапе развития. Высшему образованию отводится важнейшая роль, так как оно выступает значимым условием социально-экономического развития страны, а также всестороннего развития личности (С.А. Гапонова 2005, А.С. Глушков, О.В. Мухометова 2022, М.А. Бачинина, Е.А. Романова 2023).

Изучение психических состояний учащихся в зависимости от этапов обучения является особенно значимым, так как психические состояния, в значительной степени определяют протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье студентов, влияют на успешность учебной деятельности и становление как профессионалов.

**Основная цель** исследования – выявление феноменологической картины психических состояний студентов, переживаемых в процессе учебной деятельности в зависимости от этапов обучения и их интенсивности проявления на психических процессах, физиологических реакциях, переживании и поведении.

В исследовании приняли участие учащиеся педагогического направления обучения первого, третьего и выпускного курсов. Всего в исследовании приняло участие 445 студентов из них первый курс – 151, третий курс – 148, пятый курс – 146 человек.

**Методы исследования** - интроспективный метод, студентам было предложено письменно перечислить психические состояния, которые они испытывают в процессе учебной деятельности. Частота

встречаемости выявлялась с помощью углового преобразования Фишера. Типичность (наиболее высокий уровень выборов) – вычислялась по формуле  $M + 0,67O$  ( $M$  – среднее значение выборов,  $O$  (сигма) стандартное отклонение).

Для исследования выраженности параметров психических состояний использовалась методика А.О. Прохорова «Рельеф психического состояния личности» (2004).

**Результаты исследования и обсуждение.** Общая картина описания студентами психических состояний показала, что в процессе обучения учащиеся чаще всего отмечали негативно окрашенные состояния (*сонливость, страх, тревожность, усталость, раздражительность, злость и т.д.*).

Не зависимо от этапа обучения были выявлены типичные состояния *заинтересованность, радость, сонливость, страх, усталость*, но имеющие разный процент выбора в зависимости от курса обучения, так же состояния характерные только для определенного курса.

Так, для студентов первого курса характерной особенностью является высокий выбор состояния *заинтересованности* (68–40–47 %) и наименьший процент – состояний *страха* (30–42–51 %) и *усталости* (47–65–75 %). Кроме того, для первокурсников типичным является состояние *активации*.

Понятие активность или пассивность не связано с определенным психическим содержанием, по отношению к предмету или факту, всегда связано со степенью активности: увлеченность, захваченность, заинтересованность – разные оттенки и степени отношения, связанного с тем или иным объектом или процессом (Ильин, 2005; Прохоров, 1991). Потребность (в данном случае поступить и желание учиться на первых порах) предполагает, свое дальнейшее удовлетворение и поэтому порождает влечения, желания, стремления, психические состояния, которые детерминируют активность (Петрова, Николаев, 2020).

Высокий процент выбора состояния *заинтересованности*, скорее всего, связан с восторженным представлением бывших школьников

о студенческой жизни, имея высокие (порой даже завышенные) представления о жизни в стенах вуза. Это относится и к качеству обучения, оценке профессорско-преподавательского состава от которых первокурсники ждут не только глубоких знаний, но и особого педагогического подхода, хорошего отношения к студентам. Особенно большие ожидания связаны с преподаванием профилирующих дисциплин. Кроме этого мы можем говорить о достигнутой цели, т.е. поступление в вуз. Стремление к цели и усилия, необходимые для ее достижения, мотивированы *заинтересованностью*, а достижение цели, выполнение насущных задач актуализирует состояние *радости*.

Согласно средним значениям рельефов психических состояний *активации и заинтересованности*, выявлено, что они усиливают все параметры психических процессов (ясность восприятия, улучшение памяти, повышение сообразительности, повышение речевой активности и т.д.), физиологических реакций (ощущение тепла, энергичность), переживания (оптимистичность, активность и т.д.) и поведения (целеустремленности, открытости и т.д.)

Для студентов третьего курса характерной особенностью является типичность состояния *любви/влюбленности* и *раздражительности*, а также самый низкий выбор состояний *заинтересованности* (68–40–47 %) и *сонливости* (59–49–70 %).

