

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт психологии и образования

**ПСИХОЛОГИЯ
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Сборник статей студентов,
магистрантов, аспирантов и молодых ученых**

Выпуск 13



**КАЗАНЬ
2019**

УДК 159.9
ББК 88.3
П86

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

Научные редакторы:

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

Рецензент

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

П86 **Психология психических состояний:** сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – Вып. 13. – 422 с.

ISBN 978-5-00130-159-2

Сборник включает статьи теоретического, экспериментального и прикладного характера, выполненных студентами, магистрантами и аспирантами под руководством преподавателей. В сборник включены статьи молодых ученых и практических психологов. В него вошли исследования различных аспектов состояний человека: ментальной регуляции, семантических пространств, познавательных, функциональных, стрессовых состояний, а также рассмотрен широкий круг вопросов, имеющих отношение к психологии личности, возрастной, педагогической и социальной психологии, профессиональной деятельности субъекта.

Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны для начинающих исследователей, а также для научных работников и преподавателей психологических и педагогических специальностей, а также для всех, кто интересуется проблемами психологии состояний.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00130-159-2

© Издательство Казанского университета, 2019

KAZAN FEDERAL UNIVERSITY
Institute of Psychology and Education

PSYCHOLOGY
OF PSYCHOLOGICAL STATES

**Issue of articles of students, master students,
postgraduate students and young scientists**

Issue 13



KAZAN
2019

UDC 159.9
LBC 88.3
P96

*Printed on the recommendation
of the Academic Council of the Institute of Psychology and Education
of Kazan (Volga Region) Federal University*

Scientific editors:

candidate of Psychology sciences, associate Professor **A.V. Chernov**;
candidate of Psychology sciences, associate professor **M.G. Yusupov**

Reviewer

doctor of psychology sciences, professor **A.O. Prokhorov**

Psychology of mental states: issue of articles of students, master students, postgraduate students and young scientists / ed. by A.V. Chernov, M.G. Yusupov. – Kazan: Publishing House of Kazan University, 2019. – Iss. 13. – 422 p.

ISBN 978-5-00130-159-2

The collection includes articles of theoretical, experimental and applied nature, made by students, undergraduates and graduate students under the guidance of teachers. The collection includes articles by young scientists and practical psychologists. In his research, various aspects of the human condition are distinguished: mental disorder, semantic spaces, cognitive, functional, stressful states, as well as a wide range of issues, attitudes towards the personality psychology, age, pedagogical and social psychology, and professional activity of the subject.

The materials presented in the collection can be useful for beginning researchers, as well as for scientists and teachers of psychological and pedagogical specialties, as well as for anyone interested in problems of psychology.

UDC 159.9
LBC 88.3

ISBN 978-5-00130-159-2

© Publishing House of Kazan University, 2019

ВВЕДЕНИЕ	12
РАЗДЕЛ 1 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ СОСТОЯНИЙ	13
1.1 ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	
МЕНТАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ	
Прохоров А.О.	13
СУБЪЕКТИВНЫЙ (МЕНТАЛЬНЫЙ) ОПЫТ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ: ПОНЯТИЙНЫЕ, АССОЦИАТИВНЫЕ И ОБРАЗНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	
Акбирова Р.Р., Карташева М.И., Прохоров А.О.	16
ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СУБЪЕКТИВНОМ ОПЫТЕ ПОДРОСТКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ	
Артищева Л.В.	20
ОБРАЗ «УТОМЛЕНИЯ» В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К БУДУЩЕМУ	
Гафурова А.Т., Пахмутова М.А.	24
ПРОБЛЕМА МАССОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В УСЛОВИЯХ МАССОВОЙ КОММУНИКАЦИИ	
Гафурова Ю. Е.	28
АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ИДЕНТЕФИКАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	
Гильмутдинова И. М.	32
ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У БОЛЬНЫХ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ. КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ	
Грובה А. И., Пастух И.А.	36
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В АБИЛИТАЦИИ РЕБЕНКА С ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ (СИНДРОМ ДАУНА, СИНДРОМ ПРАДЕРА-ВИЛЛИ)	
Гуринова В.В.	39
ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В УЧЕБНОЙ СИТУАЦИИ	
Макарчева А.В.	43
СЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ	
Матвеев К.Н., Жомова В.В., Прохоров А.О.	46
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БОЛЬНЫХ ШИЗОФРЕНИЕЙ	
Михайлова И.О., Белашева И.В.	51
ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Мубаракшина Г.В., Фахрутдинова Л.Р.	56
ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК СЕМЬИ У ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ	
Мухортов И.В., Осипова Н.В.	61
ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ СУПРУГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОГЛАСОВАННОСТИ ИХ ОТНОШЕНИЯ К ДЕНЬГАМ	
Носов А.В., Некрасова Е.А.	65
КОММУНИКАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ..	
Разгулов Д.К., Чернов А.В.	68

СПЕЦИФИКА ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	
Рахимова А.А., Артемьева Т.В.	72
САМООТНОШЕНИЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ВОСПРИЯТИЯ НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	
Решетникова И.С., Валиуллина М.Е.	76
ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СИТУАЦИИ ЗНАЧИМОГО РАССТАВАНИЯ.....	
Романов К. М.	79
ПРИЧИНЫ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Салахова А.Т., Твардовская А.А.	83
СПЕЦИФИКА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СЛАБОВИДЯЩИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ	
Саляхиева Л.Х., Ахметзянова А.И.	86
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ	
Сережкина А.Е.	91
ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ КРЕДИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.	
Соловьев А. Ю.	94
ПОНИМАНИЕ ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СВЕРСТНИКОВ И ВЗРОСЛЫХ	
Сулейманова Э.Д., Артемьева Т.В.	97
ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА СПРАВЕДЛИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Фахрутдинова Л.Р., Сиразева А.Ф.	105
СЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА ПЕРЕЖИВАНИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	
Халфиева А.Р.	108
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ОСОБО ВАЖНОЕ СОСТОЯНИЕ	
Черниловская А.С.	111
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ.....	
Чернов А.В.	114
ДОМИНИРУЮЩЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ЕГО ВЗАИМОСВЯЗИ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ	
Шепелева Е.Е., Фролова С.В.	118
 1.2 ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ	 122
СТРУКТУРА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ С ОТКЛОНЯЮЩИМИСЯ ФОРМАМИ ПОВЕДЕНИЯ.....	
Артищева Л.В, Кирилов П.С.	122
ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	
Ахкиямова А.И., Ахметзянова А.И.	126
ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ.....	
Богданов А.С., Фахрутдинова Л.Р.	129

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ	
Бояринов Д.М., Барабанщикова В.В.	132
ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТЕЙ С СДВГ И ИХ СОСТОЯНИЯ	
Воробьева М.А.	137
СИНДРОМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ.....	
Еремеева А.В., Салихова Н.Р.	140
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.....	
Иванякова Т.В., Хованская Т.Ю.	146
ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	
Идрисова А.Р., Артемьева Т.В.	150
СОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ.....	
Исмаилов Р.Ч., Баканова А.А.	154
ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	
Ишмухаметова Л.В., Ахметзянова А.И.	158
ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	
Кузнецова Е.А., Ахметзянова А.И.	162
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	
Марзабекова М.Р., Осипова Н.В.	165
ЛИЧНОСТЬ БОЛЬНЫХ КОМОРБИДНЫМ ДЕПРЕССИВНЫМ И ПАНИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ.....	
Сирош, Д.С., Протопопова М.А., Пастух И.А.	169
ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПАЦЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ.....	
Сухомлинова А.О., Камынина А.В.	172
ПРИЧИНЫ И ВИДЫ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	
Тактуева Ю.Г., Мазурчук Е.О.	176
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭГОИЗМА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	
Уткин А. В., Токарева В. Б.	180
АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ: ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ	
Халтурина Е.Р.	183
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	
Хорс М.А., Захарова Н. Л.	186
СВЯЗЬ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ СТУДЕНТОВ СО СТРАТЕГИЯМИ ИХ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА	
Шавалева К.А., Башкин М.В.	189
ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	
Ягафарова А.Р., Артемьева Т.В.	193

К ВОПРОСУ О РОЛИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ В СОГЛАСОВАННОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ «ЯДРА» СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РОЛЯХ ВЗРОСЛОГО У ПОДРОСТКОВ	
Якунин А.П.	198
РАЗДЕЛ 2 ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	203
2.1 САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ)	
Адмакина Т.А.	202
АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА КАК ПРЕДИКТОРЫ ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ Азарных Т.Д., Азарных Н.А.	205
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ ХАРАКТЕРА И ОРИЕНТИРОВАННОСТИ НА СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ	
Алиев С.К., Зоря А.В., Корбут А.В.	210
ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ «ИНДИВИДУАЛЬНОЙ» МИНУТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	
Анамов Р.И., Галимова Ч.Ш., Сахарова А.Е.	213
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	
Антипова Е.А.	217
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КАК ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	
Ахметов Д.Р., Юсупов М.Г.	221
РОЛЬ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПИЩЕВЫХ АДДИКЦИЙ ..	224
Васичева А.Н., Мартынова М.А.	224
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	
Даведенко С.В., Горькая Ж.В.	227
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ СЛОВАКИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УСПЕШНОСТИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ	
Даутова Е.В., Мазурчук Е.О.	231
КОУЧИНГ-ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАБОТЕ С КРИЗИСАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	
Девятовская И.В.	234
ВЛИЯНИЕ ДЕСТРУКТИВНОГО АУДИО-КОНТЕНТА НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ	
Дьячкова Д.С., Мельников А.В.	238
БОЯЗНЬ НАСМЕШКИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ	
Зятькова Е.О.	242
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ СОЧЕТАННЫМИ ВАРИАНТАМИ АФФЕКТИВНЫХ И ПАНИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ Клепов Д.О., Пастух И.А.	245
ИСПОВЕДЬ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ФОКУСЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА	
Кобьянская Л.И.	249
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ ЧЕРЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ .	
Котенко Р.Б.	255

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОГОРОДНИХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	
Лапин Е. С., Беляева С.И.....	258
СПЕЦИФИКА РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Левина Н.Л.....	262
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, НЕ ВЫПЛАЧИВАЮЩИМИ ЗАЕМНЫЕ СРЕДСТВА.....	
Овчаров С.А.....	266
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПАЦИЕНТОВ С КОМОРБИДНЫМИ ДЕПРЕССИВНЫМ И ПАНИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМИ	
Протопопова М.А., Пастух И.А.....	270
МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ТИПОЛОГИИ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ).....	
Прохоров А.О., Назаров А.Н.	274
ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У КОРЕЙЦЕВ И РУССКИХ.....	
Ри С.А., Шляпников В.Н.	279
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТЕФАКТА В САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА	
Сухих С.А., Богатов Н.М., Богатова А.Н., Кимберг А.Н.	282
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ КОЛЛЕКТИВНОМ МУЗИЦИРОВАНИИ.....	
Сулейманов Я.Р.	286
РАБОТА НАД САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ В РАМКАХ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ	
Хосе Алонсо Агилар-Валера.....	289
ОЦЕНКА САМОРЕГУЛЯЦИИ В НОРМАЛЬНЫХ И КЛИНИЧЕСКИХ КОНТЕКСТАХ	
Хосе Алонсо Агилар-Валера.....	292
ВОЗМОЖНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	
Чукмарова Л.Ф., Шулаева М.В.....	298
РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ЭЙФОРИИ	
Шимрова Л.А., Прохоров А.О	300
ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ	
Юсупов М.Г.....	304
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРВЫЕ ТРИ ГОДА РЕМИССИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Яковкина Ю.А, Александрова О.В.....	308
2.2. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	312
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И ПРОФИЛЬ ЕГО УЯЗВИМОСТЕЙ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОИНЖЕНЕРНЫХ АТАК	
Абрамов М.В., Тулупьев А.Л., Тулупьева Т.В.....	312
ВЛИЯНИЕ ТЕКСТОВОГО КОНТЕНТА НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.....	
Берникова А.В., Мельников А.В.	317

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА	
Баранов А.А.	322
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОВРЕМЕННОСТИ	
Бутров В.Е., Голованова Т.Н.	325
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕДРАБОТНИКОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ И СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВА СЛУЖЕНИЯ	
Барыкина А.И., Маркелова Т.В.	328
СТУДЕНЧЕСКИЕ СТРАХИ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Валиуллина М.Е., Габдрахманова Д.В.	332
ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТЬ И КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ	
Волкова И.В., Есаян М.Л., Терещенко Э.В.	338
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Велиева С. В., Григорьев О. И.	342
ОБЪЯСНЕНИЕ АДЕКВАТНОГО ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА: НИЧЕГО ПАРАНОРМАЛЬНОГО.....	
Гордеева О.В.	344
ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.....	
Гребенникова Т. О., Величковская С. Б.	348
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ	
Ефимова Ю.В.	352
МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	
Жигулина М.А., Кузовкин В.В.	355
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ МОРАЛЬНОГО ВЫБОРА	
Зайденберг А.В., Маркелова Т. В.	358
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ У МУЖЧИН С ОДНОПОЛЫМ ВЛЕЧЕНИЕМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СЕКСУАЛЬНО-РОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ.....	
Зуева Д.Ю., Казарян М. Ю.	361
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	
Ковалева А.В., Мартынова М.А.	364
ПЕРЕЖИВАЕМЫЕ СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ	
Комаровская А.И., Фролова С. В.	368
ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ ВОСПИТАТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	
Кузьмина О.В.	371
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ОКАЗАНИИ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	
Локтева А.Г., Майсак Н.В.	376

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВОЗДЕЙСТВИИ В ВОЗНИКНОВЕНИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ИГР В САМОУБИЙСТВО).....	
Маринина А.Е., Мартынова М.А.....	379
СПЕЦИФИКА ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У НАРКОЗАВИСИМЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.	
Маркарян Б.А., Фролова С.В.	382
ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕМ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС	
Мустакимова Ю.П., Лежнина Л.В.....	386
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ФРАКТАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ В УСЛОВИЯХ ТВОРЧЕСКОГО ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	
Прудовиков И.О., Выскочков В.С., Кабрин В.И.....	389
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕШНОСТИ РЕШЕНИЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)	
Самойличенко А.К.	392
КОНТРОЛЬ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЙ И НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	
Ситдикова Э.И., Салихова Н.Р.	396
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СОТРУДНИКОВ РОССИЙСКИХ БАНКОВ.....	
Сорока К.А., Горькая Ж.В.....	401
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	
Харитонова А.И.	406
ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	
Хиврич К.А, Артищева Л.В.	409
ВЛИЯНИЕ ВИДЕО-КОНТЕНТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	
Шагимуллин К. А., Мельников А.В.....	411
ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ РЕШЕНИИ ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ	
Шаяхметова Л.А., Чернов А.В.....	415

Введение

С 21 по 22 февраля 2019 года в Казанском федеральном университете проводилась Международная итоговая научно-образовательная конференция в рамках «Зимней психологической школы». Это научное мероприятие с практико-ориентированным компонентом, в рамках которого проводились секционные занятия, научные лекции и мастер-классы.

Основными задачами конференции традиционно остаются обсуждение актуальных проблем психологической теории и практики, расширение и укрепление связей российского и зарубежного психологического сообщества, обсуждение перспектив психологического образования. Школа предполагает развернутые выступления как участников – студентов, магистрантов, аспирантов и молодых специалистов – так и приглашенных докладчиков. Многообразие форм работы (лекции-презентации, семинары-практикумы, демонстрационные тренинги, круглые столы, мастер-классы и т.д.) дает возможность полноценно осветить самые различные вопросы психологии в фундаментальном и прикладном аспектах.

Данный сборник трудов составлен из докладов Международной конференции «Зимняя школа по психологии состояний», которая была организована кафедрой общей психологии Института психологии и образования Казанского университета.

В сборник вошли труды студентов, магистров, аспирантов, практических психологов, преподавателей и учёных Москвы, Санкт-Петербурга, Казани и других городов России. Кроме того, в нем представлены работы исследователей из СНГ и других стран.

В сборник статей включены исследования различных аспектов состояний человека: ментальной регуляции, познавательных, функциональных, стрессовых состояний, а также рассмотрен широкий круг вопросов, имеющих отношение к психологии личности, когнитивной психологии, возрастной, педагогической и социальной психологии, профессиональной деятельности субъекта и др.

Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны для студентов, магистрантов, аспирантов психологических и педагогических специальностей, молодых ученых, преподавателей, а также для всех, кто интересуется психическими состояниями личности и психологической наукой в целом.

РАЗДЕЛ 1 ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ СОСТОЯНИЙ

1.1 ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

МЕНТАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ¹

COGNITIVE STATES MENTAL REGULATION

Прохоров А.О.

Prokhorov A.O

Аннотация. Рассматривается модель ментальной регуляции психических состояний и её составляющие: являются ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики. Структуры сознания, интегрированные в ментальный (субъективный) опыт, характеризуются спецификой влияния на психические состояния, а также особенными, специфическими отношениями между собой. Иллюстративно показана специфика влияния отдельных составляющих ментальных структур на состояние заинтересованности.

Ключевые слова. Познавательное состояние, ментальная регуляция, сознание, опыт, рефлексия, смысл, переживание, заинтересованность

Abstract. The model of mental states mental regulation and its components: mental (subjective) experience, semantic structures, reflection, experiences, mental representations, target characteristics are considered. The structures of consciousness integrated into the mental (subjective) experience are characterized by specific effects on mental states, as well as by special, specific relationships among themselves. Illustratively shows the specificity of individual components of mental structures influence on the state of interest.

Keywords. Cognitive state, mental regulation, experience, reflection, meaning, experience, interest

Процесс жизнедеятельности и бытия актуализирует психические состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. Необходимость в регуляции собственных состояний (саморегуляции) возникает, как правило, у человека в случае неадекватности его состояния обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности.

Регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр., спецификой субкультуры, которой он принадлежит, связан с характерным для него образом жизни. Ситуации жизнедеятельности субъекта, образ жизни и пространство культуры, вкупе с временными факторами, являются основными опосредующими условиями регуляторного процесса, к центральным механизмам которого относятся структуры сознания.

¹ Исследование поддержано РФФИ, проект № 17-06-00057а.

Целостная модель ментальной регуляции состояний представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания: рефлексией, ментальными репрезентациями, переживаниями, смысловыми структурами, ментальным (субъективным) опытом, целевыми характеристиками и внешними социальными факторами: ситуациями, пространством культуры, образом жизни, временными факторами вкупе с регуляторными действиями и обратной связью (рис. 1).

В совокупности весь регуляторный комплекс является составляющей частью **субъективного (ментального) регуляторного опыта** человека [1]. Включенность опыта проявляется в актуализации психического состояния определенного качества, в использовании наиболее часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, «наработанных» или «выработанных», или стихийно сложившихся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности, в целом, а также в организации «упорядоченных» структур сознания, образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности.

Составной частью опыта являются **смысловые** структуры сознания. Именно смысловые структуры приводят в соответствие бытие и субъекта, наполняют бытие смыслом, обеспечивая смысловое принятие жизни.

Состояния являются отражением этого процесса и свидетельствуют о качестве «внутренней» жизни субъекта в соотнесении с его бытием. Актуализация смысловых структур зависит от специфики ситуации как психологического образования.

Другая составляющая – **рефлексия**. Благодаря рефлексии происходит оценка, осознание и сличение актуального состояния с искомым и, далее, в случае необходимости, субъект вносит коррекцию в используемые способы и приемы регуляции. Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции – потребностью в изменении психического состояния как несоответствующего ситуации, взаимодействию субъектов или деятельности [4]. Результатом рефлексии и означивания является не только придание

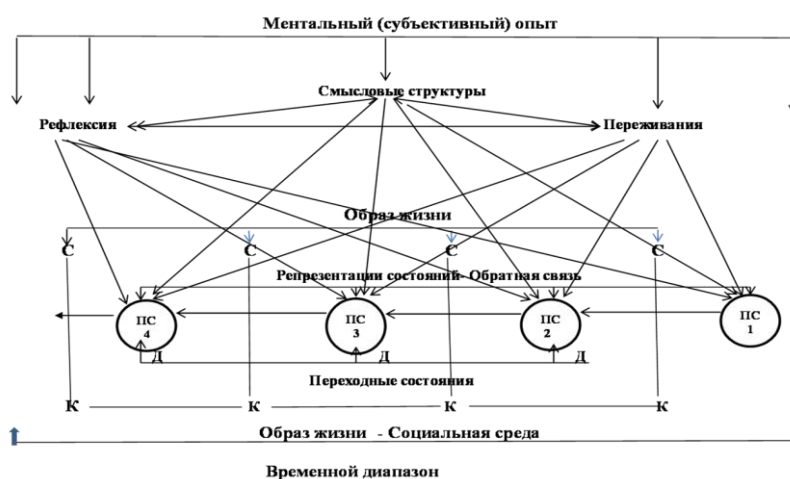


Рис. 1. Структура ментальной регуляции психических состояний субъекта

Условные обозначения. ПС1-ПС 4 – психические состояния; Д – регуляторные действия; С – ситуация; К – пространство культуры

психическому состоянию конкретного значения, но и появление его **образа**, репрезентируемого в сознании субъекта как представленность самому себе переживаемого состояния. Содержание образа является результатом отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект [2].

Важным компонентом ментальной структуры регуляции является **переживание**. Включенность переживания в ментальную структуру регуляции обусловлено тем, что возникновение психического состояния субъекта связано с его бытием, отражением этого бытия, а также отражением его отношения к бытию. Презентация такого отражения в сознании человека осуществляется не в виде образов, а в виде переживаний: переживания репрезентируют человеку содержание его бытия и сознания. Именно в переживании субъекту дается реальность его психических состояний [5]. Переживание, являясь внутренней деятельностью по производству смыслов, изменяет динамическую смысловую систему, формируя новые смыслы. Соответственно изменяется и психическое состояние.

Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в **значениях**. «Окрашивание» смыслом значения приводит к своеобразному связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Те или иные значения приобретают «пристрастность», которая впоследствии выражается в состоянии субъекта. Причем, есть основания полагать, что за определенными значениями (объектами, предметами), в повторяющихся ситуациях в ходе онтогенеза и накопления жизненного опыта закрепляются также типичные по знаку, модальности, интенсивности, длительности психические состояния [3].

В качестве иллюстрации, по результатам полученных нами исследований) рассмотрим отношения *заинтересованности* (познавательное состояние) и структур регуляторного комплекса. Отметим, что познавательные состояния (*заинтересованность, сосредоточенность, увлеченность, раздумье и др.*) во многом обусловлены самосознанием личности, внутренней психической активностью, взаимодействием когнитивной и аффективной подсистем психики, тесно связаны с ценностно-смысловой сферой и имплицитной моделью психического (знание о собственных знаниях, индивидуальных характеристиках психических процессов и др.).

В частности, *заинтересованность* возникает в нормальных условиях деятельности и при психическом равновесии, при наличии мотива и значимой для личности информации, в ожидании или поиска ответа, предшествует увлеченности, связана с анализом информации и повышенным вниманием, влияет на запоминание, хорошо осознается. Возможно долговременное переживание состояния. Её можно рассматривать как условие (импульс) между внутренними мотивами деятельности и ценностно-смысловыми структурами сознания, и внешними – значимой целью или полезным результатом. В основе структуры образа состояния заинтересованности лежит интенсификация всех когнитивных функций: восприятия, мышления, воображения, внимания, т.е. выраженное переживание заинтересованности к чему-либо. Заинтересованность мобилизует психологические ресурсы. Обнаружено, что разные смысловые структуры сознания актуализируют состояние заинтересованности. Ядром семантического пространства заинтересованности является мотив – интерес. Рефлексивные процессы распознавания, осознания и идентификации наиболее высоки при актуализации состояния заинтересованности. Значимое влияние на состояние заинтересованности оказывает ауторефлексия: наиболее интенсивно данное состояние переживается в случае средней ауторефлексии. Наиболее распространенными способами саморегуляции являются переключение и концентрация внимания, самоконтроль.

Заключение

Ментальная регуляция познавательных состояний представляет собой организацию взаимодействующих подструктур сознания, целью которых является изменение состояний субъекта. Составляющими регуляторного комплекса являются взаимоотношения между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт, целевые характеристики) и внешние факторы (ситуации, пространство культуры, образ жизни, социальная среда) вкуче с регуляторными действиями и обратной связью, осуществляемыми во времени.

Список литературы

1. *Артемьева Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Наука; Смысл, 1999. – 350 с.
2. *Прохоров А.О.* Образ психического состояния / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психолог РАН», 2016. – 245 с.
3. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров, Д.А. Прохорова // Психологический журн. – 2001. – Т. 22. – № 2. – С. 14-27.
4. *Прохоров А.О.* Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Психологический журн. 2016. – Т. 37. – № 6. – С. 47-55.
5. *Фахрутдинова Л. Р.* Теория переживания / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 2009.

Автор: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д. пс. н., профессор, заведующий кафедрой общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета. E-mail: alprokhor1011@gmail.com

СУБЪЕКТИВНЫЙ (МЕНТАЛЬНЫЙ) ОПЫТ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ: ПОНЯТИЙНЫЕ, АССОЦИАТИВНЫЕ И ОБРАЗНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ²

SUBJECTIVE (MENTAL) EXPERIENCE OF MENTAL STATES OF STUDENTS: CONCEPTUAL, ASSOCIATIVE AND IMAGE CHARACTERISTICS

Акбирова Р.Р., Карташева М.И., Прохоров А.О.
Akbirova R.R., Kartasheva M.I., Prokhorov A.O.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования субъективного опыта психических состояний студентов: регистрировались понятийные, ассоциативные и образные характеристики состояний, различных по эмоциональной окраске и силе. В результате исследования получено описание феноменологии (содержания) субъективного (ментального) опыта психических состояний.

² Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 17-06-00057а.

Ключевые слова. Ментальный опыт, психическое состояние, образ

Abstract. The article presents the results of a study of the subjective experience of the psychological states of the students: were registered conceptual, associative and image characteristics of mental states. Mental states are different in emotional color and strength. As a result of the study, a description of the phenomenology (content) of the subjective (mental) experience of the mental states of the students was obtained.

Keywords. Mental state, image, (mental) experience

В каждый момент времени человек находится в определенном психическом состоянии. Психическое состояние является фоном, на котором разворачивается вся психическая жизнь человека и его жизнедеятельность в целом. Презентацией состояния в сознании является его образ. И он сугубо субъективен, так как никто другой не сможет точно, с мельчайшими подробностями описать то или иное состояние, как сам человек, переживающий определенное состояние [3].

Изучение психических состояний человека состоит в исследовании их возникновения, становления, а также упрочивания представлений о переживаемых психических состояниях, их распознавании и идентификации. Таким образом, исследование направляется на раскрытие структурно-функциональной организации внутреннего мира человека. В этом контексте особую актуальность приобретает исследование ментального опыта как составной части субъективного опыта человека.

Представление о ментальном опыте как особой психической реальности, детерминирующей свойства интеллектуальной деятельности человека (и, более того, его личностные качества и особенности социальных взаимодействий), постепенно складывалось – в разном терминологическом оформлении – в различных областях зарубежных и отечественных психологических исследований [4]. В субъективном опыте фиксируются структуры пространства, времени, скорости изменения (движения) и интенсивности психического состояния. Опыт проецируется на актуальное собственное состояние. Субъектом воспринимаются характеристики состояния со стороны поведенческих, психологических, физиологических и других показателей, придается форма этому разнообразию – возникает образ состояния, определяется его качество [1].

Изучения механизмов влияния субъективного (ментального) опыта на актуализацию, трансформацию, динамику, устойчивость, модальность психических состояний позволит объяснить механизмы регулирования состояний – возникновение состояний определенного качества, знака, длительности, интенсивности, их перестройку, динамику и др. Формирование и поддержание таких психических состояний, которые обеспечивали бы эффективное овладение будущей профессией, а в последующем – профессиональную деятельность, особенно, важно.

Цель настоящего исследования – описать феноменологию (содержание) субъективного (ментального) опыта психических состояний студентов.

Методика исследования

В исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте от 20 до 23 лет.

У студентов регистрировались понятийные, ассоциативные и образные характеристики субъективного (ментального) опыта следующих психических состояний, различных по эмоциональной окраске и силе: *ярость, восторг, одиночество, спокойствие, утомление, уверенность, бодрость, безразличие.*

Для изучения образных характеристик состояний использовалась методика «Рельеф психического состояния» [2]. При исследовании понятийных характеристик испытуемые давали определения перечисленным психическим состояниям. Ассоциативный эксперимент (направленные ассоциации) использовался при изучении ассоциативных показателей. Общая схема ассоциативного эксперимента была такова: испытуемым предъявлялось слово-стимул (психическое состояние) и требовалось дать первые три пришедшие на ум ассоциации.

Результаты и их обсуждение

Обратимся к результатам изучения образных характеристик переживания психических состояний. Образ психического состояния отражает свойства, качества, иерархические связи психического состояния и может быть максимально приближен к нему, а также отражает его структурные элементы. С помощью параметров, определяющих уровень и степень внутреннего переживания состояния и его проявления вовне, мы раскрыли его образ. В таблице 1 представлены средние значения показателей образных характеристик состояний по четырем блокам: психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение, что позволяет рассмотреть целостную картину образов психических состояний.

Таблица 1

Образные характеристики психических состояний

Психическое состояние	Психические процессы	Физиологические реакции	Шкала переживаний	Поведение
Ярость	76	79	75	77
Восторг	91	83	98	85
Одиночество	68	63	57	70
Спокойствие	87	71	79	84
Утомление	52	59	54	61
Уверенность	97	81	98	94
Бодрость	94	81	93	93
Безразличие	63	66	66	70

Выраженность тех или иных характеристик каждой подструктуры (психические процессы, физиологические реакции, переживания, поведение) специфична в зависимости от модальности и уровня психической активности состояний. *Ярость, восторг, бодрость* – состояния высокого уровня психической активности, *одиночество, утомление, безразличие* – состояния низкого уровня психической активности, *уверенность, спокойствие* – относительно равновесные состояния.

Рассмотрим понятийные характеристики переживаемых курсантами психических состояний (рис. 1). Определения психических состояний включают аффективные, поведенческие, когнитивные и физиологические компоненты. Состояние *утомление* в большей степени характеризуется студентами посредством описания преобладающих, по их мнению, физиологических реакций. Определение состояния *восторг* в большей степени включает описание эмоциональных реакций, *безразличие* – когнитивных, а состояние *одиночество* – поведенческих. Также следует отметить, что для равновесных состояний (*спокойствие, уверенность*) характерно большее количество составляющих в определении, определения психических состояний более емкие.

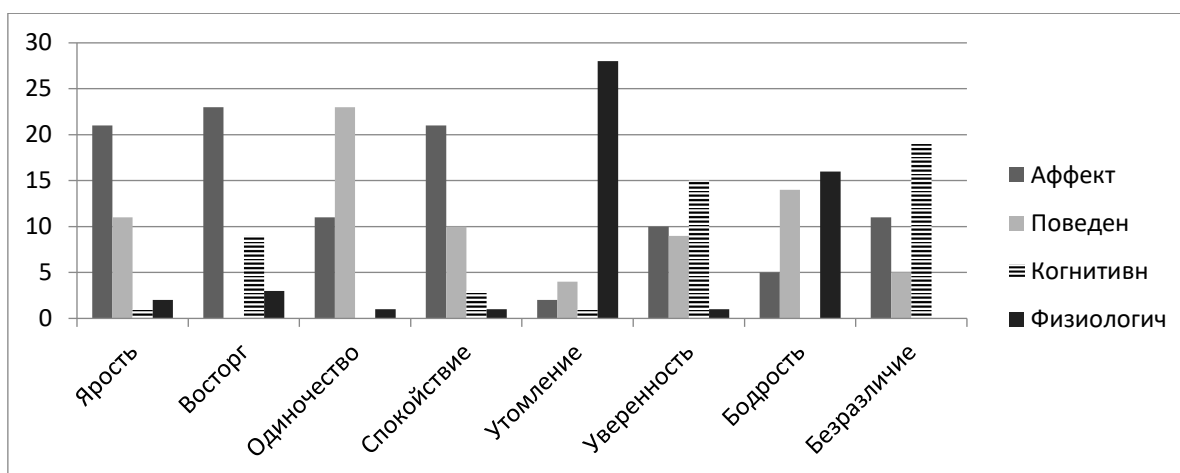


Рис. 1. Понятийные характеристики психических состояний

Проанализируем ассоциативные характеристики. Для состояния *ярость* большинством студентов были выделены следующие ассоциации: ярость (51%), гнев (26%), крик (17%). Состояние *восторг*: радость (40%), удивление (23%), улыбка (20%), счастье (17%). *Одиночество*: грусть (17%), печаль (17%), тишина (14%). *Спокойствие*: отдых (20%), тишина (14%), уравновешенность (11%). *Утомление*: усталость (57%), сон (23%), работа (20%), слабость (11%). *Уверенность*: сила (17%), знание (14%), решительность (14%). *Бодрость*: энергия (17%), сила (14%), активность (14%), утро (14%). *Безразличие*: равнодушие (17%), апатия (11%), спокойствие (11%), одиночество (11%).

Следует отметить, что плотность «ядерных» образований различна. Так, наиболее «плотными» (процент совпадений, близость ответов) являются ядра состояний *утомление*, *восторг*, *злость*, наименее «плотным» – состояние *безразличие*.

Заключение

Таким образом, результаты исследования образных, ассоциативных и понятийных составляющих репрезентаций психических состояний студентов, позволяют описать содержание субъективного (ментального) опыта переживаемых ими состояний. Дальнейшие исследования отображения переживаемых состояний позволят более глубоко изучить их внутренний мир, а также позволят объяснить механизмы регулирования состояний.

Список литературы

1. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: образные характеристики // Когнитивные исследования. Вып. 7. Избранные труды конференции «Когнитивные исследования на современном этапе» / Отв. ред. Д. В. Ушаков, А. А. Медынцева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН»; Изд-во «Когито-Центр», 2017. – С. 145-160.
2. Прохоров А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров // Психологический журнал. –2013. – Т. 34. – №5. – С. 108-122.
3. Прохоров А.О. Образ психического состояния / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 245 с. (Экспериментальные исследования).
4. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002.

Автор: **Акбирова Резеда Раисовна** – магистрант второго года обучения, кафедра общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Россия, akbrezeda@yandex.ru

Автор: **Карташева Мадина Ильгизовна** – магистрант второго года обучения, кафедра общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Россия, madin-ka@mail.ru

Автор: **Прохоров Александр Октябрьнович** – заведующий кафедрой общей психологии, доктор психологических наук, профессор, Россия, Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, alprokhor1011@gmail.com

ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СУБЪЕКТИВНОМ ОПЫТЕ ПОДРОСТКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ³

THE INTENSITY OF MENTAL STATES IN THE SUBJECTIVE EXPERIENCE OF ADOLESCENTS DEPENDING ON SOCIAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT

Артищева Л.В.
Artishcheva L.V.

Аннотация. В статье рассматривается интенсивность характеристик субъективного опыта психических состояний высокого, среднего и низкого уровня психической активности. Выявлена особенность в зависимости от социальных условия развития.

Ключевые слова. Субъективный опыт, психические состояния, семейная депривация, подростки

Abstract. The article discusses the intensity of the characteristics of the subjective experience of mental states of high, medium and low levels of mental activity. Identified feature depending on the social conditions of development.

Keywords. Subjective experience, mental states, family deprivation, adolescents

Центральной единицей развития категории психических состояний подростков является качественное изменение их семантического пространства, которое обусловлено уникальным опытом, общим эмоциональным и познавательным развитием детей-подростков [6; 7]. В психических состояниях подростков отражены основные задачи и признаки развития, характерные этому возрасту. Изучение психических состояний подростков определяется возрастной спецификой и социальными условиями их развития.

Многочисленные исследования детей, оставшихся без попечения родителей, выявили задержку не только интеллектуального и социального развития, но также и эмоционального аспекта

³ Исследование выполнено при финансовой поддержке гранта РФФИ № 18-013-01012 «Субъективный опыт психических состояний в ситуации прогнозирования жизнедеятельности».

личности [1;2]. У таких детей отмечается сниженный темп психического развития, низкие показатели в интеллектуальной сфере, а также обеднение эмоционального аспекта, в отличие от сверстников, воспитывающихся в условиях семьи [5;9]. В силу эмоциональной депривации у детей-сирот проявляется эмоциональная холодность, отстраненность, сложность в выстраивании межличностного взаимодействия, специфика в способах регуляции своих эмоциональных проявлений [3;4;8].

У детей-сирот выявлены негативные психические состояния: эмоциональный дискомфорт, раздражение, агрессия, фрустрация, тревожность и др., которые носят устойчивый характер, закрепляясь в структурах опыта. Специфика субъективного опыта психических состояний детей-сирот не изучена, но является значимой в процессе адаптации и социализации детей, важной для развития навыков общения и взаимодействия в обществе, для личностного развития и формирования эмоционально-волевой сферы, чем и определяется проблема исследования [10].

При изучении опыта психических состояний детей, воспитывающихся в условиях семейной депривации, нужно учитывать не только общепринятые представления о данной категории психических явлений, но также учитывать возрастные особенности, факторы индивидуального развития личности, условия социальной среды.

Для определения особенностей в интенсивности психических состояний в субъективном опыте подростков, находящихся в разных социальных условиях, было проведено наше исследование. Изучался субъективный опыт следующих психических состояний: радость, гнев, спокойствие, безразличие, утомление, грусть, у подростков, воспитывающихся в условиях семьи и семейной депривации. Использовалась методика А.О. Прохорова «Рельеф психического состояния», состоящая из 40 характеристик состояний, которые оцениваются по 11-балльной шкале. Характеристики психических состояний объединены в 4 группы (по 10 характеристик), определяющие интенсивность протекания психических процессов, физиологических реакций, переживаний и поведенческих проявлений.

Анализ данных показал следующее. Интенсивность характеристик исследуемых психических состояний у подростков, находящихся в условиях семейной депривации, значимо ниже, чем у подростков из семей, что отражено в их субъективном опыте. Семейная депривация приводит к определенной притупленности переживаний, «скованности» протекания психических состояний высокого и среднего уровня психической активности (радость, гнев, спокойствие, безразличие) и к большей погруженности в переживании состояний низкого уровня активности (утомление и грусть).

Подростки, воспитывающиеся в семье, находясь в состоянии радости, отмечают более бодрое состояние, нежели дети-сироты подросткового возраста. Наиболее значимые отличия в интенсивности проявления отмечаются у характеристик блока переживания. У подростков, воспитывающихся в семьях, при радости отмечается большая веселость, оптимистичность, активность, бодрость, оживленность и легкость переживаний. Поведенческие проявления значимо отличаются лишь большей последовательностью и открытостью. Подростки, воспитывающиеся в семье, описывая опыт переживания состояния радости, отмечают легкость в возникновении образов, фантазировании, улучшения внимания, высокую сосредоточенность на своем деле и повышение речевой активности. Подростки, воспитывающиеся в условиях детского дома, чаще указывают на сложности в возникновении образов, ощущения отчаяния, безысходности и чувства страха.

Им в состоянии радости свойственны пассивность, грусть, вялость и тяжесть, напряженность переживаний.

Процессы, связанные с поведением и переживаниями, в состоянии гнева наиболее изменчивы у подростков, воспитывающихся в семье. Для них характерны более управляемое, уверенное поведение, оптимистичные переживания в отличие от детей-сирот подросткового возраста. Подростки, воспитывающиеся в семье, в субъективном опыте состояния гнева отмечают выраженность таких характеристик, как четкость, осознанность восприятия и представлений, воображения и эмоциональных процессов. Для детей-сирот подросткового возраста свойственны противоположные проявления, в виде отсутствия чёткости представлений, неясности восприятия, отвлекаемость внимания, чувства апатии, страха и паники, им больше свойственно тоскливое настроение, а также тяжесть собственных переживаний, их скованность, напряженность. Также у подростков, воспитывающихся в условиях семейной депривации, в опыте состояния гнева выявлены ухудшения координационных процессов движения, в виде затруднений в выполнении мелких движений, ухудшения подерка. Находясь в состоянии гнева, подростки, воспитывающиеся в семье, характеризуются большей последовательностью, целеустремленностью поведения, а также продуманностью решений, в отличие от детей-сирот подросткового возраста.

Субъективный опыт состояния спокойствия у подростков, воспитывающихся в семье, имеет значимые отличия в интенсивности ряда характеристик. В состоянии спокойствия они отмечают легкость в управлении собой, веру в успех, оптимистичность, жизнерадостность переживаний, легкость представлений, их чёткость, ясность, также высокая находчивость, сообразительность, легкость в возникновении ассоциаций, фантазирования, новых образов. Тогда как для воспитывающихся детей, подросткового возраста в условиях детского дома характерны чувство грусти, печали, подавленное настроение, ощущение печали, менее контролируемое поведение, более выраженная импульсивность в своих поступках и непродуманность своих действий, несмотря на состояние оптимальной психической активности, а также трудности в возникновении каких-либо образов, представлений, отсутствие логики своих мыслей.

Субъективный опыт психического состояния безразличия не имеет сильно выраженных статистических различий, между двумя выборками. Статистически значимые различия охватывают блок физиологических реакций и блок переживаний. Так показатели сердечно-сосудистой системы, а также окраски кожных покровов, статистически более выражены у подростков, воспитывающихся в семье, для них свойственны незначительные изменения, в виде не вызывающего дискомфорта учащения сердцебиения, а также легкого покраснения кожных покровов. Негативные проявления, в виде болей в сердце, а также учащения сердцебиения, которое вызывает дискомфорт, и побледнение кожных покровов, характерны для подростков, воспитывающихся в детском доме.

Подростки, воспитывающиеся в семье, имеют значимые различия в интенсивности одной характеристики в субъективном опыте состояния утомления. В состоянии утомления они более задорны, веселы, в отличие от подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, кому более свойственны чувство печали, негативно окрашенные переживания.

Субъективный опыт психического состояния грусти не имеет статистически значимых различий между двумя выборками.

Итак, интенсивность характеристик субъективного опыта психических состояний подростков имеет различия, связанные с социальными условиями развития. Семейная депривация приводит к определенной притупленности переживаний, «скованности» протекания психических состояний высокого и среднего уровня психической активности (радость, гнев, спокойствие, безразличие) и к большей погруженности в переживании состояний низкого уровня активности (утомление и грусть).

Список литературы

1. *Алексеевкова Е.Г.* Личность в условиях психической депривации: учеб. пособие для студентов вузов / Е.Г. Алексеевкова. – СПб.: Питер, 2009. – 96 с.
2. *Артищева Л.В.* Темпоральные особенности взаимосвязи образа психического состояния и когнитивных стилей личности: дис ... канд.психол.наук. / Л.В. Артищева. – Казань: Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, 2014. – 249 с.
3. *Витошкина С.А.* Особенности эмоциональной сферы у детей-сирот / С.А. Витошкина // Современная зарубежная психология. – 2015. – №1. – С. 15-25.
4. *Михайлова Ю.А.* Развитие эмоциональной регуляции у воспитанников дома ребенка с рождения до 4 лет: дис ... канд.психол.наук. / Ю.А. Михайлова. – М.: Московский Государственный Университет им. Ломоносова, 2004. – 167с.
5. *Олифиренко Л.Я.* Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: учеб.пособие для студ.выш. пед. учеб. Заведений / Л.Я. Олифиренко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. – М.: Академия, 2004. – 256 с.
6. *Прохоров А.О.* Психология состояний Учеб. пособие. / А.О. Прохоров. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
7. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров – Дубна: «Феникс+», 2002. – 280 с.
8. *Савченко Д.Д.* Социальные отношения подростков-сирот с разным опытом жизни в семье / Д.Д. Савченко, Т.И. Шульга // Психологическая наука и образование. – 2017. – № 2. – С. 75-86.
9. *Хорошко Л.В.* Психолого-педагогические особенности детей, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа / Л.В. Хорошко // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики. – 2012. – № 2. – С. 408.
10. *Artishcheva L.V.* The Experience Of Mental States Of Adolescents Orphans // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. – 2018. – Volume XLV (45) – p.p. 317-325

Автор: **Артищева Лира Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и клинической психологии ИПО КФУ, ladylira2013@yandex.ru

ОБРАЗ «УТОМЛЕНИЯ» В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К БУДУЩЕМУ

REFLECTION OF FATIGUE DURING THE EXAM SESSION AMONG STUDENTS WITH DIFFERENT ATTITUDES TOWARDS THE FUTURE

Гафурова А.Т., Пахмутова М.А.

Gafurova A.T., Pakhmutova M.A.

Аннотация. Статья посвящена психологическим аспектам проблемы утомления студентов в период сессии. Целью исследования стало изучение образа психического состояния «утомления» у студентов с различным отношением к образу будущего. Диагностика образа утомления проводилась с помощью методики «Рельеф психического состояния личности». Отношение студентов к будущему изучалось посредством авторского блиц-опроса. В результате были выявлены два кластера испытуемых, в каждом из которых образ утомления имел определенную специфику. В заключении сделан вывод о том, что в период экзаменационной сессии необходима организация психологической работы со студентами, в том числе посредством анализа образа будущего.

Ключевые слова. Образ психического состояния, утомление, образ будущего, рельеф психического состояния, экзаменационная сессия, студенты.

Abstract. The article presents the psychological aspects of the problem of fatigue of students during the examination session. The purpose of the research is to analyze the mental state way of student's "fatigue" with different attitudes to the image of the future. The diagnostics of the way of fatigue is carried out in the technique of "Relief of the mental state of the person". The attitude of students to the future is studied with the help of the uniquely designed quick survey. It is reported that two clusters of examinees are identified. The image of fatigue has different characteristics for each of them. The results of the research guess us to conclude that it is necessary to organize psychological work with students during the examination session, as well as through the analysis of the way of the future.

Keywords. Image of mental state, fatigue, image of the future, relief of mental state, examination session, students.

Становление субъекта характеризуется чередованием возрастных и профессиональных кризисов [1]. Переживание кризисов сопровождается нарушением психического и физического состояния субъекта деятельности, что приводит к возникновению негативных психических состояний, в том числе и состояния утомления. Особенно часто утомление проявляется на этапе профессионального обучения, что связано с возрастанием нагрузок как физического, так и психологического характера. Многие авторы отмечают, что психологическая работа со студентом как субъектом учебной деятельности должна ориентироваться на все уровни интегральной личности, включая сферу образов и идеалов [2, 5].

В период обучения экзаменационная сессия становится одним из факторов высокой утомляемости студентов. Утомление можно изучать в двух аспектах: физиологическом и психологиче-

ском. Психологический аспект связан с образом утомления как психического состояния. А.О. Прохоров рассматривает образ психического состояния как совокупность перцептивных показателей, отражающих в форме структурированного сочетания психологические, соматические, поведенческие и другие характеристики субъекта, представленных в сознании, изоморфных переживаемому психическому состоянию [3, 4].

Особенности психического состояния зависят от отношения личности к текущей ситуации. Поэтому образ будущего, как идеальный образ развития сложившейся ситуации, связан с образом психического состояния. Поэтому особенности образа утомления в период сессии у студентов с различным отношением к будущему является важной проблемой.

Целью исследования стало изучение особенностей образа утомления у студентов в период экзаменационной сессии в зависимости от их отношения к будущему. Объект исследования – образ психического состояния утомления. Предмет исследования – образ утомления у студентов с различным отношением к будущему. Выборку составили 40 студентов старших курсов Марийского государственного университета. Инструментарий исследования включал опросник «Рельеф психического состояния личности» (автор Прохоров А.О) и авторский блиц-опрос, посвященный образу будущего. В качестве методов математической статистики применялись: описательные статистики, критерий U Манна-Уитни, кластерный анализ (метод K-средних).

Анализ распределения частот показал, что выборка неоднородна. В частности, можно отметить наличие двух подгрупп, характеризующихся крайними значениями по шкалам методики. Выявление данных подгрупп осуществлялось с помощью кластерного анализа, в результате которого были описаны два кластера испытуемых. На рисунке 1 представлены средние значения по шкалам методики «Рельеф психического состояния личности» в двух кластерах испытуемых. На рисунке видно, что значения по многим шкалам значительно различаются между двумя кластерами.