*Влюбленность* как состояние – страстное влечение к кому-нибудь (Ильин, 2005). Типичность данного состояния может быть детерминирована в первую очередь биологической первопричиной восходящей к необходимости соединения пар для производства и заботы о потомстве. В дополнении к физической близости большое значение имеют также самораскрытие взаимное внимание и забота. Скорее всего, возраст 19–22 (возраст студентов третьего курса) является наиболее благоприятным, для возникновения данного состояния.

Согласно средним значениям рельефа психического состояния *любви / влюбленности*, студенты отметили усиление показателей психических процессов – улучшение восприятия, речевой активности, чувство радости и восторга. Со стороны физиологических реакций –

ощущение тепла, повышение двигательной активности. Со стороны переживаний – оптимистичность, задорность, легкость. По шкале поведение – импульсивность, необдуманность, неуправляемость и т.д.

Типичность состояния *раздражительности*, может быть связано с тем, что нередко ко второму, третьему курсу возникает вопрос о правильности выбора вуза, специальности, профессии. К концу третьего курса окончательно решается вопрос о профессиональном самоопределении. Однако случается, что в это время принимаются решения в будущем избежать работы по специальности. Разочарование не только в выбранной профессии, но и самим процессом учебной деятельности. Чем больше было ожиданий, у студентов, тем больше они разочаровываются, т.е. их ожидания не оправдались, появляется состояние досады (раздражения). Именно состояние *разочарования* по частоте встречаемости характерно для студентов третьего курса.

Согласно средним значениям рельефа психического состояния *раздражительности*, студенты отметили ухудшение почти всех показателей психических процессов. Со стороны физиологических реакций – ощущение озноба, мышечное напряжение, повышение двигательной активности, сердцебиение, одышка. По шкале переживаний появляется напряжение, тяжесть, скованность. Со стороны поведения отмечается непоследовательность, импульсивность, неуверенность и замкнутость.

Для студентов пятого курса характерной особенностью является высокий выбор состояний *радость* (70–71–76 %), *страх* (30–42–51 %) *сонливость* (59–49–70 %), и *усталость* (47–65–75 %). Кроме того, типичными состояниями являются *безразличие* и *тревожность*.

Высокий уровень выбора состояния *радости* характерен для студентов всех заявленных курсов. Оно может быть детерминировано различными факторами, связанными с учебной деятельностью (закрытие сессии, интересные занятия и т.д.) Однако некоторые исследователи отмечают, что одним из важнейших источников самоуважения и *радости* является настойчивость в достижении поставленных целей (Прохоров, 1991). Высокий уровень выбора состояния *радости* именно

на пятом курсе подтверждает это высказывание. То есть целенаправленная деятельность (учеба) и достижение поставленной цели (завершение учебы) приносят *радость*.

Кроме того, для выпускников характерен более высокий выбор состояния *страха* (30–42–51 %). Оно преследует студентов с первого по пятый курс (Привезенцев, 2020). *Страх* связан с ситуациями неудачи на экзаменах, зачетах, контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией и т.д. К пятому курсу кроме *страха*, связанного с процессом учебной деятельности появляется *страх* перед будущим, ожидающий студентов за порогом завтрашнего дня (Щербатых, 2006).

Однако, в зависимости от пола, были обнаружены различия показателей рельефа психического состояния *страх*. А именно, оно является более не благоприятным для девушек, чем для юношей. Или разница в оценке по интенсивности влияния состояния страха, может быть связано с тем, что мужчины склонны скрывать свои реакции на угрозу и не демонстрировать переживания, которые не становятся менее сильными (Шмелева, 2007).

Также для студентов пятого курса характерен высокий выбор состояний *сонливости* и *усталости*. *Сонливость* может быть, как физиологической, т.е. студенты просто не высыпаются по ряду причин (например, работа после учебы или неправильно организованное чередование отдыха и какой-либо деятельности), а также при монотонной учебной деятельности (наскучила, приелась). В любом случае фоном для возникновения этого состояния является физическое или психическое *утомление* (*усталость*).