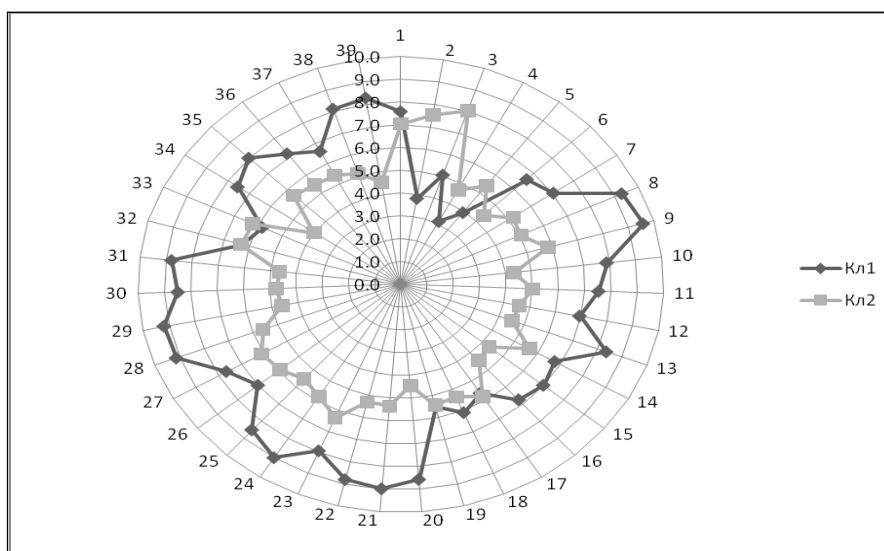


Рис. 1. Рельеф образа психического состояния утомления испытуемых кластера 1 (черные значки) и кластера 2 (серые значки)

Для выявления значимых различий был проведен сравнительный анализ с использованием критерия U Манна-Уитни, результаты которого представлены в таблице 1.

Различия между испытуемыми кластера 1 и кластера 2 ($p < 0,05$)

Название шкалы	U	Z	p-level
Психические процессы			
Четкость, осознанность восприятия	88,50	-2,97	0,002
Особенности представлений	98,00	-2,71864	0,0058
Память	112,00	-2,33803	0,018
Эмоциональные процессы	52,00	3,96921	0,00002
Волевые процессы	78,00	3,26236	0,000776
Физиологические реакции			
Температурные ощущения	74,50	3,35752	0,0004
Состояние мышечного тонуса	104,00	2,55552	0,0099
Координация движений	101,50	2,62348	0,0076
Двигательная активность	67,50	3,54782	0,0002
Проявления со стороны органов дыхания	87,50	3,00409	0,0020
Состояние потоотделения	99,50	2,67786	0,0064
Шкала переживаний			
Тоскливость-веселость	55,50	3,874057	0,00004
Грустность-оптимистичность	70,00	3,479854	0,0003
Печаль-задорность	82,50	3,140025	0,0012
Сонливость-бодрость	112,00	2,338027	0,0188
Вялость-бойкость	104,50	2,541925	0,0099
Тяжелость-легкость	55,50	3,874057	0,00004
Скованность-раскованность	38,50	4,336225	0,000002
Поведение			
Пассивность-активность	67,50	3,547820	0,0002
Непоследовательность-целеустремленность	61,00	3,724532	0,000094
Неуправляемость-управляемость	85,00	3,072059	0,0016
Неадекватность-адекватность	119,50	2,134129	0,031
Неуверенность-уверенность	109,00	2,419586	0,014
Закрытость-открытость	76,50	3,303143	0,0006

Как видно из таблицы, различия касаются многих характеристик психического состояния утомления, особенно в области переживаний. Испытуемые кластера 1 отмечают повышенную эмоциональность, способность управлять своим поведением, оптимистичность, активность и легкость в поведении. Испытуемые кластера 2 отмечают ясность и четкость представления образов, нарушение координации движений, бледность кожи, скованность, пассивность, необдуманность поступков и неуверенность. На заключительном этапе мы проанализировали ответы на блиц-опрос. Были получены различия в частоте выборов ответов на определенные вопросы (рисунок 2, рисунок 3).

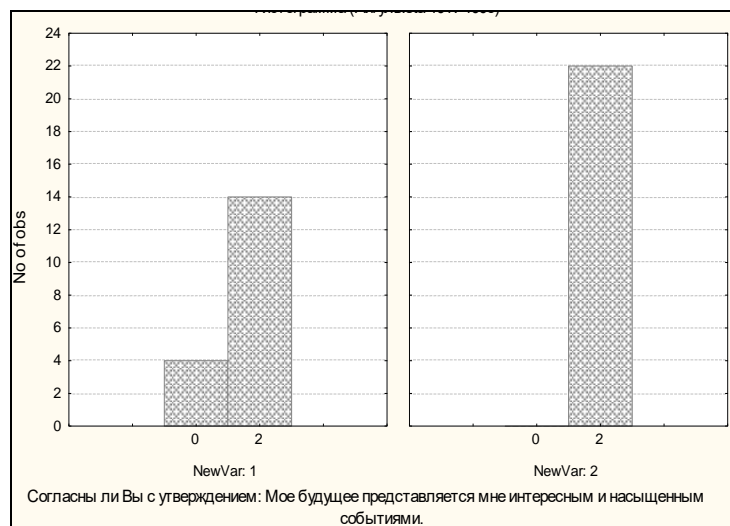


Рис. 2. Распределение частот ответов испытуемых кластера 1 (слева) и кластера 2 (справа) на вопрос: «Согласны ли Вы с утверждением: «Мое будущее представляется мне интересным и насыщенным событиями?»»

Таким образом, можно сделать вывод, что структура образа утомления различается у студентов с разным отношением к будущему.

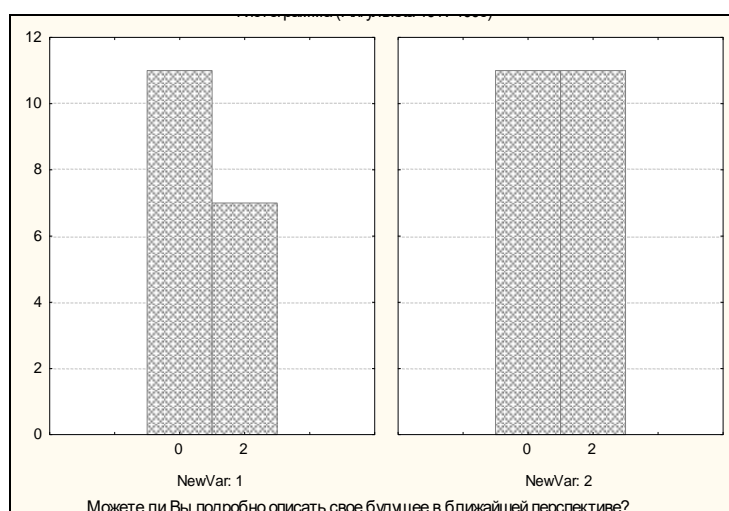


Рис. 3. Распределение частот ответов испытуемых кластера 1 (слева) и кластера 2 (справа) на вопрос: «Можете ли Вы подробно описать свое будущее в ближайшей перспективе?»»

Студенты, которые связывают состояние утомления с положительной динамикой переживаний, поведения и психических процессов, не всегда могут четко описать картину будущего и неоднозначны в ее оценках. В то же время, студенты, характеризующиеся негативными оценками состояния утомления, воспринимают свое будущее как интересное и насыщенное событиями. Проведенное исследование подтверждает важность психологической работы с образом психического состояния утомления у студентов в период сессии. Данная тема требует дальнейшей разработки и более глубокого анализа факторов, влияющих на восприятие личностью образа психического состояния.

Список литературы

1. Головей Л.А. Соотношение возрастных и профессиональных кризисов в развитии взрослого человека / Л.А. Головей, В.Р. Манукян, М.Д. Петраш // Акмеология. – 2009. – № 4 (32). – С. 31-39.
2. Пахмутова М.А. Самоорганизация как интегральная характеристика личности // Ананьевские чтения – 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии Материалы научной конференции. Ученый совет факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. – СПб.: 2010. – С. 146-148.
3. Прохоров А.О. Образ психического состояния /А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 5. – С. 108-122.
4. Прохоров А.О. Образ психического состояния: феноменологические особенности и личностные корреляты / А.О. Прохоров. – URL: <http://psystudy.ru/> (дата обращения: 01.02.2019).
5. Хинканина А.Л. Особенности идеальных представлений о целях деятельности студентов технологического вуза / А.Л. Хинканина // Труды Поволжского государственного технологического университета. – Серия: Социально-экономическая. – 2014. – № 2. – С. 75-79.

Автор: **Гафурова Айгуль Тальгатовна**, студент психолого-педагогического факультета, ФГБОУ ВО «Марийский Государственный Университет», aigul-g2013@yandex.ru

Научный руководитель: **Пахмутова Марина Анатольевна**, кандидат психологических наук, аналитик Центра социально-психологических исследований Педагогического института, ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», marbry@mail.ru

ПРОБЛЕМА МАССОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В УСЛОВИЯХ МАССОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

THE PROBLEM OF MASS MENTAL STATES IN THE CONDITIONS OF MASS COMMUNICATION

Гафурова Ю. Е.

Gafurova Y. E.

Аннотация. В статье рассмотрена проблема возникновения массовых состояний в сети Интернет. Описаны существующие подходы к проблеме образования масс. Проанализированы причины вступления индивида в массовые процессы и сформулированы условия сохранения субъектной позиции в процессе сетевой коммуникации.

Ключевые слова. Массовые психические состояния, толпа, средства массовой коммуникации, Интернет.

Abstract. The article deals with the problem of the appearance of mass states on the Internet. Existing approaches to the problem of crowd formation are described. The reasons for the individual's entry into mass processes are analyzed and the conditions for maintaining a subjective position in the process of network communication are formulated.

Keywords. Mass mental states, crowd, mass media, Internet.

Интерес к изменениям в поведении и образе мыслей индивида под влиянием массы имеет давнюю историю. Еще такие философы античности, как Геродот, Сократ и Платон обращали внимание на то, как меняется поведение людей при их вступлении в группу. Как говорил Солон: «отдельно взятый Афинянин – это хитрая лисица, но, когда афиняне собираются на народные собрания в Пниксе, уже имеешь дело со стадом баранов». Началом же серьезного научного осмысления данного феномена считаются труды Г. Тарда. Называя XIX век – веком публики, он отмечал, что большую роль в формировании «общества публики» имеют СМИ, образующие общность суждений вне зависимости от местонахождения индивидов, составляющих массу [9]. В нашем XXI веке развивающейся медиатизации феномен формирования массового сознания и массовых состояний на расстоянии имеет большую значимость.

В литературе под понятием «массы» подразумеваются различные феномены, между которыми стоит провести различия. Несмотря на то, что понятия толпы и массы друг другу не идентичны, мы, вслед за Д.В. Ольшанским, рассматриваем психологию массы, как психологию толпы [6]. Психология массы является остатками эволюционного развития человека, служившая средством борьбы за выживание, дающая возможность отдельному индивиду справляться с вызовами окружающей среды путем объединения в большие группы, превосходящие по всем характеристикам одиночку [10].

Г. Тард дает такое определение: – «несобранная публика» – «поляризованная масса», к которой относится часть электоральных масс, возникающих под влиянием политической рекламы или, что почти одно и то же, масс поклонников кумиров современной музыки, то есть большое число людей, мышление и интересы которых ориентированы идентичными стимулами в одном направлении, людей, проживающих не «друг с другом», а «друг около друга» [9].

Признанный исследователь психологии масс Г. Лебон так характеризует данное явление: «собрание людей имеет совершенно новые черты, отличающиеся от тех, которые характеризуют отдельных индивидов, входящих в состав этого собрания. Сознательная личность исчезает, причем чувства и идеи всех отдельных единиц, образующих целое, именуемое толпой, принимают одно и то же направление. Образуется коллективная душа, имеющая, конечно, временный характер, но и очень определенные черты» [3].

По определению Б.А. Грушина, массы как носители массового сознания – это «ситуативно возникающие (существующие) социальные общности, вероятностные по своей природе, гетерогенные по составу и статистические по формам выражения (функционирования)» [2].

Б.Ф. Поршнев определяет массу как «контактную внешне не организованную общность, отличающуюся высокой степенью конформизма составляющих ее индивидов, действующих крайне эмоционально и единодушно» [7].

«Скопление людей, не объединенных общностью цели и единой организационно-ролевой структурой, но связанных между собой общим центром внимания и эмоциональным состоянием» – так определяет массу А. П. Назаретян [5].

З. Фрейд обнаруживает в массе двоякую привязанность ее участников, одна из которых – к вождю, другая – существующая между индивидами, составляющими массу. При этом вождь мо-

жет заменяться абстрактной идеей, общей тенденцией и желанием, которые выступают в роли «заместителя вождя», выполняя его функции. Руководящая идея не обязательно должна быть позитивна, ненависть, направленная на определенное лицо или институт, действует так же объединяюще и создает те же эмоциональные привязанности и положительные чувства между членами группы [11].

Дальнейшие исследования в данном направлении основное внимание стали уделять изучению рациональных механизмов влияния одного участника коммуникативного процесса на другого (К. Ховлэнд, М. Макгир, Э. Гринвалд и др.).

Исследования С. Милгрэма, показывающие возможности модификации поведения, принуждения к совершению действий, несовместимых с исповедуемыми ценностями, интересны с точки зрения значимости авторитета, группового давления и склонности к повиновению [4].

Подобные схемы коммуникативного воздействия полезны прежде всего, когда речь идет о персональной коммуникации. Однако, когда в качестве объекта воздействия выступает не отдельный индивид, а масса, на наш взгляд, более целесообразно учитывать иррациональную составляющую возникновения реакций, ведь группа не равна сумме составляющих ее индивидов, а представляет собой качественно новое образование и функционирует по совершенно иным законам. Стоит отметить, что изменения психического состояния будут наблюдаться лишь в «неорганизованной» массе. В противовес данному явлению он выделяет «организованную массу», которой данные свойства не присущи. Для поднятия статуса массы до уровня организованной, по мнению автора, необходимо соблюдение нескольких условий: определенная степень формального или материального постоянства в составе массы; человек, присутствующий в массе имеет определенное понимание о назначении и функциях массы, масса состоит в связях с подобными ей массами; приняты традиции, обычаи и установления, распространяющиеся, в том числе, и на взаимоотношения участников; распределение и дифференцировка работы [11].

Можно заключить, что организованную группу, не подверженную массовым психическим состояниям отличает наличие установленных правил взаимодействия и развитие в сторону дифференцирования и индивидуализации. Как в реальной жизни, так и в медиапространстве имеют место оба вида масс. В данной статье мы не рассматриваем организованные массы, так как в этом случае изменения психической деятельности незначительны или вовсе отсутствуют.

Благодаря медийному пространству на образование массы не требуется реальной территории для скопления людей, местом формирования массы теперь может выступать пространство виртуальное. Как известно, медиапространство имеет меньше ограничений и в большей степени освобождает от ответственности за счет возможности полной анонимности, физической удаленности и отсутствия необходимости исполнения привычной социальной роли. Описанная В. Троттером потребность однородных существ объединиться в единицы большего объема здесь можно наблюдать во всей полноте. В современном обществе при практически отсутствии коллективных форм жизни, проблема отчужденности и изолированности отдельного человека создает условия для возникновения кризиса и попыток восполнить данный дефицит. Стремление индивида к общению к всевозможным групповым процессам, на наш взгляд, гораздо легче объяснить потребностью в идентификации с другими, чувстве принадлежности и единении с группой, нежели виртуозными техниками внушения. Гораздо легче привлечь внимание массы, апеллируя к солидарно-

сти, возмущению, несправедливости. При этом качества предложенного контента или так называемого «вождя» не имеет большого значения. Для иллюстрации можно отметить какой популярностью пользуются всевозможные онлайн-марафоны, объединяющие участников, готовых с самоотречением выполнять задания создателя марафона, которые они не стали бы делать, не вступив в коллективную форму деятельности. Само по себе явление массы нельзя охарактеризовать как что-то абсолютно полезное или вредное. С одной стороны, человек не отделим от общества, имеет потребность быть принятым им, получать и оказывать поддержку. Исследователи отмечают и положительные свойства массы/толпы, когда эгоистические установки отступают на второй план, в приоритете оказываются интересы группы и высокие идеалы. Даже Г. Лебон, дающий подробную характеристику всех негативных проявлений толпы, отмечает, что в определенных условиях нравственность массы может быть выше, чем нравственность отдельных индивидов, которые ее составляют [3]. Внушаемость, свойственная индивидам в массе способствует распространению аффектов путем взаимной индукции. Можно сказать, что индивиды, составляющие массу, чувствуют, думают и действуют заодно друг с другом.

Приходится признавать, что склонность становиться частью одной толпы и, так называемый, конформизм является нашим общечеловеческим достоянием, и какими бы окультуренными мы не становились, всегда остается риск захваченности массовыми состояниями, и вопрос сохранения своего индивидуального в коллективном является особенно значимым. В. М. Бехтерев говорил, что степень подверженности «заразительным идеям» определяется такими личными чертами, как стабильность нервной системы, достаточная уравновешенность и социальная зрелость [1]. Можно сказать, что любой человек в период стресса, нервного напряжения или усталости, то есть находясь в состояниях, когда уровень сознания понижен, более уязвим к подобным процессам. Однако, учет данных свойств собственной психики и стремление к сохранению субъектности в массмедийной активности представляют собой лучшие средства для профилактики побочных эффектов явления массы в виртуальном пространстве.

Список литературы

1. *Бехтерев В. М.* Избранные работы по социальной психологии / В. М. Бехтерев. – М.: Наука, 1994. – 400 с.
2. *Грушин Б.А.* Массовое сознание: опыт определения и проблемы исследования / Б.А. Грушин. – М.: Политиздат, 1987. – 368 с.
3. *Лебон Г.* Психология толп / Г. Лебон. – М.: Институт психологии РАН, Издательство «КСП+», 1998. – 416 с.
4. *Милгрэм С.* Эксперимент в социальной психологии / С. Милгрэм. - 3-е международное издание. Питер, 2000. 336 с.
5. *Назаретян А.П.* Психология стихийного массового поведения: Курс лекций / А.П. Назаретян. – М.: Академия, 2008. – 160 с.
6. *Ольшанский Д.В.* Психология масс / Д. В.Ольшанский. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
7. *Поршнев Б.Ф.* Социальная психология и история. Издание второе, дополненное и исправленное / Б. Ф. Поршнев. – М.: Наука, 1979. – 232 с.
8. *Суворов Н.Н.* Элитарное и массовое сознание в художественной культуре постмодернизма: дис. ... док. философ.наук / Н.Н Суворов. – 2005. – 347 с.

9. Тард Г. Мнение и толпа / Г. Тард. – М.: Институт психологии РАН, Издательство «КСП+», 1998. – 416 с.
10. Фадеев Е.В. К вопросу о целях и задачах толпы // Психологическое исследование: теория, методология, практика образования: сборник материалов II Сибирского психологического форума. – 2007.
11. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «я»: / З. Фрейд. – М.: Изд-во АСТ, 2018. – 320 с.

Автор: **Гафурова Юлия Евгеньевна**, магистр, клинический психолог, yulia_gafurova@mail.ru

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ИДЕНТИФИКАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ANALYSIS OF LITERATURE IDENTIFYING MENTAL STATES

Гильмутдинова И.М.

Gilmutdinova I.M.

Аннотация. Анализ теоретической литературы идентификации психических состояний. Необходимость изучения эмоционального интеллекта диктуется запросами практики, заключающимися в определении факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности и социально-психологической адаптации личности.

Ключевые слова. Процесс идентификации, алекситимия, эмоциональный интеллект, процесс узнавания.

Abstract. Analysis of the theoretical literature on the identification of mental states. The need to study emotional intelligence is dictated by the demands of practice, which consist in determining the factors influencing the effectiveness of professional activity and the socio-psychological adaptation of an individual.

Keywords. Identification process, alexithymia, emotional intelligence, recognition process.

Важность дифференцированно обозначать собственный ментальный опыт отмечают многие специалисты в области психологии. Умение разделять чувства, отношения, образы необходимо, в первую очередь для оптимальной адаптации индивида и большей полноты бытия. На первый взгляд, ментальная дифференцированность схожа с понятием «когнитивная сложность», которая используется для объяснения «подробности» и разнообразия конструктов, которыми человек пользуется в оценке своего бытия – образов, чувств, поведения. А во-вторых, для компетентности в распознавании и обозначении собственных переживаний, всегда восходящих к осознаваемым или, что еще важнее, неосознаваемым потребностям.

Процесс идентификации – это психический процесс, заключающийся в способности соотносить, сопоставлять чувственные качества, которые возникают в процессе восприятия образа с предметом, а уже заключенная в восприятии [1].

Процесс идентификации основан на процессе сопоставления наличного впечатления с прошлым опытом. В процессе сопоставления прошлый опыт выступает как образец опознавательных признаков воспринимаемого предмета или явления.

Процесс идентификации подразделяется на индивидуальное и родовое.

В процессе индивидуальной идентификации распознается какой-либо индивидуальный объект. В результате чего, этот объект закрепляется в памяти как ранее встречавшийся. Процесс родовой идентификации – это распознавание вариативного предмета или явления. Идентификация вариативного объекта – это отнесение его к какому-либо известному классу объектов [2].

Идентификация подразделяется на сукцессивную и симультанную. Сукцессивная (последовательная) идентификация характеризуется стадийностью, связанная с предложением и выбором гипотез. Изначально возникает чувство «знакомости», переходящее на уровень окончательного узнавания предмета или явления. Симультанная идентификация имеет мгновенный характер, тогда, когда объект уже знаком и условия восприятия не затруднено [3].

Первичной формой процесса идентификации является автоматическое узнавание в действии, выражение адекватной реакции на привычный раздражитель. Такое узнавание в действии возможно без узнавания в виде сознательного отождествления нового восприятия с предшествующим.

Еще одной из форм процесса идентификации, является то, что связано с чувством «знакомости», без возможности, однако, отождествления узнанного предмета с ранее воспринятым. В. Вундт объяснял данную форму следующим образом, что процесс идентификации происходит не только по признакам, а в комплексе с чувствами, которые они в нас возбуждают; вслед за моторными реакциями или одновременно с ними в узнавании начинают играть роль эмоциональные моменты, которые создают как бы эмоциональные обертоны сознания.

Третья форма процесса идентификации – отождествление предмета. Предмет, данный «здесь и сейчас» в одном контексте, в одной ситуации, выделяется из этой ситуации и отождествляется с предметом, данным ранее в другом контексте. Такая форма идентификации подразумевает оформленность восприятия в понятии [2].

По мнению С. Л. Рубинштейна, процесс идентификации узнавание относится к процессу восприятия. Но вместе с тем оно тесно связано и с памятью, и с мышлением. В каком-то смысле узнавание есть в развернутой форме акт мышления [7].

У процесса узнавания могут быть разные формы. В одних случаях он совершается на основе представлений или воспоминаний о конкретной ситуации, в которой был в прошлом воспринят этот или аналогичный предмет. В других случаях узнавание носит генерический (родовой) характер, опираясь на понятие о соответствующей категории предметов [5].

Следует отметить, что идентификация тесно связана с таким понятием как «эмоциональный интеллект».

Эмоциональный интеллект рассматривается в рамках социального интеллекта как подструктура, включающая способность наблюдать собственные эмоции, а также эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями. Эмоциональный интеллект фокусирует внимание на познании и использовании собственных и эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения [3].

Эмоциональный интеллект – это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией [1].

Понятие эмоционального интеллекта ввели Питер Сэловей и Джон Майер в 1990 году. Лишь спустя несколько лет они выпустили в соавторстве с Дэвидом Карузо книгу об эмоциональном интеллекте. Согласно психологической концепции, «эмоциональный интеллект» – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей) [7].

Структура эмоционального интеллекта (модель способностей), в рамках психологической концепции выглядит следующим образом:

- восприятие и выражение эмоций;
- использование эмоций с целью повышение эффективности мышления;
- понимание значения эмоций;
- управление эмоциями.

Все вышеописанные способности нужны для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и успешного воздействия на внешнюю среду, которая регулирует эмоции [2].

В рамках психологической концепции основным методом диагностики эмоционального интеллекта считается методика – MSCEIT [6]. В каждой отдельной задаче, решение которой отражает развитие одного из четырех компонентов модели способностей эмоционального интеллекта, предлагается несколько вариантов ответа, а испытуемый выбирает один из них. Авторы методики (П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Карузо) считают, что эмоциональные реакции могут быть оценены однозначно, в методике существуют однозначно правильные и однозначно неправильные варианты ответа [7].

В связи с тем, что работы Дж. Майера, П. Сэловея и Д. Карузо были опубликованы лишь в академических изданиях, общественность о них ничего не знала. Д. Гоулман доработал идеи об эмоциональном интеллекте и в 1995 году написал книгу об эмоциональном интеллекте. В своей книге Д. Гоулман уделил особое внимание практическому применению теории эмоционального интеллекта в жизни и на работе. Гоулман предложил внедрять программы обучения эмоционального интеллекта в школах и на предприятиях, утверждая, что эмоциональный интеллект более значим, чем академический интеллект [8].

Модель эмоционального интеллекта по Гоулману относится к смешанным моделям эмоционального интеллекта. В смешанной модели эмоционального интеллекта соединились когнитивные способности и личностные характеристики. Также Гоулман выделил пять основных составляющих эмоционального интеллекта:

1. Самосознание – способность называть эмоциональные состояния, способность понимать взаимосвязи между эмоциями, мышлением и действием, способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны;
2. Саморегуляция – способность контролировать эмоций, умение изменять нежелательное эмоциональное состояние, способность в кратчайшие сроки восстанавливаться после стресса.

3. Мотивация – способность входить в эмоциональные состояния, которые способствуют достижению успеха, посредством использования глубинных склонностей проявлять инициативу.
4. Эмпатия – способность читать эмоции других людей, умение ставить себя на их место.
5. Социальные навыки – способность вступать удовлетворяющие межличностные отношения и поддерживать их [4].

Важно отметить, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении [9].

В заключении, стоит отметить, что процесс идентификации, с одной стороны, происходит внутри восприятия и параллельно, оно является – актом мышления. С одной стороны, процесс идентификации опирается в восприятие, а с другой – в мышление [10].

Процесс идентификации происходит по-разному: в одних случаях он совершается на основе представлений или воспоминаний о конкретной ситуации, в которой был в прошлом воспринят этот или аналогичный предмет; в других – узнавание носит генерический характер, т.е. опираясь на понятие о соответствующей категории предметов.

Список литературы

1. *Андреева И.Н.* Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78-86.
2. *Андреева И.Н.* Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.
3. *Андреева И.Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: Полоцкий государственный университет, 2011. – С. 388.
4. *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман // пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ; 2009. – С. 478.
5. *Гаранян Н.Г.* Концепция алекситимии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Журнал социальной и клинической психиатрии. – 2003. – № 1. – С. 128-145.
6. *Ересько Д.Б.* Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах / Д.Б. Ересько, Г.С. Исурина, Е.В. Койдановская. Методическое пособие. – СПб.: 2009.
7. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2015. – С. 705.
8. *Трунов Д.Г.* Виды и механизмы функциональной алекситимии / Д.Г. Трунов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – Вып. 2.
9. *Lumley M.A.* Alexithymia, emotional disclosure, and health: a program of research. // Journal of personality. – 2004. – v. 72(6). – p. 1271-1300.
10. *Nicolo G., Semerari A., Lysaker P.H., Dimaggio G., Conti L., D'Angerio S., Procacci M., Popolo R., Carcione A.* Alexithymia in personality disorders: Correlations with symptoms and interpersonal functioning // Psychiatry Research. – 2011. – P. 190.

**ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ
И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У БОЛЬНЫХ
ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫМ
РАССТРОЙСТВОМ. КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ**

**THE FEATURES OF COGNITIVE FUNCTIONS AND PSYCHOLOGY OF EMOTIONAL
STATE AMONG THE PATIENTS WITH ANXIETY AND DEPRESSIVE DISORDER.
CLINICAL CASE**

Грובהва А.И., Пастух И.А.

Grobova A.I., Pastukh I.A.

Аннотация. В статье анализируются результаты патопсихологического обследования когнитивных функций (внимание, память, конструктивный праксис), а так же эмоционального состояния (эмоциональный фон, тревожность) у больных тревожно-депрессивным расстройством. Выявлено снижение когнитивных функций и эмоциональная неустойчивость, повышенная тревожность, подавленность настроения при тревожно-депрессивном расстройстве.

Ключевые слова. Когнитивные функции, эмоциональные состояния, тревожность, депрессия, патопсихологическое обследование.

Abstract. In the article analyzes the results of pathopsychological examination of cognitive functions (attention, memory, constructive praxis), as well as the emotional state (emotional background, anxiety) in patients with anxiety and depressive disorder. A decrease in cognitive functions and emotional instability, depression in anxiety and depressive disorder.

Keywords. Cognitive functions, emotional states, anxiety, depression, pathopsychological examination.

Депрессия – психопатологическое состояние, характеризующееся сочетанием подавленного настроения и снижения психической и двигательной активности с соматическими вегетативными симптомами [5].

Актуальность обусловлена высокой встречаемостью тревожно-депрессивного расстройства, а также его влиянием на течение различных соматических заболеваний, социальной значимостью.

Клиническая депрессия является серьезным заболеванием, которое становится тяжелой ношей для самого больного, нарушает жизнедеятельность семьи, имеет высокие финансовые затраты для здравоохранения и общества в целом, накапливаясь нераспознанными случаями в первичной медицинской сети [1]. Ежегодно около 150 млн. чел. в мире лишаются трудоспособности из-за депрессивных расстройств. По данным ряда исследователей, от этого заболевания качество жизни и уровень социальной адаптации страдают в различной степени и зависят от клинического варианта депрессии [5].

При депрессии начало когнитивной дисфункции совпадает по времени с развитием других симптомов депрессивного эпизода. С повторными эпизодами депрессии когнитивная дисфункция нарастает. Когнитивная дисфункция при лечении депрессии полностью обратима [2].

Существуют исследования, что при длительно существующей депрессии отмечается атрофия ключевой структуры, отвечающей за память, гиппокампа. Когнитивные нарушения и депрессию также можно объяснить дисфункцией общих путей нейрональных кругов [1].

Авторы отмечают преобладание в группе пациентов с органическими аффективными расстройствами нарушений кратковременной зрительной памяти, проявляющихся преимущественно на невербальном стимульном материале [3].

Для пациентов с эндогенными аффективными расстройствами более типичны нарушения, указывающие на дефицитарность исполнительских функций, функций планирования и организации познавательной деятельности [4].

Вассерман отмечает, что нарушения мнестических функций, пространственных преобразований, динамического праксиса более выражены у больных органической депрессией. Нарушения, характерные для больных с органической депрессией, у больных с эндогенными аффективными расстройствами менее выражены, за исключением элементов расстройств памяти и вербального мышления (слабо выраженные расстройства), которые, вероятно, являются следствием влияния аффективных расстройств на общий активационный потенциал системы взаимосвязанных структур мезолимбического комплекса [3].

Анализ клинического случая. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВПО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, Курск – Клинический психоневрологический диспансер, в июне 2018 года. В нем принимали участие взрослые с диагнозом тревожно-депрессивное расстройство: Екатерина А., 33 года, Галина Н., 35 лет.

Методический инструментарий. В начале исследования проводилась клиническая беседа для общей ориентировки во времени, пространстве и собственной личности. При проведении исследования использовались патопсихологические методики: для исследования внимания – «таблицы Шульте», «серийный отсчет»; для исследования памяти – «10 слов Лурия», «Пиктограммы»; конструктивный праксис изучался при помощи методики «кубики Кооса»; для исследования особенностей эмоциональной сферы использовались «тест Люшера», шкала тревоги Спилбергера-Ханина.

Больная А.Е.С., 33 года. По результатам исследования внимания, памяти выявилось, что объём внимания сужен, нарушена устойчивость, переключаемость, концентрация, уровень механической и опосредованной памяти снижен. По методике «таблицы Шульте» получились следующие результаты: 39"; 62"; 62"; 58"; 56". Эти данные указывают на гиперстенический профиль кривой внимания. Эффективность работы на низком уровне, психическая устойчивость снижена. При отсчёте от 100 по 7 имели место ошибки в единицах и десятках. Результаты свидетельствуют о неравномерности, неустойчивости внимания. Объём механической кратковременной памяти снижен, результаты по методике «10 слов Лурия»: 4; 6; 7; 7; 6; в пяти пробах соответственно. Отсроченное воспроизведение: 4 слова, что указывает на малый объём долговременной памяти. Опосредованное запоминание снижено, больная воспроизвела 50% понятий в методике «Пиктограммы». Конструктивный праксис снижен, замедлен по темпу, больная собрала четыре комбинации орнамента в методике «Кубики Кооса». Эмоциональный фон

преимущественно подавленный, но неустойчивый. По тесту Люшера, больная испытывает стресс, тревогу, настороженность, эмоциональную неудовлетворенность. По методике Спилбергера-Ханина повышена ситуативная тревожность (45 баллов).

Таким образом, в результате экспериментально-психологического исследования, были выявлены нарушения внимания, памяти, конструктивного праксиса, эмоциональной сферы в виде преобладания тревожных реакций, тоскливо-подавленного настроения.

Больная Г.Г.Н., 35 лет. По результатам исследования внимания, памяти выявилось, что объём внимания сужен, нарушена устойчивость, переключаемость, концентрация. По методике «таблицы Шульте» получились следующие результаты: 52"; 1'11"; 1'15"; 59"; 57". Эти данные указывают на гиперстенический профиль кривой внимания. Эффективность работы на низком уровне, психическая устойчивость резко снижена. Отсчёт от 100 по 7 недоступен. При отсчёте от 50 по 3 имели место ошибки в единицах и десятках. Результаты свидетельствуют о неравномерности, неустойчивости внимания. Объём механической кратковременной памяти снижен, результаты по методике «10 слов Лурия»: 3; 4; 6; 7; 6; в пяти пробах соответственно. Отсроченное воспроизведение: 4 слова, что указывает на малый объём долговременной памяти. Опосредованное запоминание снижено, больная воспроизвела 40% понятий в методике «Пиктограммы». Конструктивный праксис снижен, замедлен по темпу, больная собрала шесть комбинаций орнамента в методике «Кубики Кооса». Эмоциональный фон по тесту Люшера, сниженный больная испытывает повышенную эмоциональную напряженность. По методике Спилбергера-Ханина выявлена высокая ситуативная тревожность (69 баллов) и личностная тревожность (60 баллов).

Таким образом, у больной обнаруживается: снижение устойчивости и концентрации активного внимания; снижение механической и опосредованной памяти; имеют место нарушения конструктивного праксиса, эмоциональная сфера упрощена, присутствует неустойчивость настроения, тревожность.

В заключении можно отметить, что у больных тревожно-депрессивным расстройством действительно имеет место снижение когнитивных функций и эмоциональная неустойчивость, тревожность.

Список литературы

1. *Азимова Ю.Э.* Депрессия и когнитивные нарушения: опыт использования вортиоксетина в неврологической практике / Ю.Э. Азимова // Медицинский совет. – 2017. – № 11. – С. 36-39.
2. *Блейхер В.М.* Клиническая патопсихология: рук. для врачей и клин. психологов / В.М. Блейхер, И.В. Крук, С.Н. Боков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2006. – 624 с.
3. *Вассерман Л.И.* Нейропсихологическая оценка когнитивных нарушений у пациентов с эндогенными депрессивными расстройствами / Вассерман Л.И., Березенцева М.С., Ершов Б.Б., Щелкунова Л.А. // Вестник ЮурГУ. – 2012. – № 31. – С. 92-96.
4. *Краснов В.Н.* Расстройства аффективного спектра / В.Н. Краснов. – М.: Практическая медицина, 2011. – 432 с.

5. Федотова А.В. Тревожно-депрессивные расстройства в общеклинической практике / А.В. Федотова // Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии. – 2008. – №3. – С. 83-88.

Автор: Грובהва А.И., студент факультета клинической психологии, Курский государственный медицинский университет, agro0714204819@mail.ru

Научный руководитель: Пастух И.А., доцент кафедры психиатрии и психосоматики, кандидат медицинских наук, Курский государственный медицинский университет.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В АБИЛИТАЦИИ РЕБЕНКА С ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ (СИНДРОМ ДАУНА, СИНДРОМ ПРАДЕРА-ВИЛЛИ)

NEUROPSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN THE ABILITATION OF A CHILD WITH GENETIC PATHOLOGY (SYNDROME DAUNA, SYNDROME PRADER-VILLY)

Гуринова В.В.

Gurinova V.V.

Аннотация. Наследственные болезни – заболевания человека, обусловленные хромосомными и генными мутациями. В настоящей статье рассмотрим динамику развития при синдроме Дауна и синдроме Прадера-Вилли.

Обращаясь к этиологии становления задержанного развития, а именно дизонтогенезу, было принято решение использовать в коррекционной работе технологию нейропсихологической коррекции «Метод замещающего онтогенеза». Данная технология будет способствовать созданию благоприятных условий для абилитации психических процессов.

Ключевые слова. Синдром Дауна, синдром Прадера-Вилли, дизонтогенез, онтогенез, абилитация.

Abstract. Hereditary diseases are human diseases caused by chromosomal and gene mutations. In this article we consider the dynamics of down syndrome and Prader-Willi syndrome.

Turning to the etiology of delayed development, namely dysontogenesis, it was decided to use the technology of neuropsychological correction "method of replacement ontogenesis" in correctional work. This technology will contribute to the creation of favorable conditions for habilitation of mental processes.

Keyword. Down syndrome, Prader-Willi syndrome, dysontogenesis, ontogenesis, habilitation.

Коррекционная педагогика – область педагогического знания, предметом которой является разработка и реализация в образовательной практике системы условий, предусматривающих своевременную диагностику, профилактику и коррекцию педагогическими средствами нарушений социально-психологической адаптации индивидов, трудностей их в обучении и освоении соответ-

ствующих возрастным этапам развития социальных ролей. Ввиду изменения тенденций в оказании коррекционной помощи ребенку с особыми образовательными потребностями, значительно расширился спектр использования коррекционных технологий, в том числе и для детей с такими тяжелыми нарушениями развития как хромосомные.

Рассмотрим два вида нарушений такие как болезнь Дауна и синдром Прадера-Вилли.

В специальной психологии и дефектологии имеется немало материалов, которые могут ориентировать специалиста относительно характеристик и прогнозов при такой детской патологии развития как синдром Дауна (1828 – 1896 г.г.). Имеются научные и практические данные как о «непрогредиентном» состоянии, так и о случаях достаточно успешно абилитированных людей. Полагаем, что многое зависит от определения правильности вектора и количества приложенных усилий. Конечно же, если изучать детей с подобной патологией, воспитывающихся в условиях массовых учреждений для детей с выраженными нарушениями развития – придется констатировать факты с более тяжелым состоянием и минимальной динамикой развития. Но когда в поле зрения специалиста попадает ребенок, который воспитывается в семье и окружение заинтересовано в более благоприятном прогнозе – то в ходе проделанной работы мы отмечаем, иногда неожиданно, значительно выраженную положительную динамику.

О синдроме Прадера-Вилли не так много известно (полноценную характеристику синдрому дали швейцарские врачи Прадер, Вилли и Лабхарт в 1956 году). Но одно достаточно понятно – налицо все признаки неполноценного функционирования головного мозга и всего организма в целом. Психологическая характеристика синдромов представлена в таблице.

Таблица 1

Психологическая характеристика синдромов

Синдром Дауна	Синдром Прадера-Вилли
<p>Дауна болезнь – хромосомная болезнь, одна из форм олигофрении, при которой отсталость развития сочетается со умственного своеобразным внешним обликом больного. Встречается с частотой 1 на 500 – 800 новорожденных. Оба пола поражаются одинаково часто. В основе заболевания лежит аномалия хромосомного набора.</p> <p>Одним из самых важных симптомов при синдроме Дауна является общее психическое недоразвитие. На 1-м году жизни дети с таким заболеванием заметно отстают в моторном и психическом развитии. Они позже начинают сидеть и ходить, их мышцы резко гипотоничны, объем движений в суставах увеличен. Обучение во вспомогательных школах возможно, но не всегда; мыслительные процессы заторможены, читают и пишут с трудом, пересказывают только по вопросам, самостоятельный пересказ вызывает у них большие затруднения. [2]</p>	<p>Болезнь относится к числу редких, так как ее распространенность колеблется в пределах одного случая на 10–25 тысяч новорожденных. Половой или расовой предрасположенности не установлено.</p> <p>Основными клиническими признаками являются отставание умственного развития, неадекватное поведение, задержка физического развития, низкорослость, гипотония. Одни клинические признаки при этом заболевании можно наблюдать до 3 летнего возраста (мышечная гипотония, малый вес и трудности вскармливания), другие начинают преобладать после 6 месячного возраста (ожирение, усиление аппетита, нарастание умственной отсталости, отставание в росте). [4]</p>

Изучив этиологию и патогенез при данных нарушениях – становятся очевидными сходства между этими двумя состояниями – дизонтогенез. Поэтому было принято решение в ходе абилитации использовать технологию нейропсихологической коррекции «Метод замещающего онтогенеза» (МЗО).

Цель настоящего исследования – наша практическая работа была направлена на внедрение нейропсихологической технологии в абилитацию дошкольника с генетическим нарушением.

Нейропсихологические технологии (МЗО – метод замещающего онтогенеза) в течение многих лет подтверждают свою валидность в работе с детьми с нарушениями развития: от умеренных отклонений в пределах возрастной нормы до выраженной умственной недостаточности. Когда начинаешь работать с ребенком, имеющим такие особенности как хромосомное нарушение – появляется множество сомнений. Ведь такой ребенок, конечно же, имеет тот же путь развития что и другие дети, но весь его организм работает всегда по-другому...

Приоритетным направлением при выхаживании новорожденного с хромосомными нарушениями – является получение квалифицированной медицинской помощи неврологической направленности и врача эндокринолога. Особенностью детей с перечисленными синдромами является сниженный мышечный тонус и, как следствие, ребенок развивается с отставанием в моторном развитии. Когда у нормосомических детей отмечаем рост познавательной активности – у данной категории детей, на фоне полученных медицинских мероприятий, отмечается умеренно выраженное становление моторных функций, а, следовательно, и психоэмоциональное развитие. Поэтому надо опираться не на возраст ребенка по документам, а на его фактическое развитие познавательной деятельности, двигательное и интеллектуальное развитие. Для отслеживания результатов проделанной работы мы использовали «Адаптированную карту психологического обследования детей дошкольного возраста с нарушениями психоневрологического развития» [1]. Данная диагностическая методика была разработана в научно-терапевтическом Центре профилактики и лечения психоневрологической инвалидности г. Москва. Занятия проходят в количестве 1 – 2 раз в неделю с обязательным присутствием родителя. По длительности воздействия – работа по методике занимает примерно один-два года. За это время можно представить следующие результаты: ребята значительно «повзрослели», стали адекватны в проявлении своих эмоций. Выраженно изменилось качество взаимодействия в домашних условиях и в социуме – как с детьми, так и со взрослыми. (см. рисунок 1)



Рис. 1. Динамика развития детей

Особым условием в построении работы с детьми с хромосомными нарушениями является очень тесное взаимодействие педагога с окружением ребенка. Необходимы точные разъяснения того что происходит с ребенком, по каким причинам; чего мы будем добиваться в ходе коррекционного взаимодействия (создания условий для абилитации психических процессов). При выраженных, комплексных нарушениях развития является недостаточным только взаимодействие педагога-ребенок. Необходимо не только педантичное выполнение «домашних заданий», но и подстроить систему взаимоотношений в семье. А именно: донести до окружающих необходимость максимальной самостоятельности ребенка, доказать вред гиперопеки, активная стимуляция и поощрение самостоятельной деятельности воспитываемого, достаточное насыщение необходимыми коррекционно-развивающими занятиями. Ученые – разработчики МЗО, рекомендуют параллельно с тем что ребенок посещает занятия по нейропсихологической коррекции – обязательное посещение таких специалистов как логопед и дефектолог [3]. Но наши рекомендации, помноженные на желание родителя и веру в максимально положительный результат, приводят к тому что ребенок находится под постоянным наблюдением специалистов разной направленности.

В ходе работы, мы пытаемся максимально опираться на имеющиеся доказавшие свою эффективность технологии. Прикладываем максимум усилий для соблюдения законов развития и коррекции. Динамика результатов представлена в диаграмме «Динамика развития детей».

Список литературы

1. Альманах «Исцеление» выпуск 2. Москва 1995 г. Научно-терапевтический Центр профилактики и лечения психоневрологической инвалидности. – с. 104-109.
2. Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ) / под ред. Петровского Б.В., 3-е издание том 6.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2007.

Автор: **Гуринова Вера Викторовна**, Педагог-психолог, Центр психолого-педагогической и социальной помощи взрослым и детям «Растем вместе», gurinova.vera@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ ФАКТОРОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В УЧЕБНОЙ СИТУАЦИИ

INFLUENCE OF EXTERNAL AND INTERNAL FACTORS ON THE CHANGE OF MENTAL CONDITIONS IN EDUCATIONAL SITUATION

Макарчева А.В.

Makarcheva A.V.

Аннотация. В данной статье приводится теоретический обзор по вопросу изучения психических состояний человек. Поднимается вопрос о динамических характеристиках психического состояния. Приведены результаты пилотажного исследования на изучаемую тематику.

Ключевые слова. Психическое состояние, ситуация жизнедеятельности, учебная ситуация, динамические характеристики психического состояния.

Abstract. This article provides a theoretical overview on the issue of studying the mental states of a person. The question of the dynamic characteristics of the mental state is raised. The results of the pilot study on the subject under study are presented.

Keywords. Mental state, life situation, learning situation, dynamic characteristics of mental state.

В настоящее время, многие люди все чаще задаются вопросом, как эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, оптимально решать поставленные задачи и при этом сохранять душевное равновесие. Данный вопрос является, пожалуй, риторическим, поскольку способы саморегуляции у каждого человека индивидуальны. Однако стоит отметить, что интерес к вопросу, что именно вызывает изменение нашего психического состояния, или, что происходит на границе двух состояний, возрастает.

Считается, что в общей психологии состояния начали изучаться со статьи Н.Д. Левитова «Проблема психических состояний» и его же монографии «О психических состояниях». Левитов определял состояние как целостную характеристику психической деятельности и поведения за некоторый период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [1].

В психологическом словаре Р.С. Немова, отмечается, что психическое состояние – это изменчивое состояние человека и, как правило, бывает эмоционально окрашенным и возникает под влиянием складывающихся обстоятельств жизни человека [2].

А.О. Прохоров определяет психическое состояние как отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени [3].

Психические состояния рассматриваются А.О. Прохоровым как компонент большой системы – психики. В этой системе функции состояний заключаются в специфическом влиянии на формирование психических свойств и протекание психических процессов, а также во влиянии на организацию психологической структуры личности в целом. Благодаря регуляторной функции

состояний достигается адаптационный эффект, т.е. приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями предметно-профессиональной деятельности. Необходимые изменения становятся возможными в то же время и благодаря интегрирующей функции состояний, которая в пространственно-временной и информационно-энергетической координатах связывает, с одной стороны, особенности внешней среды (предметная деятельность, социальное окружение и др.), с другой стороны, психические процессы и психологические свойства, образуя соответствующие функциональные структуры [4].

Психические состояния бывают самыми разнообразными. Они классифицируются по различным признакам, например, по степени осознанности (осознаваемые, и неосознаваемые), по эмоциональной окраске (положительные, отрицательные и нейтральные), по внешней выраженности (глубинные, поверхностные), по источнику формирования (лично–обусловленные и ситуативно–обусловленные) [4].

Касательно данной тематики, А.О. Прохоров отмечает, что возникновение психического состояния, механизмы его детерминации и трансформации не исследованы в полной мере. Соответственно, практически не изучен вклад сознания и его составляющих в актуализацию, изменение, динамику и регуляцию состояний. Очевидно, что внешняя предметная и социальная среда оказывает детерминирующее влияние на психические состояния субъекта. Но это влияние опосредуется сознанием. Сознание уравнивает субъекта, обеспечивая смысловое принятие жизни. Отражением этого уравнивания являются состояния субъекта [5].