Согласно средним значениям рельефа состояния *усталости*, студенты отмечают снижение / уменьшение всех параметров психических процессов – ухудшение восприимчивости, памяти и т.д. В физиологических реакциях – снижение двигательной активности и т.д. В переживании – вялость, тяжесть и т.д. и в поведении – пассивность, неустойчивость, закрытость.

Сопутствующими *усталости* субъективными переживаниями являются апатия, скука (Ильин, 2005), что подтверждается результатами исследования, а именно типичность состояния *безразличия* (*апатия, равнодушие*) для выпускников. Взаимосвязь состояний *заинтересованности и безразличия*, подтверждается динамикой снижения выборов состояния *заинтересованности* к пятому курсу

Состояние *тревожности* также типично для выпускников. Это вероятностное переживание неудачи, активности воображения неопределенностью перед будущим (Гапанова, 2005). Смена привычного образа жизни, с одной стороны огромное желание закончить учебу, с другой стороны неизвестность. А неизвестность, как правило, вызывает состояние *тревожности, волнения* именно состояние *волнения* по частоте встречаемости типично для выпускников.

**Заключение.** В процессе учебной деятельности студенты испытывают различные состояния, но в большей степени негативно окрашенные (неблагоприятные). Не зависимо от курса обучения, для учащихся типичными являются состояния – *заинтересованность, радость, сонливость, страх и усталость*, однако данные состояния имеют разную частоту выборов, зависящую от курса обучения. Кроме того, выявлены психические состояния, характерные только для определенного курса. Данный феномен обусловлен тем, что каждый этап обучения имеет свои особенности, которые детерминируют возникновение и доминирование тех или иных состояний у студентов. Так первый курс начальный этап обучения можно назвать адаптационно – ориентировочный. Для первокурсников характерной особенностью является высокий выбор состояния *заинтересованности* и типичность состояния *активации (бодрости)*. Данные состояния являются наиболее благоприятными для успешной адаптации студентов.

Стартовая фаза весьма важна для эффективности учебы в будущем. В первые месяцы обучения студенты не только получают представления о своем вузе, формируя собственное отношение к нему, но и приобщаются к нормам (индивидуальным и коллективным) учебных

и общественных требований. В этот период закладываются взгляды, в решающей степени, влияющие на успех всей учебы в дальнейшем.

Третий основной – профессионально определяющий. Для студентов третьего курса характерен низкий уровень выбора состояния *заинтересованности* и типичность состояний *любви / влюбленности и раздражительности*. Снижение выборов состояния *заинтересованности* является закономерным для юношеского возраста. Так как это время поиска призвания и обнаружения способностей. Типичность состояния *любви / влюбленности* именно на третьем курсе предположительно детерминирована биологической первопричиной соединения пар для физической близости, также самораскрытия взаимного внимания и заботы. Типичность состояния *раздражимости*, прежде всего, может быть обусловлено или разочарованием в выбранной профессии, а также самим процессом учебной деятельности. Или следствием чрезмерной усталости.

Выпускной курс заключительный этап – завершающий учебную деятельность. Учащиеся в большем количестве отмечают такие состояния как *радость, сонливость, страх, и усталость*, а также типичными являются состояния *тревожности и безразличия*. Фоном для состояния *сонливости* служит состояние *усталости*. Сопутствующими *усталости* субъективными переживаниями являются *апатия (безразличие) и скука*. Типичные для состояния *страха и тревожности*, прежде всего, детерминированы переменой в жизни. Высокий выбор состояния *радости* обусловлен достижением цели.

Следовательно, можно предположить, что изменения психического состояния в условиях того или иного воздействия в определенной ситуации позволяет судить о характере этого воздействия.

### Литература

Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза (динамика, детерминанты, оптимизация): дисс. на соиск... докт. психол. наук. / С.А. Гапонова. – Нижний Новгород, 2005. – 336 с.