Исходя из этого, изучение проблемы динамики психических состояний человека является актуальной.

Объект: ситуация жизнедеятельности (учебная ситуация).

Предмет: динамические характеристики психических состояний.

Теоретический обзор. Изучением данного вопроса занимались следующие исследователи: А.О. Прохоров, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова, П.К. Анохин, В.А. Ганзен и др.

Цель исследования – изучить влияние внешних и внутренних факторов на изменение психических состояний.

Проведение феноменологического пилотажного исследования заключалось в предоставлении респондентов утверждений, которые следовало оценить по степени значимости влияния на изменения психического состояния. Было выделено семь факторов. Среди них были физиологические, физические, эмоциональные, когнитивные, ситуативные, ценностные и личностные факторы. Респондентам предлагалось оценить значимость того или иного параметра, который в большей степени влияет на изменение его психического состояния.

Для проведения пилотажного исследования было сформировано две выборки. В первую выборку вошли респонденты, средний возраст которых составил 40 лет, в количестве 30 человек.

Во вторую выборку вошли респонденты, средний возраст которых составил 20 лет, в количестве 26 человек. Исследование проводилось в ситуации учебной деятельности.

Результаты пилотажного исследования показали, что в первой выборке, наиболее интенсивно влияет на изменение психического состояния ценностный фактор. Были выделены такие значимые ценности как семья, деньги и здоровье. Таким образом, изменения в этих сферах в значительной степени влияют на изменение психического состояния.

В меньшей степени влияет на изменение психического состояния личностные факторы. Были выделены такие факторы как чувствительность, жесткость, черствость. Данные характеристики, как личностные черты респондентов, в меньшей степени влияют на изменение состояния.

Результаты пилотажного исследования показали, что во второй выборке наиболее интенсивно влияет на изменение психического состояния физиологические и ситуативные факторы, а именно ощущение физической усталости и повышение аппетита, неблагоприятная окружающая среда (нежелательные взаимодействия, давление со стороны окружающих) и появление непредвиденных ситуаций.

В меньшей степени влияет на изменение психического состояния когнитивный фактор. Были выделены такие утверждения как ясность сознания и изменение мыслей.

Таким образом, можно отметить, что для респондентов первой выборки, на изменение состояний в большей степени оказывают влияние внутренние факторы. Для респондентов второй выборки, на изменение состояний влияние оказывает как внешние, так и внутренние факторы. Вероятно, это связано с возрастными особенностями респондентов, с жизненным периодом, а также с накопленным опытом.

Список литературы

1. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Изд-во «Промсвещение», 1964. – с. 34.
2. *Немов Р.С.* Психологический словарь / Р.С. Немов. – М.: Изд-во «Владос», 2007. – с. 560.
3. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «ПЕР СЕ», 2005. – 352 с.
4. *Прохоров А.О.* Смысл и психическое состояние: феноменология и закономерности взаимоотношений / А.О. Прохоров. – Психология психических состояний. Сборник статей. Вып. 6. Казань, КГУ, 2006. – С. 8-21
5. *Прохоров А.О.* Феноменологические особенности пространственно-временной организации психических состояний субъекта. Психология психических состояний. Сборник статей. Вып.6. Под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во «Отечество», 2009. – С. 69-78

Автор: **Макарчева Анастасия Владимировна**, аспирант 1-го года обучения Казанского федерального университета, fdrv_anastasia@mail.ru

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д.пс.н., проф., заведующий кафедрой общей психологии.

СЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА ГЕНЕРАЛИЗОВАННЫХ ОБОБЩЕНИЙ⁴

SEMANTIC SPACES OF GENERALIZED GENERALIZATIONS

Матвеев К.Н., Жомова В.В., Прохоров А.О.

Matveev K.N., Zhomova V.V., Prokhorov A.O.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования семантических пространств генерализованных обобщений. В работе были выявлены основные характеристики и признаки семантических пространств указанных феноменов. В ходе исследования был использован метод ассоциативного эксперимента. Результаты позволили установить основные характеристики и большее понимание в процессах саморегуляции психических состояний с помощью генерализованных обобщений.

Ключевые слова. Саморегуляция, семантические пространства, генерализованные обобщения, психические состояния, психосемантика.

Abstract. The article presents the results of the research of semantic spaces of generalized generalizations. In that work was identified the main characteristics and features of the semantic spaces of these phenomena. In research was used the method of associative experiment. The results allowed to establish the main characteristics and greater understanding in the processes of self-regulation of mental states with the help of generalized generalizations.

Keywords. Self-regulation, semantic spaces, generalized generalizations, mental states, psycho-semantics.

Современный мир наполнен ситуациями разного типа, в которых любой индивид может попасть в сложную жизненную ситуацию. Современная психология занимается изучением процессами саморегуляции психических состояний, и поэтому было решено рассмотреть один из способов саморегуляции человека в равновесные состояния – генерализованные обобщения. Для более глубокого понимания природы генерализованных обобщений, мы приняли решение начать рассмотрение данного феномена с помощью анализа семантических пространств данного феномена.

Для начала стоит ввести небольшое введение в актуальную тему исследования для лучшего понимания смысла исследования. Субъективное семантическое пространство – это операциональная модель представления категориальной структуры индивидуального сознания в виде математического пространства, координатные оси которого соответствуют имплицитно присущим индивиду основаниям категоризации, а значения некоторой содержательной области задаются как координатные точки или вектора, размещённые в этом пространстве. На основе модели категориальной структуры индивидуального сознания осуществляется различение, классификация и оценка каких-либо объектов, понятий и так далее путём анализа их значений, поскольку размещение в семантическом пространстве тех или иных значений позволяет проводить их анализ.

⁴ Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект 17-06-00057а.

Термин «субъективное семантическое пространство» призван подчеркнуть специфику построения семантических пространств, связанную с проведением эксперимента, моделирующего те или иные аспекты речевой или познавательной деятельности на отдельном испытуемом (или группе испытуемых), и реконструкцией его индивидуальной системы значений, которая может значительно отличаться от «объективно-языковой» системы значений общественного сознания [1].

Важную роль изучению семантических пространств указывает А.О. Прохоров в книге «Семантические пространства психических состояний»: основным методом экспериментальной психосемантики является построение субъективных семантических пространств, выступающих в качестве модельной формы репрезентации содержания индивидуального сознания. Семантическое пространство рассматривается как язык описания значений, операциональной метафоры, как определенным образом структурированная система признаков, описаний объектной и социальной действительности [2].

Узнав о целях изучения семантических пространств, стоит перейти к непосредственному анализу понятия генерализованных обобщений. Прямых ссылок на данное определение в литературе нет, поэтому были рассмотрены близкие по смыслу понятия для описываемого феномена.

В широком смысле слова, речевое воздействие связано с изменениями индивидуального сознания или, что для нас синонимично, с изменениями имплицитной картины мира, или образа мира субъекта [3].

В книге «Семантические пространства психических состояний» автор обращает внимание на то, что сознание тесным образом связано с речью и без нее в высших формах не существует. Язык и речь формируют два разных, но взаимосвязанных пласта сознания: систему значений и систему смыслов слов. Значениями слов называют то содержание, которое вкладывается в них носителями языка. Система словесных значений составляет пласт общественного сознания, которое в знаковых системах языка существует независимо от сознания отдельного индивида. Так, исследуя семантические пространства указанного выше феномена, мы хотим дополнить теоретическую базу в понимании процессов функционирования сознания.

Генерализация – процесс, в результате которого субъект воспроизводит поведенческую реакцию в ответ на все раздражители или ситуации, сходные с раздражителем безусловным или с ситуацией, в коей производилось подкрепление [4]. В данном термине описывается процесс, где субъект воспроизводит поведенческую реальность в ответ на раздражители. Мы же говорим о том, что в сознании субъект создает собственные генерализованные обобщения, которые помогают либо затрудняют ему жизнь. При этом, они представляются в сознании субъекта в виде слов, словосочетаний или предложений и появляются при определенных факторов внешней и внутренней среды, которые в будущем планировалось изучить.

Следующий термин указывает на возможные вариации генерализованных обобщений. Факты, события, свойства могут быть представлены в форме обобщающей информации, соотносимый с универсальным опытом множества людей на значительном отрезке времени. Это «генеративный» регистр речи. Генеративные высказывания имеют форму высказываний, умозаключений, сентенций, афоризмов и т.д. Это так называемое вневременное высказывание (генеративное высказывание) [5]. Исходя из этого термина, мы можем заметить, что понятия «генерализованные

обобщения» и «генеративные высказывания» пересекаются по смыслу, но нельзя утверждать, что взаимно одинаковые.

Единственное стоит отметить, что в терминах не описан процесс саморегуляции психических состояний с помощью генерализованных обобщений, факт которого исключать не стоит, что было доказано мною в исследовании «стратегий жизни».

Так, Л.С. Выготский указывал, что мышление с помощью речевой деятельности есть не что иное, как система очень тонких дифференцированных элементов, система комбинаций прошлого опыта. Мы знаем, что слова являются не просто частными реакциями, а частицей сложного механизма, т.е. механизма связи и комбинации с другими элементами[6].

Обобщая информацию вышеприведенных терминов, стоит сказать, что генерализованные обобщения – это продукт процесса генерализации или образования личностных смыслов, в виде обобщения прошлого опыта в словесном виде в сознании субъекта, которое может влиять на психическое состояние субъекта при воспроизведении его в сознании. В исследовании мы подразумеваем регуляционную роль феномена. Таким образом, индивидуально для каждого субъекта разные словесные выражения могут выступать способом саморегуляции, а могут и наоборот.

Методика исследования. В исследовании приняли участие 102 человека (девушки и юноши, а также взрослые, возраст от 17 до 38 лет), из них 78 человек – девушки, 24 – мужчины. В ходе исследования был использован метод ассоциативного эксперимента: на стимулы заданного набора участникам предлагалось дать свободные ассоциации. Под стимулами заданного набора понимаются следующие генерализованные обобщения:

1. «Жизнь – тлен».
2. «Думай, выход есть всегда».

Результаты и их обсуждение. В ходе эксперимента были получены следующие результаты. Каждое генерализованное обобщение имеет семантическое пространство. Структуру этих пространств образуют ядерные образования, околядерные операнты, а также периферийные значения. Исходя из содержания генерализованного обобщения, возникают соответствующие ассоциации, и образуется собственное семантическое пространство. Таким образом, будут описаны индивидуальные выводы для каждого генерализованного обобщения, а впоследствии общий вывод для исследования.

Таблица 1

Семантическое пространство генерализованного обобщения

«Жизнь – тлен»

Высказывания	Кол-во высказываний	Доля в высказываниях
Депрессия	7	9%
Нет (неправда, не согласен)	7	9%
Боль	5	6%
Пессимизм	4	5%
Жизнь прекрасна	4	5%
Учеба (семинар по общей психологии скоро, хреновый препод по английскому)	4	5%

Апатия	3	4%
Нет цели	3	4%
Серость	3	4%
Безысходность	3	4%
Возможно, иногда, когда как	3	4%
Смерть	3	4%
Огонь	3	4%
Ложь	3	4%
все плохо	2	3%
Грусть	2	3%
Да	2	3%
Сессия	2	3%
Одиночество	2	3%
Лень	2	3%
Усталость	2	3%
Неудача	2	3%

Без сомнений, данное генерализованное обобщение является негативным. В частности так думают многие, кто потерял смысл жизни или просто находится в трудной жизненной ситуации. Но для людей, у которых все хорошо, она может восприниматься очень резко (в семантическом ядре заметим отрицание («Нет») – 7 раз). Испытуемые, которые ответили «Да», предположительно могут быть опечалены жизнью, либо находятся в трудной жизненной ситуации. В ядре часто встречающаяся ассоциация – «депрессия». В основном преобладают негативные ассоциации, но немало интересна замена обобщения («Жизнь прекрасна»). Также внимание привлекает следующий факт: некоторые просто оставили пустым это поле, не посчитав нужным писать ассоциации.

Таблица 2

Семантическое пространство генерализованного обобщения «Думай, выход есть всегда»

Высказывания	Кол-во высказываний	Доля в высказываниях
Выход	13	19%
Всегда	7	10%
Ситуация	6	9%
Подумать	6	9%
Решение	5	7%
Успокаивать	4	6%
Дверь	4	6%
Оптимизм	3	4%
Спокойствие	3	4%

Свет	3	4%
Экзамен	3	4%
Ключ	3	4%
Возможности	3	4%
Лабиринт	2	3%
Слова	2	3%
Проблема	2	3%
Поддержка	2	3%
Мозг	2	3%
холод	2	3%
окно	2	3%
безысходность	2	3%
мудрый	2	3%
Смерть	2	3%

Генерализованное обобщение подразумевает положительный смысл у большинства количества участников исследования. У студентов в первую очередь оно ассоциируется с выходом, ситуациями, которые можно преодолеть. В ответах-пейзажах мы видим, что в ассоциативном ряде встречается мудрость, решение жизненных проблем, помощь. В замене значений основной смысл – в любой ситуации есть выход. Эмоции и состояния, отмеченные испытуемыми, так же имеют положительную окраску. Ассоциации с отрицательным смыслом встречаются очень редко, поэтому данное генерализованное обобщение можно рекомендовать к использованию.

Заклучение. Генерализованные обобщения, которые были исследованы, имеют схожую структуру семантических пространств. Доля ядерных образований колеблется от 8 до 22%, а околоядерных – от 6 до 18%. Таким образом, было изучено, что представляют собой семантические пространства генерализованных обобщений, как они строятся и как интерпретируются. Как видно из исследования, данный феномен сложно изучать и для полного изучения данного процесса, нужно проводить не один десяток исследований.

В исследовании были рассмотрены два генерализованных обобщения, противоположных по эффекту воздействия на психическое состояние участников исследования. Рассмотрев семантические пространства двух высказываний, определенно можно описать их возможное влияние на людей. Также было замечено, что одни из обобщений могут по-разному влиять на субъектов, как положительно, так и отрицательно. В терапевтической работе нужно учитывать все описанные факторы, и исходя из этого, тщательно подходить к используемым фразам.

Исследования генерализованных обобщений являются актуальными. Их смыслы не всегда лежат на поверхности, однако, могут повлиять на психическое состояние. Грамотное использование и понимание данного феномена предоставляет людям возможность влиять на психические состояния, при возможности понимать, какая фраза могла бы помочь пробудить мотивацию к действию, а какая может помешать. Данная тема является очень обширной и требует многогранного анализа всех нюансов данного феномена.

Список литературы

1. *Петренко В.Ф.* Субъективное семантическое пространство / В.Ф. Петренко. – Гуманитарная энциклопедия Центр гуманитарных технологий, 2002-2019.
2. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна, «Феникс+», 2002.
3. *Петренко В.Ф.* Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – Спб.: Питер, 2005
4. *Головин С.Ю.* Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск.: Харвест, 1998.
5. *Кваскова Л.В.* Основы функциональной грамматики: коммуникативно-прагматический аспект / Л.В. Кваскова. – М.: МПГУ, 2016.
6. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – М.; ЭКСМО, 2005.

Автор: **Матвеев Константин Николаевич** – студент 3 курса обучения, кафедра общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Россия, konstmatvey@gmail.com

Автор: **Жомова Виктория Вадимовна** – студент 3 курса обучения, кафедра общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, Казань, Россия, melloy@bk.ru

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович** – заведующий кафедрой общей психологии, доктор психологических наук, профессор, Россия, Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, alprokhor1011@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БОЛЬНЫХ ШИЗОФРЕНИЕЙ

THE STUDY OF EMOTIONAL COMPETENCE IN PATIENTS WITH SCHIZOPHRENIA

Михайлова И.О., Белашева И.В.

Mikhaylova I.O., Belasheva I.V.

Аннотация. В основу исследования компонентов эмоциональной компетентности была положена аналитическая модель, интегрирующая функциональные, операциональные и регуляторные механизмы эмоциональной деятельности и представляющая собой многоуровневую систему, центральными единицами анализа которой являются интерперсонально и интраперсонально ориентированные эмоциональные компетенции.

В исследовании были использованы методики диагностики эмоционального интеллекта, рефлексии, саморегуляции и эмпатии. В работе представлены статистически структурированные эмоциональные компетенции. На основе факторного анализа выявлены различия в структуре эмоциональной компетентности у здоровых испытуемых и у больных шизофренией.

Ключевые слова. эмоциональная компетентность, эмоциональные компетенции, рефлексия, саморегуляция, эмоциональный интеллект, эмпатия, шизофрения

Abstract. The study of the components of emotional competence was based on an analytical model that integrates functional, operational and regulatory mechanisms of emotional activity and is a multi-level system. The central units of it are interpersonal and intrapersonal-oriented emotional competence

The study used methods of diagnosis of emotional intelligence, reflection, self-regulation and empathy. The article presents a structured statistical emotional competence. On the basis of factor analysis revealed differences in the structure of emotional competence in healthy subjects and patients with schizophrenia.

Keywords. Emotional competence, emotional competences, reflection, self-regulation, emotional intelligence, empathy, schizophrenia

Концепция эффективного управления эмоциями начала формироваться в конце XX века, когда возникли такие понятия как «эмоциональная компетентность» и «эмоциональный интеллект», отражающие способности к пониманию и управлению как собственными эмоциональными состояниями, так и партнеров по межличностному общению.

Конструкт эмоциональной компетентности представляет собой развивающуюся систему способностей личности, направленную на оптимальную координацию эмоций и целенаправленного поведения [4], которая проявляется в особенностях саморегуляции и регуляции интерперсональных отношений путем понимания собственных эмоций и эмоций окружающих [7].

Интенсивное исследование эмоциональной компетентности ведется зарубежными учеными (Д. Гоулман, Р. Стернберг, П. Сэловей, М. Рейнольдс и др.), а с 90-х годов XX века свое внимание на проблему эмоциональной компетентности обратили и отечественные ученые (Е.В. Либина, А.Либин, И.Н. Андреева, Е.Л. Яковлева, Г.В. Юсупова и др.). В последние годы проблема эмоциональной компетентности привлекает исследователей в рамках изучения эмоциональной сферы лиц с психической патологией, в частности, с шизофренией. Это может быть связано не только с социальной значимостью данного психического расстройства, обусловленной часто ранним началом болезненного процесса и тяжёлыми социальными последствиями, но и с тем, что в психиатрии и клинической психологии происходит постепенная смена теоретической модели самого шизофренического расстройства, совершается переход от биологической парадигмы к биопсихосоциальной. В связи с этим представляется перспективным отказ от фрагментарного описания отдельных дефектов у больных шизофренией и переход к более комплексному подходу, уделяющему внимание не только когнитивному дефициту, но и нарушению познания объектов социального мира.

В проведённом исследовании мы опирались на аналитический конструкт эмоциональной компетентности как системы развивающихся способностей личности, основанный на синтезе функциональных (структурно-функциональная мозговая организация), операциональных (эмоциональный интеллект) и регуляторных механизмов, выделенных В.Д. Шадриковым [8] в его теории способностей, рассматриваемых автором как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, при этом функции являются родовыми системами деятельности и могут быть описаны как функциональные системы деятельности, рассматриваемые в контексте трех измерений (по Б.Д. Ананьеву): индивида, субъекта деятельности и личности.

В сложно функционирующей и многоуровневой системе эмоциональной компетентности выделяют 5 уровней: системный уровень (уровень компетентности), уровень функциональных блоков (регуляции уровня активности, приема, переработки и хранения информации, программирования, регуляции и контроля); уровень подсистем или компетенций (1 подсистема (интраперсонально ориентированные эмоциональные компетенции) – понимание и регуляция собственных эмоций, 2 подсистема (интерперсонально ориентированные эмоциональные компетенции) – понимание и регуляция эмоций других); уровень компонентов (в интраперсонально ориентированной подсистеме – рефлексия и саморегуляция, в интерперсонально ориентированной подсистеме – регуляция отношений и эмпатия); уровень механизмов (частные механизмы рефлексии, эмпатии, саморегуляции, регуляции отношений) [1, 9].

Целью нашего эмпирического исследования стало изучение особенностей эмоциональной компетентности у лиц, больных шизофренией. Гипотеза исследования: интерперсонально и интраперсонально ориентированные эмоциональные компетенции у лиц с шизофренией отличаются от компетенций условно здоровых лиц.

Методы исследования: тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [5], опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и А.Ж. Салихова) [3], методика «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко [2], опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова и др.) [6].

Исследование было проведено на базе ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая специализированная психиатрическая больница № 1» при участии 42 пациентов 14 общепсихиатрического отделения и пациентов медико-реабилитационного отделения в условиях дневного стационара, а также на базе Управления ФСИН по Ставропольскому краю при участии 56 сотрудников этого учреждения.

Результаты исследования

Факторный анализ показателей эмоционального интеллекта, рефлексии, эмпатии и саморегуляции в выборочной совокупности позволил произвести их объективную R-классификацию и определить скрытые переменные факторы на основе наличия линейных статистических корреляций между наблюдаемыми переменными. Вследствие перераспределения дисперсии между компонентами получилась простая структура из 4-х факторов (Таблица 1), соотносимых с эмоциональными компетенциями:

Таблица 1

Результаты факторного анализа психологических параметров эмоциональной компетентности

Психологические параметры	Компонент			
	1	2	3	4
Управление своими эмоциями	,692			
Управление чужими эмоциями	,541			
Понимание своих эмоций	,510	,559		
Понимание чужих эмоций			,598	,423
Контроль экспрессии	,779			
Планирование		,614		

Моделирование	,674			
Программирование		,491	,434	
Оценивание результатов		,655		
Гибкость			,634	
Самостоятельность				,691
Системная рефлексия			,536	
Интрореплексия	-,856			
Квазирефлексия	-,741			
Рациональный канал				
Эмоциональный канал	-,545			
Интуитивный канал			,695	
Установки				,570
Проникающая способность		,650		
Идентификация				,590

Примечание: уровень статистической значимости корреляций (факторных нагрузок) между наблюдаемыми переменными $p < 0,05$.

Приведенный факторный анализ позволяет выделить и описать четыре индикатора эмоциональных компетенций:

1. Интраперсональная арефлексивная эмоциональная компетенция (ЭК-1):

- Индикаторы эмоционального интеллекта: сформированы параметры внутри- и межличностного эмоционального интеллекта: понимание собственных эмоций ($r = 0,510$), управление своими ($r = 0,692$) и чужими эмоциями ($r = 0,541$) и контроль экспрессии ($r = 0,779$).
- Индикаторы саморегуляции: сформированные способности к моделированию ($r = 0,674$).
- Индикаторы рефлексии: низкие показатели интрореплексии ($r = -0,856$), и квазирефлексии ($r = -0,741$).
- Индикаторы эмпатии: низкие показатели эмоционального канала эмпатии ($r = -0,545$).

2. Интраперсональная регуляторная эмоциональная компетенция (ЭК-2):

- Индикаторы эмоционального интеллекта: на высоком уровне развита способность к пониманию собственных эмоций ($r = 0,559$).
- Индикаторы саморегуляции: сформированные способности к планированию ($r = 0,614$), программированию ($r = 0,491$) и оцениванию результатов ($r = 0,655$).
- Индикаторы рефлексии не представлены.
- Индикаторы эмпатии: высокий уровень проникающей способности ($r = 0,650$).

3. Интерперсональная рефлексивная эмоциональная компетенция (ЭК-3):

- Индикаторы эмоционального интеллекта: на высоком уровне развита способность к пониманию чужих эмоций ($r = 0,598$).
- Индикаторы саморегуляции: высокий уровень самостоятельности ($r = 0,634$).
- Индикаторы рефлексии: высокие показатели способности к системной рефлексии ($r = 0,536$).

- Индикаторы эмпатии: высокие показатели интуитивного канала эмпатии ($r = 0,695$).

4. Интерперсональная эмпатическая эмоциональная компетенция (ЭК-4):

- Индикаторы эмоционального интеллекта: на высоком уровне развита способность к пониманию чужих эмоций ($r = 0,423$).
- Индикаторы саморегуляции: сформирована регуляторная гибкость ($r = 0,691$).
- Индикаторы рефлексии не представлены.
- Индикаторы эмпатии: высокие значения способности к идентификации ($r = 0,590$) и эмпатических установок ($r = 0,570$).