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

*Петрова А.Т.* Социально-психологическая адаптация студентов – первокурсников к вузу. / А.Т. Петрова, Е.В. Николаев // Современные проблемы науки и образования. – 2020. № 6. – С. 24. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30280>.

*Привезенцев А.Г.* Анализ причин негативных психических состояний студентов в период экзаменационной сессии. / А.Г. Привезенцев // в сборнике: Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 222–225

*Прохоров А.О.* Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / А.О. Прохоров. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.

*Прохоров А.О.* Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1991. – 156 с.

*Шмелева С.А.* Гендерные особенности психических состояний студентов – педагогов. / С.А. Шмелева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. – 2007. – Т. 13. – Вып. 5 – С. 174–178.

*Щербатых Ю.В.* Психология страха. / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2006 – 512 с.

## **STAGE OF LEARNING AS A FACTOR DETERMINING THE TYPICALITY OF MENTAL STATES OF STUDENTS**

**Shmeleva S.A.**

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The article presents the results of the study of phenomenological picture of mental states of students depending on the stages of education. Typical states with different percentage of choices, as well as states



characteristic only for a certain course are found. The results of the study of the expression of parameters of mental states on the main aspects of mental state - mental processes, physiological reactions, experience and behaviour are shown.

**Keywords:** mental states, typicality, stage of training, course, students, mental processes, physiological reactions, experiences, behavior.

Автор: **Шмелева Снежана Александровна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, Shmeleva-sa@mail.ru.

## **ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ОПЕРАТИВНЫХ ОТРЕЗКАХ ВРЕМЕНИ**

**Юсупов М.Г.**

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются взаимосвязи ментальных характеристик сознания и составляющих системы саморегуляции произвольной активности студентов в кратковременных интервалах учебной деятельности. Исследование проводилось в условиях семинарского занятия, в начале, середине и конце занятия фиксировались типичные психические состояния и их взаимосвязи с различными регуляторными средствами: рефлексией, осмысленностью жизни, копинг-стратегиями, мотивацией к достижению цели, а также компонентами саморегуляции. Показано, что поддержание интенсивности продуктивных психических состояний (раздумье, сосредоточенность, бодрость и др.) в ходе занятия связано с процессами планирования, принятия решений, осмысленностью жизни, рефлексивностью и самоконтролем.

**Ключевые слова:** психические состояния, ситуация, время, саморегуляция, ментальные процессы.

**Введение.** Проблема саморегуляции является одной из наиболее фундаментальных в психологии. В последнее время наблюдается существенный рост публикаций, посвященных как теоретическим, так и прикладным аспектам саморегуляции. Разрабатываются частные модели регуляции отдельных состояний и целых классов состояний (эмоциональных, функциональных, стрессовых и др.) в различных областях человеческой деятельности. Многообразие подходов и массив полученных данных настолько обширны, что, по мнению некоторых исследователей, в ближайшее время стоит ожидать появления новой психологической науки – психологии саморегуляции (Моросанова, 2012).

В то же время, разрастание научных знаний в психологии саморегуляции приводит к появлению новых, неразрешимых на данный момент проблем. Так, попытки интегрировать наиболее авторитетные зарубежные концепции саморегуляции в единую теорию оказались безуспешны. Терминология и содержание концепций настолько различны, что прямое их соотнесение и объединение в общую теорию невозможно.

В определенной мере это относится и к отечественной психологии. В частности, состав и организация регуляторных средств в концепциях саморегуляции произвольной активности и саморегуляции психических состояний существенно различаются.

Кроме того, традиционное выделение функциональных блоков и установление уровней саморегуляции не решает полностью проблему исследования регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность человека на достижение поставленных целей. Необходимо выяснить, какие психические процессы, состояния и свойства, и в каком сочетании обеспечивают внутреннюю организацию блоков системы регуляции, раскрыть их взаимосвязь с различными уровнями саморегуляции, выявить соотношение уровневых и структурных характеристик саморегуляции (Обознов, 2003). Решение этих задач наталкивается на трудности, связанные с недизъюнктивностью (целостностью) психики – это означает, что в регуляцию любого дей-

ствия, поведения, психического состояния включаются все психические процессы. По этой причине специфика регуляторных процессов в зависимости от уровня их протекания до сих пор недостаточно исследована. Кроме того, в исследованиях саморегуляции не в полной мере учитываются индивидуально-психологические особенности (темперамент, черты личности, когнитивные стили и др.), опосредующие характер её протекания.

В данном исследовании рассматриваются особенности взаимосвязи регуляторных показателей и характеристик ментальной регуляции психических состояний в кратковременных промежутках времени.

**Организация и методы исследования.** С целью изучения динамических изменений психических состояний студентов в ходе учебного занятия (в начале, середине и конце) применялся «Опросник психических состояний студентов» (А.О. Прохоров). Исследование ментальных составляющих саморегуляции проводилось при помощи «Методики диагностики уровня развития рефлексивности» (А.В. Карпов); «Методики СЖО» (Д.А. Леонтьев) и опросника мотивации к достижению цели (Т. Элерс). Регуляторные характеристики измерялись тестом «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов) и опросником копинг-стратегий (SACS) (С. Хобфол). Обработка полученных данных осуществлялась в программе SPSS Statistics 22.0.

Выборку исследования составили 63 студента 3–4 курсов, средний возраст 21,5 лет.

**Результаты.** В начале учебного занятия наиболее типичными состояниями являются *заинтересованность, сосредоточенность и волнение*. Студенты осведомлены об организации занятия, перечне обсуждаемых вопросов и критериях оценки своей работы со стороны преподавателя. При этом типичные для начала занятия состояния связаны с другими состояниями (здесь и далее на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ). Так, состояние заинтересованности имеет значимые прямые связи с состояниями любопытства ( $r = 0,398$ ), веселости ( $r = 0,368$ ), сосредоточенности ( $r = 0,518$ ). Состояние сосредоточенности прямо коррелирует

с состоянием бодрости ( $r = 0,431$ ). Состояние волнения связано с состояниями неуверенности ( $r = 0,364$ ) и страха ( $r = 0,353$ ).

В середине семинарского занятия студенты наиболее часто переживают такие состояния как *размышление*, *сосредоточенность* и *заинтересованность*. Данные состояния имеют значимые прямые взаимосвязи с другими состояниями. Состояние сосредоточенности связано с бодростью ( $r = 0,419$ ), состояние заинтересованности – с состояниями увлеченность ( $r = 0,432$ ), активность ( $r = 0,563$ ), любопытство ( $r = 0,364$ ), предчувствие ( $r = 0,327$ ).

В конце занятия наиболее распространены состояния *размышления*, *бодрости*, *заинтересованности*. Состояние заинтересованности связано с состояниями сосредоточенность ( $r = 0,398$ ), любопытство ( $r = 0,368$ ), вдохновение ( $r = 0,518$ ), вдумчивость ( $r = 0,411$ ). Состояние размышления имеет значимые взаимосвязи с вдумчивостью ( $r = 0,431$ ), задумчивостью ( $r = 0,364$ ), увлеченностью ( $r = 0,353$ ), состояние бодрости – с состоянием увлеченности ( $r = 0,419$ ), сосредоточенностью ( $r = 0,368$ ).

Таким образом, в ходе занятия происходит усложнение функциональных комплексов состояний, что проявляется в увеличении числа взаимосвязанных состояний. Ближе к концу занятия студентам все сложнее находиться в активных состояниях, обеспечивающих продуктивность учебной деятельности, поэтому они осознанно или спонтанно используют различные приемы саморегуляции (двигательная активность, само-приказы, волевые усилия, само-мотивацию и др.).

Далее рассмотрим взаимосвязи типичных состояний на различных этапах учебного занятия с показателями ментальной регуляции и регуляторными характеристиками.