Односторонний дисперсионный анализ Краскела-Уоллиса обнаружил, что у здоровых испытуемых и у лиц, больных шизофренией, существуют статистически достоверные различия по ЭК-1, ЭК-2 и ЭК-4. Как видно из таблицы 2 ЭК-1 и ЭК-2 в большей степени характерны для здоровых испытуемых, ЭК-4 – для испытуемых, больных шизофренией, по ЭК-3 статистически достоверных различий между группами обнаружено не было.

Таблица 2

Различия выраженности факторов (эмоциональных компетенций) у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Фактор	Среднее значение	
	Здоровые испытуемые	Больные шизофренией
фактор 1 (ЭК-1)	65,98	27,52
фактор 2 (ЭК-2)	61,38	33,67
фактор 3 (ЭК-3)	46,64	53,31
фактор 4 (ЭК-4)	42,95	58,24

Из полученных результатов следует, что у здоровых испытуемых в структуре эмоциональной компетентности на первый план выходят интраперсонально ориентированные компетенции, структурированные на основе соответствующих показателей эмоционального интеллекта и показателей саморегуляции; показатели рефлексии и эмпатии не являются определяющими для них. У лиц, больных шизофренией, в структуре эмоциональной компетентности большее значение приобретает интерперсонально ориентированная компетенция со значительным вкладом в ее функционирование механизмов эмпатии.

Обращает на себя внимание тот факт, что показатели эмоционального интеллекта выступают в качестве индикаторов всех статистически структурированных эмоциональных компетенций, которые характерны как для здоровых испытуемых, так и для больных шизофренией.

Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что интерперсонально и интраперсонально ориентированные эмоциональные компетенции у лиц с шизофренией отличаются от компетенций условно здоровых лиц.

Полученные данные могут быть использованы с целью построения программ психологической коррекции нарушений эмоциональной регуляции лиц с психической патологией.

Список литературы

1. *Белашева И.В.* К вопросу об эмоциональной компетентности в контексте психологического здоровья личности / И.В. Белашева // Мир образования – образование в мире. – 2016. – N 3 (63). – С. 140-148.
2. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – С. 76-79.
3. *Леонтьев Д.А.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, – N 4. – С. 110-135.
4. *Либина А.В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008.
5. *Люсин Д.В.* Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин. // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 264-278.
6. *Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. // Психологический журнал. – 1995. – N 4. – С. 26-35.
7. *Юсупова Г.В.* Состав и измерение эмоциональной компетентности: Дисс. ... канд. псих.наук / Г.В. Юсупова. – Казань, 2006
8. *Шадриков В.Д.* Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В.Д. Шадриков. // Высшее образование сегодня. – 2005. – N 9.
9. *Belasheva I. V., Yesayan M.L., Polshakova I. N., Pogorelova V. A., Nishitenko S. V.* On the Role of the Brain Asymmetry Profile in the Implementation of Emotional Competence in Stroke Patients // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2018. – Vol. 10, –N. 9. – P. 2134-2141.

Автор: **Михайлова Ирина Олеговна**, студентка 6 курса специальности «Клиническая психология», Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, irina.mn2016@yandex.ru.

Научный руководитель: **Белашева Ирина Валерьевна**, кандидат психологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой практической и специальной психологии, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, magistratura_ioisn@mail.ru.

ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

FEATURES OF PHENOMENOLOGICAL MANIFESTATIONS OF “PEREZHIVANIE” (EXPERIENCING’S) OF PERSONAL LIFE OF STUDENTS YOUTH

Мубаракшина Г.В., Фахрутдинова Л.Р.

Mubarakshina G.V., Fachrutdinova L.R.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению актуальной ситуации развития студенческой молодежи – переживанию ими личной жизни. Данная ситуация развития имеет ведущий,

важный характер для становления идентичности, благополучного психического развития молодежи в возрасте 19-21 года. Исследовались телесные, эмоциональные, когнитивные характеристики переживания периода добрачного ухаживания студенческой молодежи в различных статусах личной жизни согласно опросникам переживания Л.Р. Фахрутдиновой (2012,2018). Исследования показали, что состояние актуальной ситуации психического развития студентов имеет существенные различия. Небольшая часть студентов, недавно начавших встречаться и находящихся в давних отношениях, находятся в благоприятных условиях психического развития и формирования идентичности. Большинство студентов переживают травматичный опыт различной стадии развития и нуждаются в психологической помощи.

Ключевые слова. Переживание, личная жизнь, студенческая молодежь, психологическое консультирование.

Abstract. This article is devoted to the study of the current situation of the development of student youth – the «perezhivanie» (experiencing's) of their personal lives. This development situation has a leading, important character for the formation of identity, successful mental development of young people aged 19-21. The physical, emotional, and cognitive characteristics of the of «perezhivanie» (experiencing's) of the period of premarital courtship of students in various states of personal life were investigated according to the L.R. Fakhrudinova (2012,2018). Studies have shown that the state of the current situation of mental development of students has significant differences. A small proportion of students who have recently begun to meet and are in a long-standing relationship are in favorable conditions of mental development and identity formation. Most students have a traumatic «perezhivanie» (experiencing's) of different stages of development and need psychological help.

Keywords. «perezhivanie» (experiencing's), personal life, student youth, psychological counseling.

Актуальность исследования определяется ведущим характером переживания личной жизни в психическом развитии студенческой молодежи [3]. Учебная деятельность в вузе является важнейшим фактором профессионального самоопределения и становления молодежи, но общение в контексте дружбы и любви являются условием становления человека и его соответствия требованиям социума на данном возрастном этапе. Нами исследовался период предбрачного ухаживания в жизненном цикле семьи. Описание личной жизни студенческой молодежью отражает особенности социальной ситуации развития основных новообразований, характерных для данного возрастного периода. Переживание личной отражает внутренний план данной социальной ситуации развития. При исследовании переживания личной жизни мы опирались на теоретико-экспериментальные исследования и теорию переживания Фахрутдиновой Л.Р. Переживание, согласно ее исследованиям, – это психологическая категория, определяющая явление самосознания, интегрирующее бытийность и субстанциональность субъективного мира человека, проявляющееся в виде когнитивных, эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта, выступающее для субъекта как психическая деятельность по «переработке» получаемых впечатлений и встраивания их в образы внутреннего и внешнего мира [2].

Переживание представляет собой психический феномен, включающий в свою структуру: пространственные, временные, информационные, энергетические, телесные, эмоциональные, когнитивные, психосемантические и другие характеристики. В структурно-динамическую организацию переживания входят отношения между составляющими переживания, выражающие динамику исследуемого явления: внутривидовые отношения переживания, связанные с ситуацией, циклы и стадии актуализации переживания [2].

Объект исследования – переживание личной жизни.

Предмет исследования – характеристики переживания периода добрачного ухаживания студентов с разным статусом личной жизни.

Цель исследования – провести сравнительный анализ характеристик переживания периода добрачного ухаживания студентов с разным статусом личной жизни

Задачи исследования:

1) Провести опрос студентов на предмет состояния их личной жизни в данный момент времени.

2) Изучить и сравнить характеристик переживания периода добрачного ухаживания студентов с различным статусом личной жизни.

Испытуемые. В исследовании участвовала 38 студентов мужского и женского пола в возрасте 19-22 лет.

Методы исследования. Для проведения исследования использовались следующие психодиагностические методики: «Опросник переживания» Фахрутдиновой Л.Р. направленный на изучение телесной, эмоциональной и когнитивной характеристик переживания, авторский опросник статуса личной жизни [1].

Процедура исследования. Для исследования переживания периода добрачного ухаживания применялся «Опросник переживания», шкалы, измеряющие телесные, эмоциональные, когнитивные характеристики. Отдельно исследовался статус личной жизни согласно опроснику [1].

Результаты и их обсуждение. Студенты определили статус своей личной в следующих обозначениях: «Личная жизнь есть, недавние отношения», «Личная жизнь есть, давние отношения», «Личной жизни нет, недавно расстались», «Личной жизни нет, давно расстались», «Нет опыта отношений». Данный статус личной жизни распределился в следующих соотношениях (рисунок 1).

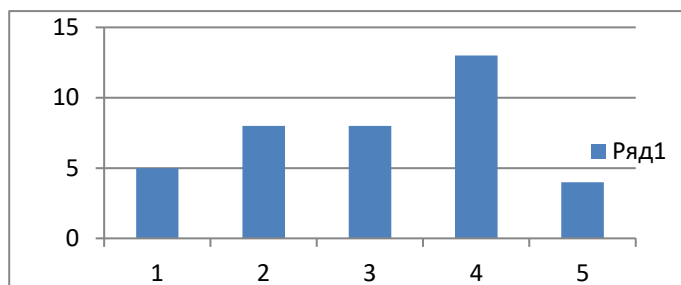


Рис. 1. Соотношение испытуемых с разным статусом личной жизни

Условные обозначения:

1 – «Личная жизнь есть, недавние отношения», 2 – «Личная жизнь есть, давние отношения», 3 – «Личной жизни нет, недавно расстались», 4 – «Личной жизни нет, давно расстались», 5 – «Нет опыта отношений».

Исследования показали, что только треть студентов находятся в личных отношениях, половина студентов (если добавить недавно расставшихся), имеют актуальный опыт личной жизни, в их жизнедеятельности представлен опыт отношений периода предбрачного ухаживания, необходимый для их личностного становления и успешного прохождения вызовов их возрастного периода. Примерно шестая часть студентов не имеют опыта личной жизни, что может быть индикатором сбоя в условиях нормального протекания психического развития, необходимого для успешного развития их идентичности, являющейся основой психологического благополучия и здоровья на данном и последующих этапах развития. Полученные данные могут быть основанием для психологического консультирования с целью коррекции в психическом развитии студентов и удачного прохождения ими данного периода их жизненного цикла. Особенного внимания требуют студенты с давно завёдшимися личными отношениями и не имеющими опыт личной жизни.

Далее нами исследованы особенности телесной, эмоциональной и когнитивной составляющих переживания личной жизни студентов с различным статусом личной жизни.

Из таблицы 1 видно, что студенты, давно не находящиеся в отношениях имеют самую неблагоприятную картину переживания, связанную с переживанием давнего травматического опыта. Наблюдаются явные признаки депрессии. Для данных студентов показано психологическое консультирование.

Также мы наблюдаем наличие травматического опыта в острой стадии для недавно расставшихся. Все процессы переживания высокого уровня интенсивности, психологическое сопровождение процесса расставания показано.

Таблица 1.

Феноменологические проявления переживания личной жизни студентов.

Хар-ки переживания Статус Личной Жизни	Феномены телесных ощущений	Сила телесных ощущений	Эмоции и чувства	Феномены когнитивных проявлений	Напряженность, сила когнитивных процессов
«Личная жизнь есть, недавние отношения»	неприятные чувства в груди и в животе; слишком насыщенный и яркий мир, обострение вкусовых рецепторов, кож-	Приятные, волнующие телесные самоощущения различной интенсивности	радость, задумчивость, тепло, безопасность небольшая тревожность, страхи, амбивалентные чувства	воспоминания первых встреч (природа, поезд), а также связанные со страхом того, что может произойти	наблюдается рефлексия на отношения разной степени интенсивности

	ная чувстви- тельность по- вышена				
«Личная жизнь есть, давние отноше- ния»	Мир ярче, обостряется обоняние	Волнующие приятные телесные самоощуще- ния, невы- сокой сте- пени непри- ятные те- лесные са- моощуще- ния	Волнение, негатив- ные эмоции, чув- ство необходимо- сти	Новые идеи, поток мыслей и воспомина- ний. представление о том, что лич- ная жизнь свя- зана с тяжкими чувствами.	Сила ко- гнитивных процессов высокого напряже- ния.
«Личной жизни нет, не- давно расста- лись»	боль в области живота головная боль, слабость, исто- щенность. боли в сердце иногда в жи- воте. когда хорошо- энергия в ру- ках, когда ссора, слабость в теле, несо- бранность взгляда тяжесть	Неприятные телесные самоощуще- ния различ- ной интен- сивности	эмоциональная ис- тощенность, душевная боль, грусть, разочарова- ние, смущение, не- приятные чувства различной степени интенсивности	разрывает на куски, непо- нимание, силь- ный поток мыс- лей, ассоциа- ций воспомина- ний	Напряже- ние когни- тивных процессов разной сте- пени напряже- ния.
«Личной жизни нет, давно расста- лись»	Бесчувствие, нет никаких телесных ощу- щений		Бесчувствие, нет эмоций	Обрывки мыс- лей, воспомо- наний	Низкий
«Нет опыта отноше- ний»	Тяжелые, нега- тивные телес- ные самоощу- щения	Высокая ин- тенсивность негативных телесных самоощуще- ний	Отказ от описания чувств	Обрывки мыс- лей и воспомо- наний	Низкий уровень ре- флексии на личную жизнь

Для студентов в давних отношениях мы видим через характеристики переживания как конструктивный, развивающий характер переживания личной жизни, позволяющий сформировать необходимые психологические новообразования, гармоничную идентичность, а также проявление деструктивного характера характеристик переживания личной жизни, проявляющие разрушительный, травматичный характер данных отношений. Для студентов, переживающих травматический опыт в давних отношениях рекомендуется диадное консультирование в рамках семейной терапии.

Характеристики переживания студентов, недавно вступивших в отношения, отражают переживание впечатления на начальных стадиях, и уже показывают условия и характер переживания. Часть студентов проявила конструктивный характер процесса переживания, характеристики переживания другой части студентов определяются чувством страха, неуверенности и тревожности, предвосхищают негативный исход отношений.

Таким образом, исследования показали, что состояние актуальной ситуации психического развития студентов имеет существенные различия. Небольшая часть студентов, недавно начавших встречаться и находящихся в давних отношениях, находятся в благоприятных условиях психического развития и формирования идентичности. Большинство студентов переживают травматичный опыт различной стадии развития и нуждаются в психологической помощи.

Список литературы

1. *Фахрутдинова Л.Р.* Категории переживания, психического состояния, впечатления / Л.Р. Фахрутдинова. // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Сборник статей Третьей Международной научной конференции (Казань, 8-10 ноября 2018г.). – 244с. – С. 204-218.
2. *Фахрутдинова Л.Р.* Структурно-динамическая организация переживания субъекта: дисс ... докт. психол. Наук / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань, 2012. – 535 с.
3. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. – 344 с.

Авторы: **Фахрутдинова Лилия Раифовна**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (приволжского) федерального университета

Мубаракшина Гульназ Валимзяновна, студентка, бакалавриат, 3 курс.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК СЕМЬИ У ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

THE STUDY OF ATTITUDES OF FAMILIES OF PATIENTS WITH CHRONIC MENTAL DISORDERS

Мухортов И.В., Осипова Н.В.

Mukhortov I.V., Osipova N.V.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей ценностных установок семьи у пациентов с хроническими психическими расстройствами.

Ключевые слова. Ценностная установка, хроническое психическое расстройство, семейный фактор, биопсихосоциальный подход, рецидив, ремиссия

Abstract. The article presents the results of the study of the features of family values in patients with chronic mental disorders.

Keywords. Value setting, chronic mental disorder, family factor, biopsychosocial approach, relapse, remission

Психические заболевания распространены у людей во всех странах мира и число психически больных на всем земном шаре достигает приблизительно 150 млн., причем отмечается тенденция к планомерному увеличению этого числа. По данным ВОЗ ещё в 2005 г. на долю нервных и психических расстройств приходилось 28% объема от количества всех видов болезней [3].

При этом почти все психические расстройства имеют тенденцию к хроническому течению. По данным ВОЗ психическим расстройствам принадлежит более 40% всех хронических заболеваний. Любое хроническое заболевание изменяет социальную жизнь человека. У пациентов с хроническими психическими расстройствами отмечается снижение волевой активности, ограничение круга контактов (только внутрисемейное взаимодействие) и увлечений, а также обеднение внутреннего мира личности [2].

В настоящее время, в связи с достаточным уровнем развития психиатрической и социально-психологической помощи можно говорить об оказании полноценной и своевременной поддержке людям с хроническими психическими расстройствами. Однако процент частых рецидивов, коротких ремиссий и утяжеления симптомов заболеваний остаётся достаточно высоким. Рецидив возникает приблизительно у 70% больных, перенесших дебют шизофрении, а при хроническом течении биполярного аффективного расстройства возрастает вероятность сокращения времени между случаями рецидивов. Т.Ф. Пападопулос было выявлено, что частота обострений зависит от возраста больных, длительности заболевания и количества перенесённых фаз [6].

С.Н. Ениколопов считает, что: «стигма продолжает оказывать влияние на лиц с психическими расстройствами, даже после того, как первоначальная помощь получена» [1, с.109-110]. По приведённым им данным, 32% исследуемых изначально испытывали опасения по поводу обращения за психологической помощью из-за стигмы, а 62% человек вообще отказывались искать профессиональную помощь, несмотря на то, что и те и другое понимали её необходимость и признавали у себя проблемы психического здоровья [1].

В ряде исследований показано, что ценностно-смысловая сфера является значимым фактором в преодолении человеком своего психического расстройства [5, 7].

Хронификация многих психических расстройств связана с распадом традиционных семейных структур, возрастающей ценностью индивидуальности в современном обществе, что превращается в изоляцию людей друг от друга внутри одной семьи [9].

Именно ценностные установки, направляя деятельность человека, определяют то, какими способами он будет воспитывать своих детей и в целом взаимодействовать с членами своей семьи.

Особенно значимое место ценности семьи занимают в жизни человека, имеющего хроническое психическое расстройство. Поэтому доминирующим психологическим буфером или триг-

гером для хронификации расстройства у пациента наряду с другими факторами, исходя из биопсихосоциального подхода понимания психического расстройства, будут являться ценности семьи, так как все остальные смыслы и ценности существования были им утеряны, а возможно даже и не приобретены.

Согласно диатез-стресс буферной модели формирования психического расстройства, в качестве потенциального буфера развития хронического психического расстройства могут выступать ценностные установки семьи [4].

Таким образом, актуальность данной работы определяется необходимостью исследования того, какие конкретные ценностные установки семьи оказывают благоприятное или негативное влияние на течение хронического психического заболевания.

Диагностическое исследование, направленное на изучение особенностей семейных ценностей пациентов с хроническим течением психического заболевания, было проведено на базе ГБУЗ СК «СККСПБ» №1 г. Ставрополя.

Методы, применённые нами в эмпирическом исследовании: «Морфологический тест жизненных ценностей» – В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина; Тест «Смысложизненные ориентации» – Д.А. Леонтьев; Методика «Рисунок семьи» – А.Л. Венгер; Шкала семейного окружения – Р.Х. Мус (адаптация С.Ю. Куприянова); Методика «Семейно-обусловленное состояние» – Э.Г. Эйдемиллер В. Юстицкис; Тест «Незаконченные предложения» – Л. Сакс, В. Леви. В качестве статистического критерия был применён приближённый способ описания α – срезом нечётких множеств специальными полиномиальными агрегатами – обобщениями полиномов Бернштейна для случая многих переменных [8].

Результаты исследования

По результатам проведённого экспериментального исследования нами были сформулированы следующие выводы:

- 1) Показатель «Осмысленность жизни» у испытуемых экспериментальной группы связан со значимостью отношений с отцом и вышестоящими лицами;
- 2) Показатель «Ценность результата деятельности» у испытуемых экспериментальной группы связан со значимостью отношений с отцом, и с нарушением иерархии семейных отношений;
- 3) Семейная ценность «контроль» у испытуемых экспериментальной группы связана с нарушением иерархии семейных отношений;
- 4) Показатель «ценность процесса деятельности» связан у испытуемых экспериментальной группы с отношением к семье, а у испытуемых контрольной группы связан с отношением к себе, личной жизнью и нарушением эмоциональных контактов в семье;
- 5) У испытуемых контрольной группы были выявлены связи между наличием жизненных целей, ценностью семейного контроля и отношения к лицам противоположного пола;
- 6) Был сделан общий вывод относительно испытуемых экспериментальной группы: у них отсутствует самостоятельное ценностное отношение к процессу и результату своей деятельности, а жизнь в целом осмысливается ими только сквозь призму семейных отношений;
- 7) Экспрессивность, как семейная ценность («Шкала семейного окружения»), представленная у испытуемых экспериментальной группы связана с нереализованными возможностями и отношением к себе;

8) Для испытуемых экспериментальной группы характерно размытое отношение к таким семейным ценностям, как ориентация на активный отдых и интеллектуально-культурная ориентация, а для испытуемых контрольной группы наоборот характерна более структурированная система связей между исследуемыми показателями;

9) В группе испытуемых с частыми рецидивами выявлена связь между семейной ценностью морали и нравственности и отношением к отцу и вышестоящим лицам;

10) Ценность семейного контроля в группе испытуемых с частыми рецидивами имеет связи с отношением к своему прошлому, личной жизни и нарушением иерархии семейных отношений;

11) Сфера физической активности у испытуемых с частыми рецидивами связана с их отношением к отцу и чувством вины;

12) У испытуемых с редкими рецидивами прослеживаются следующие явные связи: между семейной установкой к организации и личной жизнью, между семейной ценностью контроля и отношением к отцу, между сферой общественной активности и личной жизнью;

13) У испытуемых с частыми рецидивами отмечена связь нервно-психического напряжения с отношением к прошлому и с наличием частых рецидивов.

14) Наличие семейной тревожности связано у испытуемых с частыми рецидивами с отношением к прошлому, личной жизни, матери и нарушению эмоциональных контактов в семье.

На основании полученных в настоящем исследовании выводов, были установлены основные различия ценностных установок семьи у испытуемых с частыми и редкими рецидивами. Ценностные установки семьи у пациентов с длительным сроком ремиссий (интеллектуально-культурная ориентация, контроль и ориентация на отдых, сфера общественной активности) связаны с отношением к личной жизни, к будущему, к отцу. Для пациентов с частыми рецидивами ценностные установки семьи (конфликтность, экспрессивность, мораль и нравственность, контроль, сфера физической активности) связаны с отношением к отцу и матери, прошлому, чувством вины. Специфика обнаруженных связей может иметь прямое влияние на течение хронического психического заболевания, характер возникновения рецидивов.

Результаты, полученные в нашей работе, будут полезны при более глубоких исследованиях проблемы влияния семейного фактора на течение психических расстройств. Потенциал обнаруженных нами результатов не исключает более глубокого анализа данных, который будет сделан в следующих наших работах.

Список литературы

1. *Ениколопов С.Н.* Стигматизация и проблема психического здоровья / С.Н. Ениколопов // Медицинская (клиническая) психология: традиции и перспективы (К 85-летию Юрия Федоровича Полякова), 2013.

2. *Зейгарник Б.* Хрестоматия по патопсихологии / Б. Зейгарник. – М.: Издательство МГУ, 1981. – 158 с.

3. Клиническая психология: в 4 т.: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. А.Б. Холмогоровой. – Т. 2.

4. *Митихина И.А.* Психическое здоровье населения мира: эпидемиологический аспект / И.А. Митихина, В.Г. Митихин, В.С. Ястребов, О.В. Лиманкин // Журнал неврологии и психиатрии. – 2011. – № 6.

5. Неделяева Н.Н. Ценностное отношение к болезни как феномен массового сознания / Н.Н. Неделяева // Молодой ученый, 2012. – №2. – С. 172-177.

6. Пападопулос Т.Ф. Острые эндогенные заболевания / Т.Ф. Пападопулос. – М.: Медицина, 1975.

7. Снимщикова Э.В. Семейное неблагополучие как фактор формирования девиантного поведения детей и подростков / Э.В. Снимщикова // Теория и практика общественного развития, 2009. – С. 17-25.

8. Толпаев В.А. Одна задача аппроксимации комплексов технологических данных методами нечеткой логики / В.А. Толпаев, А.М. Кравцов, М.Т. Петросянц, М.А. Бондаренко // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2017. – №4. – С. 15.

9. Холмогорова А.Б. Психологические аспекты микросоциального контекста психических расстройств (на примере шизофрении) / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2000. – № 3. – С. 35-71.

Автор: **Мухортов Игорь Владимирович**, студент 6 курса специальности «Клиническая психология», Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, adam_kesher999@mail.ru.