В начале учебного занятия состояние *заинтересованности* имеет прямые связи (здесь и далее указаны корреляции на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ) с показателями «осмысленность жизни» ( $r = 0,364$ ), «планирование» ( $r = 0,376$ ). Состояние *волнения* обнаруживает отрицательную связь с показателем «принятие решения» ( $r = -0,399$ ), а также положительную связь с показателем «поиск социальной поддержки» ( $r = 0,350$ ).

В середине занятия состояние *размышления* связано с показателем «рефлексивность» ( $r = 0,479$ ), состояние *сосредоточенности* имеет прямую связь с показателем «самоконтроль» ( $r = 0,463$ ). Тем самым студенты с высоким уровнем рефлексии чаще переживают состояние размышления, склонны осмысливать, изучать, анализировать происходящее.

Переживаемое в конце семинарского занятия состояние *заинтересованности* прямо коррелирует с показателями «самоконтроля» ( $r = 0,455$ ), «осмысленности жизни» ( $r = 0,475$ ), мотивацией достижения цели ( $r = 0,364$ ). Состояние *размышления* имеет прямую связь с показателем «рефлексивность» ( $r = 0,376$ ), состояние *бодрости* – с показателем «самоконтроль» ( $r = 0,347$ ). Полученные связи свидетельствуют о том, что общая осмысленность жизни, рефлексивность, стремление к достижению целей, развитый самоконтроль позволяют поддерживать продуктивные состояния студентов до конца занятия.

Таким образом, психические состояния, переживаемые студентами в ходе активного учебного занятия весьма динамичны. В начале учебного занятия наиболее типичными состояниями являются заинтересованность, сосредоточенность и волнение. В середине семинарского занятия студенты наиболее часто переживаются размышление, сосредоточенность и заинтересованность, на заключительном этапе – состояния размышления, бодрости, заинтересованности. По мере продолжения занятия происходит усложнение комплексов состояний, что проявляется в увеличении числа переживаемых состояний, а также в увеличении числа связей между ними.

Психические состояния в динамике учебного занятия коррелируют с отдельными компонентами системы саморегуляции и показателями ментальной регуляции. В начале занятия обнаружены тесные взаимосвязи состояний с общей осмысленностью жизни, планированием, принятием решения и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки». В середине занятия состояния взаимосвязаны с самоконтролем и рефлексией, на заключительном этапе – с показателями осмысленности жизни, самоконтроля и рефлексивностью.

**Благодарность.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>.

### **Литература**

*Обознов А.А.* Психическая регуляция операторской деятельности / А.А. Обознов. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 182 с.

*Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2012. – 519 с.

## **FEATURES OF STUDENTS' MENTAL STATES REGULATION IN OPERATIONAL TIME PERIODS**

**Yusupov M.G.**

Kazan (Volga Region) Federal University  
(Kazan)

**Abstract.** The article examines the relationship between the mental characteristics of consciousness and the components of the self-regulation system of students in short-term intervals of educational activity. The study was conducted in the seminar lesson; at the beginning, middle and end of the lesson, typical mental states and their relationships with various regulatory means were recorded: reflection, meaningfulness of life, coping strategies, motivation to achieve a goal, as well as components of self-regulation. It has been shown that maintaining the intensity of productive mental states during a lesson is connected with the processes of planning, decision-making, reflexivity, self-control and meaningfulness of life.

**Keywords:** mental states, situation, time, self-regulation, mental processes.

Автор: **Юсупов Марк Геннадьевич**, г. Казань, Казанский (При-волжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ, [yusmark@yandex.ru](mailto:yusmark@yandex.ru).

*Научное издание*

## **ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической  
конференции для студентов, магистрантов, аспирантов,  
молодых ученых и преподавателей вузов**

**Казань, 1–2 марта 2024 г.**

**Выпуск 18**

Компьютерная верстка  
*А.И. Галиуллина*

Подписано в печать 27.02.2024  
Бумага офсетная. Печать цифровая.  
Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman».  
Усл. печ. л. 14,42. Уч.-изд. л. 10,76. Тираж 100 экз. Заказ 75/2.

Отпечатано в типографии  
Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37  
тел. (843) 233-73-59, 233-73-28