Научный руководитель: **Осипова Наталья Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, bona_2000@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ СУПРУГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОГЛАСОВАННОСТИ ИХ ОТНОШЕНИЯ К ДЕНЬГАМ

CHARACTERISTICS OF THE SPOUSES DEPENDING ON THE COHERENCE OF THEIR RELATIONSHIP TO MONEY

Носов А.В., Некрасова Е.А.

Nosov A.V., Nekrasova E.A.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологического состояния супругов, при разных типах согласованности отношения к деньгам. Обозначены значимые аспекты, необходимые для учета в ходе практической психологической помощи супружеским парам. Делаются выводы о взаимосвязи согласованности отношения к деньгам с общим качеством жизни и взаимоотношений между супругами.

Ключевые слова. Психология денег, отношение к деньгам, согласованности отношения к деньгам

Abstract. The article discusses the features of the psychological state of the spouses, with different types of consistency of attitude to money. The significant aspects necessary for the account in the course of practical psychological assistance to married couples are designated. Conclusions are made

about the relationship of consistency of attitude to money with the overall quality of life and relationships between spouses.

Keywords. Psychology of money, attitude to money, consistency of attitude to money

В нашей стране все чаще появляется информация о проблемах, вызванных разным отношением к деньгам в семье, особенно у супругов.

Наиболее часто встречающиеся проблемы рассогласованного отношения к деньгам на сегодняшний день – это кредитные суициды, разводы «из-за бедности», отчуждение общего имущества за долги одного из супругов, конфликты о финансовых решениях либо различных стратегиях поведения с деньгами. Все это требует более внимательного изучения темы денег с позиции взглядов, ценностей и смыслов со стороны каждого супруга.

В психологии есть длительные традиции по изучению отношения к деньгам [4,1,2]. Выявлена взаимосвязь отношения к деньгам с множеством факторов (в том числе уровнем дохода [1], личностной зрелостью [4], ценностно-смысловой сферой [2]), что говорит о том, что в брак супруги вступают с уже сформированным отношением к деньгам и в ходе супружеской жизни оно претерпевает скорее небольшие изменения. Работ, посвященных отношению супругов к деньгам крайне мало, но уже сейчас можно говорить о взаимосвязи между отношением к деньгам супругов и особенностями их супружеских взаимоотношений, выражающихся в таких параметрах как удовлетворенность браком [5], характеристиками конфликтов в паре.

Отметим, что под отношением к деньгам нами понимается разной степени осознанности устойчивая, целостная, обобщенная позиция к деньгам как объекту действительности с приписыванием деньгам индивидуальных значений и определенного места в системе ценностей субъекта. Отношение к деньгам проявляется в эмоциях по отношению к деньгам, конкретных поведенческих привычках и актах, и на когнитивном уровне осмысления значения и ценности денег для субъекта.

Следовательно, возможно три варианта согласованности в отношении к деньгам у супругов: согласованность, эмоциональная рассогласованность и рациональная рассогласованность. Данная типология была разработана нами для описания возможных композиций согласованности отношений к деньгам у супругов.

Ниже в таблице 1 опишем возможные проявления психологического состояния супругов при разных типах согласованности/рассогласованности в отношении к деньгам. Отметим, что согласованность отношения к деньгам является супружеской (парной) характеристикой, а не индивидуальной. Что подразумевает под собой соотношение отношений к деньгам супругов, как представителей малой социальной группы, вырабатывающей паттерны поведения и реагирования на объект окружающей действительности в ходе супружеской адаптации.

Таблица 1

Проявления согласованности к деньгам у супругов в их психологическом состоянии

Согласованное отношение к деньгам	Эмоционально рассогласованное отношение к деньгам	Рационально рассогласованное отношение к деньгам
могут коммуницировать о деньгах, строить планы	не коммуницирую о деньгах или используют деньги как «маскирующую» тему	не могут прийти к консенсусу в поведении с деньгам

взаимодействие по поводу денег является ресурсом и сближает супругов	взаимодействие по поводу денег является конфликтным	взаимодействие по поводу денег является разобщающей для супругов
супруги знают о финансовых решениях друг друга	супруги могут не знать о финансовых решениях друг друга	супруги могут не знать о финансовых решениях друг друга
коммуницируют о деньгах с целью удовлетворения потребностей (текущих или будущих)	коммуницируют о деньгах с целью вывести супруга на эмоциональную реакцию	коммуницируют о деньгах с целью переубедить супруга
могут предсказать финансовые решения супруга	иногда могут предсказать финансовые решения супругов, при наличии доверительных отношений и развитой рефлексии	иногда могут предсказать финансовые решения супругов, при наличии рефлексии
могут договариваться о действиях с деньгами	редко могут договариваться о действиях с деньгами	иногда могут договариваться о действиях с деньгами
могут понять позицию супруга	редко могут понять позицию супруга при высокой мотивации к взаимопониманию	иногда могут понять позицию супруга при желании и подходящих сопутствующих условиях

Как видно из таблицы 1, согласованность отношения к деньгам проявляется: в коммуникации супругов, успешности их взаимодействия с деньгами. А также друг с другом при необходимости принимать финансовые решения; получении информации друг от друга о финансовых решениях. Сформированное отношение к деньгам в паре отражается в таких категориях как сплочении либо разобщении супругов в ходе взаимодействия, прогнозирование поведения супруга, успешности принятия решений, рефлексии собственной позиции и позиции супруга.

Исходя из вышеописанного, очерчивается круг проблем, с которыми нам представляется важным работать при оказании психологической помощи супружеским парам. К таким аспектам относится работа по повышению взаимопонимания партнёров, снижению конфликтности ситуаций, связанных с темой денег, через снижение эмоциональной нагруженности и прояснение смыслов денег для каждого из супругов, приписываемых деньгам, а также тренировку взаимодействия пары с деньгами.

Согласованное отношение к деньгам у супругов не детерминирует финансово верных, обоснованных или грамотных решений, не связано с высокой финансовой грамотностью само по себе, не говорит об отсутствии финансовых проблем. Но тесно взаимосвязано с уровнем стресса, из-за взаимодействия супругов с деньгами материальными или темой денег, конфликтами между супругами по причине недопонимания друг друга относительно денег или нежеланием и неумением видеть различия в позициях к деньгам или тесно взаимосвязанных с ними тем, общим качеством жизни и взаимоотношений между супругами.

Список литературы

1. Голубева Е.В. Отношение к деньгам людей с разным уровнем дохода / Е.В. Голубева // Омский научный вестник. – 2010. – № 3 (88). – С. 136-139.
2. Макарова Е.А. Анализ характеристик ценностно-смысловых отношений к деньгам юношей и девушек студентов / Е.А. Макарова, Е.Л. Макарова, Е.А. Махрина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 1 (173). – С. 107-115.

3. *Петров В.Е.* Теория и практика психологического консультирования / *В.Е. Петров.* – М.: Когито-Центр, 2008.
4. *Семенов М.Ю.* Деньги и люди: Психология денег в России: Монография / *М.Ю. Семенов.* – Киев: Изд-во «Просто-бук», 2011
5. *Удача П.Ю.* Отношение супругов к деньгам и их удовлетворенность своим браком / *П.Ю.Удача, Р.М. Тлебзу // От истоков к современности.* – М.: Когито-Центр, 2015.

Авторы: **Носов А.В.** кандидат психологических наук, доцент кафедры Акмеологии и психологии профессиональной деятельности ИОН РАНХ и ГС при Президенте РФ, av-nosov@mail.ru
Некрасова Е.А. преподаватель кафедры психологии Военного университета.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

COMMUNICATIVE MENTAL STATES: FORMULATION OF THE PROBLEM

Разгулов Д.К., Чернов А.В.
Razgulov D.K., Chernov A.V.

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема выделения класса коммуникативных психических состояний. Предлагаются некоторые критерии для отнесения состояний к классу коммуникативных, либо условно коммуникативных состояний. Так же приводится перечень состояний с обоснованием отнесения их к тому или иному классу.

Ключевые слова. Психология, психические состояния, коммуникативные психические состояния, условно-коммуникативные психические состояния, критерии выделения коммуникативных психических состояний.

Abstract. This article reveals the problem of allocating a class of communicative mental states. Some criteria for assigning states to the class of communicative or conditionally communicative states are proposed. A list of states with a rationale for attributing them to a particular class is also given.

Keywords. Psychology, mental states, communicative mental states, conditionally communicative mental states, criteria for the allocation of communicative mental states.

Коммуникативные состояния – это психические состояния, которые возникают у человека в процессе общения. Согласно классификации В.А. Ганзена и В.Н. Юрченко (1991) можно выделить группы состояний, характеризующих аффективно-волевою сферу, перцепцию и мышление [4]. Каждая группа имеет характеристики, которые отражают наиболее типичные особенности, входящих в неё состояний. Однако, как отдельный класс состояний – коммуникативные состояния не представлены в данной классификации. Выделение класса коммуникативных психических состояний позволит наиболее точно изучить принципы возникновения, особенности и длительность протекания данных состояний. Немаловажно и то, как те или иные состояния, возникшие в процессе общения, могут влиять на эффективность процесса коммуникации. Изучение данного класса

состояний поможет выявить особенности влияния других составляющих структуры психики на возникновение коммуникативных состояний.

Особую актуальность рассматриваемые состояния имеют в профессиях типа «человек-человек». Профессии данного типа в большей степени строятся на общении, и эффективность выполнения задач в данных отраслях зависит зачастую от того, насколько хорошо человек умеет регулировать свои психические состояния. Следовательно, изучение коммуникативных состояний может способствовать разработке специфических видов психической регуляции, для снижения отрицательного давления коммуникативного психического состояния на работника. Зная особенности возникновения коммуникативных состояний можно наиболее эффективно выстраивать процесс общения с человеком и тем самым увеличить эффективность общения. Данные знания могут быть использованы в психологической практике и способствовать наиболее легкому установлению контакта с клиентом.

Для выделения класса коммуникативных состояний, необходимо обозначить основные критерии отнесения состояний к классу коммуникативных:

1. Психическое состояние возникает непосредственно в процессе общения, либо на этапе планирования взаимодействия с человеком.
2. Возникновение психического состояния обусловлено поведением, внешностью, голосом, либо иными проявлениями индивидуальности другого человека.
3. Возникшее психическое состояние влияет на все элементы структуры общения.

Вероятно, данный список является не полным и будет дополнен в результате эмпирических исследований. В случае, если психическое состояние соответствует всем перечисленным выше критериям, то его можно отнести к классу коммуникативных. Если же состояние подходит под данные критерии лишь частично, то можно говорить о том, что оно лишь условно относится к классу коммуникативных состояний. Также важно учитывать степень отнесения состояния к классу коммуникативных.

Рассмотрим перечень психических состояний, которые могут быть отнесены к выделенному классу коммуникативных состояний.

1. Ревность – это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности [3, С. 219].

Состояние ревности может быть вызвано информацией полученной в процессе общения. Ревность может быть вызвана словами, либо действиями. Состояние ревности сильно влияет на структуру процесса общения в структуре общения выделяет три взаимосвязанных стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную [1, с. 53].

Коммуникативная сторона общения, или коммуникация, это процесс обмена информацией между субъектами.

Интерактивная сторона общения подразумевает не только обмен знаниями, идеями, мыслями, но и действиями, что обеспечивает создания процесса взаимодействия субъектов.

Перцептивная сторона общения обеспечивает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и способствует установлению взаимопонимания, что крайне важно для эффективного общения.

В состоянии ревности человек, как правило, воспринимает информацию лишь с позиции собственных убеждений, что, несомненно, негативно сказывается на эффективности коммуникации. Ревность может вызывать агрессию и в таком случае, действия человека становятся мало осознанными и негативно влияют на интерактивную сторону общения. Также, состояние ревности не располагает к раскрытию внутреннего мира и тем самым нарушается перцептивная сторона. Следовательно, ревность относится к классу коммуникативных состояний.

2. Зависть. К.К. Платонов считает, что зависть – это чувство, структура которого включает в себя соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего нет у тебя и вызванную этим ненависть к нему. Состояние зависти может быть вызвано полученной в процессе общения информацией. Так же зависть может быть вызвана внешним видом, словами или действиями собеседника или потенциального собеседника. Состояние зависти влияет на процесс общения, искажаются смыслы, может подменяться информация, некорректные действия и не желание раскрываться перед собеседником, а возможно и другими людьми. Следовательно, данное состояние относится к классу коммуникативных.

3. Смущение. Состояние смущения определяют как замешательство, ощущение неловкости. Смущение может быть вызвано как неудачей, так и удачей в каком либо деле. Смущение наиболее сильно переживается если человек терпит неудачу в группе, при не успехе в одиночной ситуации смущение выражено слабо [3, С.119].

Данное состояние может возникнуть в результате общения. Также данное состояние может быть вызвано поведением потенциального собеседника. Состояние смущения влияет на все элементы структуры общения. Смущенный человек может либо замкнуться, либо попытаться перевести фокус внимания на другой объект, который не вызывает неудобств. Следовательно, человек не стремится раскрываться – перцептивная сторона. Коммуникативная сторона либо не задействована, либо имеет форму настойчивого достижения цели, в случае если человек пытается перевести фокус внимания. То же самое и с интерактивной стороной. В целом состояние смущение вообще характерно для человека лишь в обществе, при взаимодействии или боязни взаимодействия. Следовательно, данное состояние относится к классу коммуникативных.

4. Обида. Обида как эмоциональное состояние возникает в тех случаях, когда задето чувство собственного достоинства человека, когда он понимает, что его унижают не заслуженно. Так бывает в случае обмана, неоправданных упрёков и обвинений, оскорбления и т.д. [3, С.113].

Обида может быть вызвана полученной информацией в процессе общения. Обида может быть вызвана действиями собеседника. Состояние обиды в целом негативно отражается на процессе общения, вплоть до полного прекращения контакта с людьми. Следовательно, данное состояние можно отнести к классу коммуникативных.

Но как уже говорилось ранее, наряду с коммуникативными, можно выделить и условно коммуникативные состояния. Их особенность в том, что они, как правило, тоже подходят под все критерии, или под большее их количество.

Однако, данные состояния могут быть вызваны и различными другими факторами, которые не имеют отношения к общению. Примером таких состояний являются:

Тревога – это психическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке, задержкой приятного,

желательного и выражается в специфических переживаниях (опасение, волнение, нарушение покоя и др.) (Левитов, 1969).

Данное состояние может возникнуть, например, в результате неуверенности в правильности совершенного поступка.

Вина – это сложный психологический феномен, вина тесно связана с таким моральным качеством как совесть.

Д. Ангер рассматривает вину как двухкомпонентную эмоцию. Первый компонент – вербально-оценочная реакция человека. В основе лежит негативное отношение к себе, самообвинение, связанное с совершением какого-либо проступка, либо с нарушением собственных моральных принципов. Признание своей провинности порождает второй компонент – вегетативно-висцеральную реакцию, которая проявляется в целой гамме мучительных и довольно стойких переживаний, таких как: угрызения совести; сожаления о совершенном; страх потери; печаль и т.д.

Чувство вины является больше внутренним и обособленным. Может возникать в результате несоответствия своего поведения и собственным устоям.

Гнев – это реакция, возникающая в тех или иных условиях при воздействии определенных обстоятельств. Проявления гнева могут быть различными по силе, иногда появляется критичность по отношению к себе или к окружающим. Повышается раздражительность и обидчивость. Понятие гнев близко к понятиям негодование, злость, возмущение. Гнев может быть бессильным, когда нет возможности устранить препятствие на пути к цели. Сильный гнев, который обозначают как ярость. Ярость бывает праведная, конструктивная и деструктивная [3, С.114].

Гнев может быть вызван не удачей в делах, собственной неудовлетворенностью чем-либо и т.д.

Стыд. Е.П. Ильин пишет о том, что стыд – это сильное смущение от сознания совершения предосудительного поступка или попадания в унижительную ситуацию, в результате чего человек чувствует себя опозоренным, обесчещенным.

Данное состояние не полностью соответствует обозначенным критериям. Таким образом, исходя из всего сказанного выше, мы можем говорить о том, что при использовании некоторых параметров становится возможным выделить такой класс состояний, как коммуникативные. Возможно, выделение является несколько условным, но лишь работа в данном направлении может помочь вывести систему наиболее объективных критериев и расширить класс состояний, за счёт более глубокого анализа и проработки данной проблемы.

Список литературы

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений учебник. – 5-е изд., испр. и доп. / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 229 с.
2. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
3. *Куницына В.Н.* Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
4. *Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

Автор: **Разгулов Денис Константинович** – студент 3 курса очной формы обучения института психологии и образования КПФУ. Эл. Адрес razgulov.denis@mail.ru

Научный руководитель – **Чернов Альберт Валентинович** – доцент кафедры общей психологии института психологии и образования КПФУ.

СПЕЦИФИКА ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ⁵

SPECIFICS OF EMOTIONAL STATE UNDERSTANDING BY CHILDREN WITH SENSOR DISORDERS

Рахимова А.А., Артемьева Т.В.
Rakhimova A.A., Artemyeva T.V.

Аннотация. В статье представлен анализ результатов эмпирического исследования, направленного на выявление специфики понимания эмоциональных состояний детьми с сенсорными нарушениями. В исследовании приняли участие 100 детей дошкольного возраста с сенсорными нарушениями и нормой развития. Для выявления понимания эмоциональных состояний были использованы методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица», методика Н.Е. Вераксы. Выявлено, что дошкольники с сенсорными нарушениями трудно дифференцируют эмоциональное состояние «удивление» и «обида», имеют трудности в вербализации эмоций.

Ключевые слова. Эмоции, эмоциональные состояния, дети дошкольного возраста, нормотипичное развития, сенсорные нарушения

Abstract. The article presents an analysis of the results of an empirical study aimed at identifying the specifics of understanding emotional states in children with sensory impairments. The study involved 100 preschool children with sensory impairments and the developmental rate. To reveal the understanding of emotional states, N.Y. Semago “Emotional Persons”, method N.E. Veraks. It has been revealed that preschoolers with sensory impairments do not differentiate between the emotional state of “surprise” and “resentment”, they have difficulties in verbalizing emotions.

Keywords. Emotion, emotional states, preschool children, normal development, sensory disorders

В дошкольном возрасте происходит интенсивное формирование и развитие психических процессов и свойств личности. Эмоции выполняют в этом процессе важнейшую роль, являясь по мнению Л.С. Выготского «центральным звеном» психической жизни ребенка» [2, С. 58]. Понимание эмоций дошкольниками характеризуется рядом возрастных особенностей и отражает уровень сформированности у ребенка представлений об эмоциях, знаний об эмоциональных явлениях. Формирование представлений об эмоциях связано с объемом и спецификой индивидуального эмоционального опыта ребенка, находится в зависимости от возрастной динамики способности к переживанию той или иной эмоции, способности к осознанию и вербализации переживаний.

⁵Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № *19-013-00251* «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

По мнению российских ученых, первичные дефекты в виде поражения или недоразвития зрительного и слухового анализатора неуклонно ведут к возникновению вторичных и третичных нарушений, обуславливая особенности эмоционального развития детей с сенсорными нарушениями (В.М. Волкова, 2009; В.В. Заболтина, 2007; В. Петшак, 1989, 1991; Т.Ю. Сироткина, 2014; А.М. Щетинина, 1984; Л.И. Плаксина, 2009; Ю.В. Федоренко, 2010).

Поэтому целью нашего исследования являлось выявление особенностей понимания эмоций в дошкольном возрасте детьми с сенсорными нарушениями и детьми с нормативным развитием.

Выборку составили 60 детей дошкольного возраста 5-7 лет с нормотипичным развитием и 40 детей дошкольного возраста 5-7 лет с сенсорными нарушениями. Выборку детей с сенсорными нарушениями составило 25 детей с нарушениями зрения (косоглазие, амблиопия, астигматизм) и 15 детей с нарушениями слуха (сенсоневральная тугоухость III и IV степеней).

При обследовании дошкольников были использованы методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица», а также методика, направленная на исследование коммуникативных способностей детей представленная в учебном пособии «Диагностика готовности ребенка к школе: Пособие для педагогов дошкольных учреждений», которое разработано под редакцией Н.Е. Вераксы [1]. В данной методике условно можно выделить четыре блока, задания которых направлены на выявление уровня развития коммуникативных способностей, а в особенности: понимание задач, понимание состояния сверстников, отношение ко взрослым, отношение к сверстникам.

Результаты исследования уровня развития коммуникативных способностей у дошкольников с сенсорными нарушениями по всем четырем блокам представлены на рисунке 1.

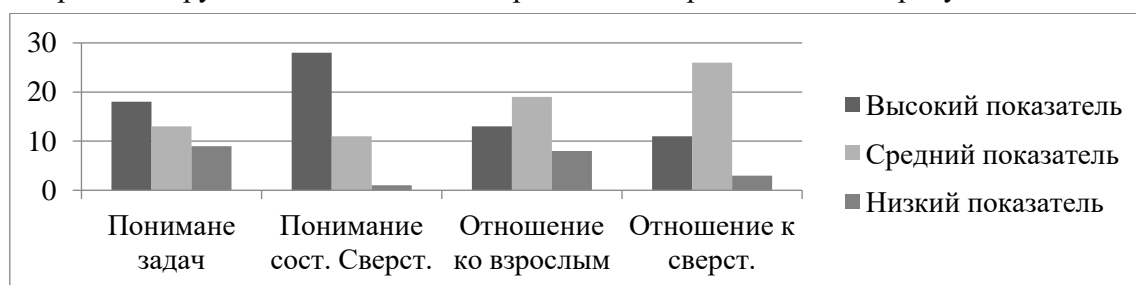


Рис. 1. Количественные показатели сформированности коммуникативных навыков у дошкольников с сенсорными нарушениями

Анализ результатов позволяет утверждать, что у дошкольников с сенсорными нарушениями наиболее сформирована коммуникативная способность понимания состояния сверстника, т.к. 70 % испытуемых имеют высокий показатель. При этом 65% детей имеют недостаточное представление о способах выражения своего отношения к сверстникам. Следовательно, можно сделать вывод, что дошкольники с сенсорными нарушениями хорошо понимают состояние сверстников, но не знают, как проявлять свое отношение к ним.

Для диагностики дифференциации и понимания эмоций дошкольниками использовалась методика Семаго Н.Я. «Эмоциональные лица», где в качестве стимульного материала применяют две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии: первая состоит из 3-х схематичных изображений лиц, вторая – из 7 фотографий детей (мальчиков и девочек) [3, С. 200]. Методика направлена на выявление возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания, возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка.

Сначала детям предъявлялись изображения первой серии, на которых эмоциональная экспрессия обозначена наиболее значимыми элементами лица: характерным для каждого варианта пространственным расположением уголков рта и положения бровей, далее 7 фотографий со следующими эмоциональными выражениями: явная радость, страх, сердитость, приветливость, удивление, обида, задумчивость. Точность дифференцирования определялось совокупностью нескольких факторов: ответ ребенка, наличие наводящих вопросов (в случае затруднения), эмоциональная реакция самого ребенка при предъявлении изображений. Результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Количество детей, правильно дифференцирующих эмоциональное состояние (в %)

	Злость (схематичное изображение)	Печаль (схематичное изображение)	Радость (схематичное изображение)	Явная радость	Страх	Сердитость	Приветливость	Стыд, вина	Обида	Удивление
Дети с нормативным развитием (n = 60)	85	92	85	95	65	75	95	63	47	35
Дети с сенсорными нарушениями (n = 40)	70	77,5	87,5	77,5	0	2,5	47,5	30	2,5	7,5

Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что 95 % детей дошкольного возраста с нормативным развитием успешнее дифференцируют такие эмоциональные состояния, как «явная радость» и «приветливость». 92 % испытуемых данной выборки правильно выявляют «печаль». При дифференциации эмоции «явная радость» дети чаще всего называли «веселый», «радостный», а при дифференциации эмоции «приветливость» дошкольники с нормой развития чаще всего выделяли ее, как состояние «веселое» и «хорошее». Выделяя эмоциональное состояние «печаль», дошкольники чаще всего называли состояние «грустный».

Анализ результатов исследования детей дошкольного возраста с сенсорными нарушениями демонстрирует, что для 87,5% детей данной выборки наиболее успешным для дифференциации является эмоциональное состояние «радость». 77,5% детей дошкольного возраста с сенсорными нарушениями верно определяют эмоции «печаль» и «явная радость». При дифференциации

эмоции «радость», дошкольники с сенсорными нарушениями чаще всего называли «веселое», «хорошее», а когда детям предъявлялось изображение эмоции «печаль», дошкольники чаще всего отвечали «грустный». Оценивая эмоциональное состояние «явная радость», дошкольники чаще всего выделяли ее как «веселое» и «радостное».

Наиболее сложным для дифференциации как для дошкольников нормотипичных, так и для детей с сенсорными нарушениями оказались эмоциональные состояния «удивление» и «обида». Правильно смогли распознать эмоциональное состояние «удивление» лишь 35% детей с нормой развития и 27,5% дошкольников с сенсорными нарушениями. Большинство испытуемых с нормой развития характеризовали данное эмоциональное состояние как «веселый», а дошкольники с сенсорными нарушениями оценивали данное состояние как «грустный» и «весело». При дифференциации эмоционального состояния «обида» среди испытуемых с нормой развития точно смогли оценить лишь 47%, в остальных случаях отмечались такие замены, как «грустный», «плохое», «злое». При предъявлении того же эмоционального состояния, точно смогли его определить 22,5% дошкольников с сенсорными нарушениями, а большинство испытуемых определили данные состояния как «грустное» и «сердитое».

Из полученных данных можно сделать вывод, что дошкольники с сенсорными нарушениями и с нормой развития одинаково точно распознают эмоциональные состояния, которые имели схематичное изображение, где более утрировано были изображены значимый элементы лица (уголки губ, брови). Так же дошкольники с сенсорными нарушениями, как и нормотипичные дошкольники имеют трудности в распознавании эмоций, иллюстрирующих интерес, а также коммуникативно-нравственные эмоции. При этом, дошкольники с сенсорными нарушениями по сравнению с детьми, чье развитие соответствует норме, имеют более выраженные трудности вербализации эмоций, которые проявляются в их однообразном описании. Эти трудности заключаются в недостаточной идентификации эмоции по её внешнему проявлению и в смешении сходных эмоциональных состояний.

Список литературы

1. *Веракса Н.Е.* Диагностика готовности ребенка к школе: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н.Е. Веракса. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. *Выготский Л.С.* Эмоции и их развитие в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 400 с.
3. *Семаго Н.Я.* Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2005. – 384 с.
4. Artemyeva T.V. Study of understanding of contradictions of comic content by grade school students American Journal of Applied Sciences. – 2014. – Т. 11. – № 9. – С. 1671-1675.

Автор: **Рахимова Алия Азатовна**, студент 4 курса Института психологии и образования, КФУ. Электронная почта: aliya131@mail.ru

Научный руководитель: **Артемьева Татьяна Васильевна**, доцент, к.псих.н., КФУ. Электронная почта: artetanya@yandex.ru

САМООТНОШЕНИЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ ВОСПРИЯТИЯ НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ⁶

STUDENTS' SELF-CONCEPTION AND COGNITIVE STATES IN SITUATION OF NEW INFORMATION PERCEPTION DURING CLASSES

Решетникова И.С., Валиуллина М.Е.

Reshetnikova I.S., Valiullina M.E.

Аннотация. В процессе исследования рассматривались особенности структуры взаимосвязей характеристик самооотношения, как неотъемлемой части Я-системы личности студентов, с различными познавательными состояниями, переживаемыми ими во время изучения нового учебного материала на занятиях. Были обнаружены качественные и количественные различия в системе взаимосвязей показателей самооотношения и познавательных состояний у студентов в ситуациях, когда они понимают новый учебный материал и когда они его не понимают.

Ключевые слова. Я-система, самооотношение, познавательное состояния, учебная ситуация, взаимосвязь, новая информация

Abstract. Correlation features of self-conception characteristics' structure were considered in the research process as an integral part of student's personality self- system with different cognitive states that they go through during learning new material in classes. Qualitative and quantitative differences were discovered in the system of self-conception index correlation and cognitive states of students in situations when they understand or do not understand new educational material.

Keywords. Self-system, self-conception, cognitive states, case study, correlation, new information

Построение концепции Я-системы занимает умы многих ученых. Зачастую в качестве синонима в современных публикациях используют термин, используемый много лет назад К.Роджерсом – «Я-концепция». Существуют многочисленные исследования, так или иначе связанные с изучением Я-структур личности. Среди современных исследований достаточно известны труды доктора психологических наук, профессора В.С. Агапова. Ученый рассматривает Я-концепцию как «интегративное системное личностно-смысловое образование, включающее в обобщенном (на разных уровнях и в разной мере) качестве интеграл основных жизненных отношений личности и их многочисленных конкретных способов реализации, выражения и воплощения». Я-концепция, по словам В.С. Агапова «согласовывает цели, ценности, базовые убеждения, поступки и поведение и объединяет в единое целое временные, биографические и каузальные аспекты самосознания, объектные и субъектные качества личности, организует внутреннюю сущность личности и ее опыт» [1].

⁶ Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 17-06-00057а.

Рассматривая самоотношение, как неотъемлемую часть Я-системы, мы, в рамках нашего исследования, задались целью рассмотреть особенности структуры взаимосвязей между характеристиками самоотношения и познавательными состояниями, испытываемыми студентами в разных учебных ситуациях.

В исследовании принимали участие студенты третьего курса, обучающиеся по специальности «филология».

Студентам предлагалась анкета, в которой были перечислены познавательные состояния, выбранные из ранее опубликованного А.О. Прохоровым и М.Г. Юсуповым списка [3]. Необходимо было оценить по семи балльной системе степень выраженности различных познавательных состояний в двух типах учебных ситуаций – во время занятия, когда преподаватель объясняет новую учебную тему, и когда студенты сдают экзамен. Причем, для обеих ситуаций надо было заполнить две анкеты. В первой ситуации – когда новая преподаваемая тема непонятна и когда новая тема понятна. Во второй ситуации – когда студент не готов к экзамену и не знает ответов на вопросы и когда он хорошо подготовлен к экзамену. Для некоторых аспектов Я-системы использовалась методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) [2].

После сбора данных был использован корреляционный анализ для определения особенностей структуры взаимосвязей между характеристиками самоотношения и познавательными состояниями во всех четырех ситуационных вариантах. Результаты исследования представлены в таблицах (Табл.1,2).

Таблица 1.

Ситуация, когда преподаваемая на занятии тема непонятна (№1)

Самоотношение	Познавательные состояния										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12		0.33*	0.39**						0.31*		
13				0.31*							
16				0.38**							
19								0.45**		0.37*	0.33*
p≤0,05 (*) p≤0,01 (**) p≤0,001 (***)											

1 – вдохновение; 2 – вдумчивость; 3 – любознательность; 4 – мечтательность; 5 – интуиция; 6 – рассеянность; 7 – скука; 8 – сомнение; 9 – сосредоточенность; 10 – оупение; 11 – умственное напряжение; 12 – закрытость; 13 – самоуверенность; 16 – самооценност; 19 – внутренняя конфликтность.

Таблица 2.

Ситуация, когда преподаваемая на занятии тема понятна(№2)

Самоотношение	Познавательные состояния										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12		-0.41**	-0.32*							0.50***	
13									-0.36*		
17			-0.36*				0.37*	0.37*	-0.40**		
18			-0.34*								
19											0.36*
20	0.38**							0.35*			
p≤0,05 (*) p≤0,01 (**) p≤0,001 (***)											

1 – вдохновение; 2 – вдумчивость; 3 – любознательность; 4 – мечтательность; 5 – интуиция; 6 – рассеянность; 7 – скука; 8 – сомнение; 9 – сосредоточенность; 10 – отупение; 11 – умственное напряжение; 12 – закрытость; 13 – самоуверенность; 17 – самопринятие; 18 – самопривязанность; 19 – внутренняя конфликтность; 20 – самообвинение.

Полученные в результате исследования данные позволили сделать ряд выводов:

В том случае, когда учебная ситуация не вызывает негативных эмоций (№2) обнаруживаются более сложные структуры взаимосвязей между познавательными состояниями и характеристиками самоотношения по сравнению с ситуацией, вызывающей напряжение и недовольство студентов (№1).

Внутренняя конфликтность, как характеристика, отражающая степень разбалансированности Я-системы непосредственно влияет на переживание состояния умственного напряжения, в случае, когда студенты воспринимают новую информацию (ситуации №1 и №2). Кроме того, в ситуации №1 при усилении внутренней конфликтности актуализируются такие переживания, как сомнение и отупение.

В ситуации непонимания новой информации во время занятия студенты, у которых ярко выражена характеристика «закрытость», то есть склонность соответствовать общепринятым нормам и низкая ауторефлексивность отмечают у себя высокий уровень вдумчивости, любознательности и сосредоточенности. Таким образом, высокий уровень «закрытости» способствует искажению представлений о собственных переживаниях познавательных состояний студентов.

Высокий уровень самоуверенности и самооценности способствуют уходу в фантазии в ситуации №1.

В случае хорошего понимания новой преподаваемой учебной информации чем сильнее склонность к ауторефлексии (низкий уровень закрытости), тем более выражены состояния вдумчивости и любознательности. Низкий уровень самопринятия и самопривязанности также способствуют усилению любознательности. Низкий уровень самоуверенности способствует усилению сосредоточенности.

Таким образом, можно предполагать, что наличие у студентов таких сильно выраженных характеристик самоотношения, как самопринятие, самооценности и внутренняя конфликтность может существенно снизить вероятность того, что студент всё-таки начнёт предпринимать усилия для понимания новой информации в ситуации, когда она непонятна. Высокий уровень самоприня-

тия, самопривязанности, внутренней конфликтности и самоуверенности влечет за собой уменьшение интереса и активного усвоения новой информации даже в том случае, когда она достаточно понятна.

Список литературы

1. *Агапов В.С.* Системное изучение Я-концепции субъекта в российской психологии / В.С. Агапов // Акмеология. – 2013. – №1(45). – 27-30 с.
2. *Посохова С.Т.* Настольная книга практического психолога / С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: АСТ: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. – 671 с.
3. *Прохоров А.О.* Феноменологические особенности познавательных состояний студентов различных курсов обучения / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов // Образование и саморазвитие. – 2015. – № 3 (45). – 39-46 с.

Автор: **Решетникова Ирина Сергеевна**, магистрант 2 года обучения Казанского (Приволжского) федерального университета, reshetnikovairina588@mail.ru

Научный руководитель: **Валиуллина Марина Евгеньевна**, доцент кафедры общей психологии Института Психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат биологических наук, marina_val_63@mail.ru

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В СИТУАЦИИ ЗНАЧИМОГО РАССТАВАНИЯ

MENTAL CONDITION OF A PERSON IN THE SITUATION OF SIGNIFICANT DIVISION

Романов К.М.

Romanov K.M.

Аннотация. В статье рассматривается проблема расставания. Особое внимание уделяется психическому состоянию человека в ситуации значимого расставания. Значимое расставание рассматривается как ситуация разрушения сложившегося способа человеческого бытия и, как следствие, возможных изменений в личности. Выделяются стадии процесса расставания. Наиболее острой по эмоциональному накалу и короткой по времени является стадия прощания.

Ключевые слова. Расставание, стадии расставания, значимое расставание, возрастные группы, кризисные состояния.

Abstract. The article deals with the problem of separation. Particular attention is paid to the mental state of a person in a situation of significant separation. Significant separation is considered as a situation of destruction of the existing way of human existence and, as a consequence, possible changes in personality. The stages of the separation process are distinguished. The most acute emotional intensity and short time is the stage of farewell.

Keywords. Parting, parting stage, a significant parting, age group, crisis states.

Среди многообразия событий человеческой жизни особое место занимает расставание с значимым человеком. Расставание – это жизненно важное событие, приводящее к разрыву (кратковременному или продолжительному) или нарушению привычных форм значимых отношений и общения [3]. О значимости данного события говорит тот факт, что оно достаточно

хорошо представлен в художественной литературе, изобразительном искусстве, фольклоре, музыке. Например, мы проанализировали 437 русских песен и романсов и установили, что более половины из них посвящены расставанию [5]. Важно заметить, что оно показано там как необыкновенно значимое и предельно драматичное для человека событие, порождающее глубокие душевные страдания, потерю смысла жизни, кризисные состояния и т.п.

Значимое расставание можно рассматривать как ситуацию разрушения сложившегося способа человеческого бытия и, как следствие, возможных изменений в личности. При этом происходит фрустрацию потребности в значимых отношениях (любви, дружбе). «Распад эмоциональных отношений, – пишет Л.Я. Гозман, – является для человека исключительно тяжелым переживанием и оказывает серьезное деструктивное воздействие на его психическое и соматическое состояние» [2. С. 151].

Расставание определяет содержание и характер душевной жизни человека. Можно сказать, что он погружается в эту реальность, идентифицируется с ней и живет ею. Фактически в ней концентрируется пространство и время его реального бытия. Его Я постоянно находится здесь, независимо от того, где он находится физически и чем занимается. Эта реальность становится своеобразным центром притяжения всех душевных процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, ощущения, воображения, эмоций, желаний, воли. Человек не может освободиться от соответствующих мыслей, воспоминаний, образов, фантазий. Они становятся буквально навязчивыми. Ядром всей душевной жизни делается отрицательное по знаку эмоциональное состояние, которое может иметь форму тревоги, тоски, грусти, опустошенности, страха, паники, горя, потери смысла жизни, вины. Соответствующую смысловую и эмоциональную окраску получают все познавательные процесс и мировосприятие в целом. В результате возникает особое интегральное душевное состояние, характерное именно для расставания. Оно очень многолико по содержанию, структуре составляющих его субъективных элементов, интенсивности, уровню осознаваемости, динамике и другим особенностям [3].

Для исследования психического состояния человека, переживающего ситуацию расставания, мы использовали методику сочинения. В нем приняли участие 200 человек разных возрастных групп. Тексты сочинений анализировались с помощью контент-анализа. В качестве смысловых единиц выступили суждения, в которых выражается информация о внутреннем мире и поведении субъектов расставания. Полученные суждения были распределены по следующим психологическим категориям: мышление, эмоциональная сфера, сознание, память, воля, мотивационная сфера, ощущение, восприятие, воображение, поведение. Анализ результатов исследования показал, что состояние расставания очень тягостно для человека. Как личностно значимое событие оно оказывает очень существенное влияние на душевную жизнь человека и захватывает все психические процессы и поведение. По результатам проделанного анализа в структуре субъективной картины расставания наиболее представленными оказались следующие группы суждений: мышление – 29,4%, эмоциональная сфера – 27,1%, поведение – 10,4%, память – 7,2%, воля – 7,1%, мотивационная сфера – 7,1%, ощущение – 2,2%, воображение – 1,7%, восприятие – 1,4%.

Характерным для субъективной картины расставания является особое чувство частичной или полной потери себя. Человеку кажется, что он остался где-то в прошлом, в той реальности, с которой он расстался: в родном доме, в близком человеке. Чем более значимо расставание, тем

сильнее выражено это чувство. Поэтому в разлуке человек мысленно и эмоционально все время возвращается туда. Об этом говорит факт высокой представленности в сочинениях категория памяти. Его Я как бы привязано к реальности, находящейся в ином пространстве и времени. Он живет ею и не хочет включаться в свое настоящее бытие: в работу, учебу, общение с окружающими людьми. Этот феномен объясняется дефицитом «утверждения бытия» (С. Л. Рубинштейн) или «подтверждения Я» (А. У. Хараш) [4, 6]. «Взятый как целостность, а не как коллекция собственных разрозненных переживаний и впечатлений, другой для меня достовернее, чем я сам, – и в этом смысле значимее меня самого» [6. С. 59]. Желая убедиться в собственном существовании, человек находит точку отсчёта, меру своей достоверности в другом человеке. В этом ощущении человек обретает свое место в мире, твердую почву под ногами, и тем самым, возможность самоопределения и самооценки.

В условиях расставания человек лишается фактов-подтверждений со стороны значимого другого реальности собственного существования как субъекта, личности и индивидуальности. Важно подчеркнуть, что подобные факты-подтверждения уникальны, незаменимы и невозможны, как уникален и сам человек, с которым произошло расставание.

Результаты исследования показали, что важной составляющей состояния расставания является особое чувство внутреннего «раскола». Этот феномен хорошо выражается в рисунках испытуемых, посвященных теме расставания. Самым распространенным оказывается сюжет разделенного на части целого. Здесь действительно отображается не столько факт разрыва межличностного союза, сколько разрушение внутренней целостности самого субъекта: в 76% рисунков в качестве разделенного на части предмета выступают именно «разбитое сердце» или фигура одинокого человека. В этих условиях субъект расставания испытывает особое чувство тесной связи собственного Я с личностью Другого.

Расставание включает в себя три стадии: ожидание, прощание и разлуку. В соответствие с этим меняется психическое состояние человека. Стадия ожидания характеризуется подготовкой субъектов расставания к основательным переменам в жизни. Они начинают испытывать своеобразный душевный дискомфорт. Испытуемые отмечают, что в этот период «становится как-то не по себе», «возникает ощущение, будто что-то не так».

Данное состояние сопровождается возрастающее понимание нежелательности разлуки и стремление проводить как можно больше времени со значимым человеком. Существенно меняется ритм субъективного времени. Возникает ощущение сжатости времени (различия достоверны при $m_{эмп}=63$; $p \leq 0,05$). Человеку хочется остановить время.

Наиболее острой по эмоциональному накалу и короткой по времени является стадия прощания. Именно здесь совершается главное событие всего расставания – надрыв (или разрыв) живой и личностно значимой связи близким человеком, невозможная потеря и утрата. Все это позволяет рассматривать прощание как момент потрясений и невыносимых страданий. Общение субъектов расставания приобретает здесь особую форму. Каждый испытывает неодолимое желание сказать друг другу что-то чрезвычайно важное и почти никому из них не удастся это сделать в силу отсутствия нужных слов, социальных ограничений, предрассудков, комплексов и других причин. В результате разговор между близкими людьми становится абсолютно неинформативным и нескладным. Повышенную нагрузку получают невербальные формы общения: взгляды, объятия, слезы, жесты.

В ситуации прощания возникает потеря чувства времени (различия достоверны при $m_{\text{эмп}}=73$; $p \leq 0,01$) Оно начинает восприниматься как миг (различия достоверны при $m_{\text{эмп}}=60$; $p \leq 0,05$). Данное положение может явиться подтверждением мысли М.М. Бахтина о хромотопическом изменении «бытия-сознания» в точках кризисов, переломов и катастроф – это объясняется возможностью перехода в пятое, вневременное или смысловое измерение [1].

Стадия разлуки подразумевает одиночество субъекта расставания. Ключевым моментом переживания одиночества оказывается состояние депрессии. В качестве важного фактора развития депрессивного состояния мы рассматриваем ограниченные возможности реализации подтверждения собственного Я в значимом общении. Состояние субъекта расставания в определенном смысле (смысле глубокого внутреннего страдания) можно назвать болезнью. Возникает желание забыться или хоть как-то облегчить боль. Для этого каждый изыскивает свои средства и способы, в том числе и алкогольное или наркотическое опьянение. Приводим высказывания испытуемых: «Мое отчаяние стало выливаться в не совсем приемлемую форму: напиться и забыться», «В минуты острой душевной боли мне хотелось попросту отключить сознание». Ключевое значение в целостной картине переживания в этот период представляют воспоминания. Речь идет о феномене мысленного пребывания в прошлом, в той реальности, с которой расстался субъект. Воспоминания здесь играют роль замещения. Субъект теперь живет прошлым. Пребывание в прошлом оказывается в некоторых случаях настолько глубоким и длительным, что субъект расставания начинает испытывать раздражение и дискомфорт в случаях необходимого «возвращения» в настоящее. Период разлуки воспринимается как бесконечно растянутым.

Следует полагать, что длительное пребывание в состоянии значимого расставания имеет серьезные последствия для личности. Изменению подвержены ее смысловая организация, отношения, черты характера, эмоциональная сфера. В своих сочинениях испытуемые отмечали: «Благодаря расставанию я обрела новые ценности», «Я осознал, что стал внутренне сильнее». Речь как очевидно идет о глубоких изменениях личности и прежде всего ее ценностно-смысловой сферы. Без всякого преувеличения можно сказать, что человек, переживающий значимое расставание, становится несколько иным в личностном плане, т. е. расставание можно рассматривать как один из факторов развития личности. Исследование этих личностных последствий представляет большой научный интерес и практическую значимость.

Список литературы

1. *Бахтин М.М.* Автор и герой в эстетической деятельности // М.М. Бахтин. – М.: Худож. лит., 1986. – 543 с.
2. *Гозман Л.Я.* Психология эмоциональных отношений // Л.Я. Гозман. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 174 с.
3. *Романов К.М.* Расставание как феномен общения // К.М. Романов / Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А. А. Бодалева. 2 изд. – М. Изд. «Когито-центр», 2015. – С. 222-223.
4. *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир // С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2003. – 508 с.

5. Русские песни и романсы // Сост. В. Гусев. – М.: Худож. лит., 1989. – 342 с.

6. *Хараш А.У.* «Другой» и его функции в развитии психики // А.У. Хараш / Сб. науч. тр. Под ред. А. А. Бодалева, Г. А. Ковалева. – М.: Изд-во АПН СССР, 1986. – 176 с.

Автор: **Романов Константин Михайлович**, доктор психологических наук, Профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарева», famylypost@mail.ru

ПРИЧИНЫ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

THE REASONS FOR VICTIM BEHAVIOR IN INDIVIDUALS WITH DISABILITIES

Салахова А.Т., Твардовская А.А.
Salakhova A. T., Tvardovskaya A.A.

Аннотация. В статье проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме возникновения виктимного поведения подростков с ограниченными возможностями здоровья. Выделены личностные особенности, приводящие к виктимизации, описаны факторы виктимизации подростков в семье.

Ключевые слова. Виктимность, виктимное поведение, подростки с ограниченными возможностями здоровья

Abstract. The article analyzes the psychological and pedagogical literature on the problem of victim behavior of adolescents with disabilities. Selected personal characteristics that lead to victimization, the factors of victimization of adolescents in the family.

Keywords. Victimization, victimization, adolescents with disabilities

Проблема виктимизации детей и подростков является одной из самых актуальных на современном этапе развития нашего общества: растет обеспокоенность ростом преступлений, связанных с насилием, принуждением, это и определяет актуальность выдвинутой проблемы. В целом, в современных исследованиях виктимность рассматривается как отклонение в поведении от определённых социокультурных характеристик индивидуального и группового сознания в целом [5, 8].

Характерной чертой подростков является очень болезненное отношение ко всему, что может иметь отношение не только к оценке их личных качеств, но и к положительной и отрицательной оценке их семьи, родителей, друзей, любимых учителей. Потеря авторитета родителей или кого-то другого, который был до этого значимым, может оказать на ребенка самое крайнее и неожиданное влияние: замыкание в себе, резкая грубость в поведении, агрессия, курение, употребление спиртных напитков, уход из дома и т.д. [1].

При анализе зарубежной литературы было выявлено наличие детей и подростков с избыточным весом и ожирением, склонных к виктимизации. Отмечается, что виктимация на основе

веса происходит в школе чаще, чем виктимизация из-за расы, религии или инвалидности [15,16]. Тарасова Л.Е. отмечает, что одним из индивидуальных своеобразий, относящихся к субъективным предпосылкам аномальной социализации человека является особые нужды, связанные с недостатками физического, физиологического, соматического, психического развития [9].

В исследовании Твардовской А.А. был изучен характер межличностных отношений у склонных к виктимному поведению подростков. Виктимные подростки с интернальным локусом контроля положительно выстраивают межличностные отношения, чувствуют уверенно, не проявляют агрессию, контролируют ход своих действий и слов, но не всегда проявляют открытость и искренность по отношению к партнерам во всех сферах деятельности. Имеющийся отрицательный опыт общения ставит перед необходимостью осторожничать в контактах с людьми. Виктимные подростки с экстернальным уровнем субъективного контроля демонстрируют неумение совладать собой в ситуации взаимодействия и проявляемый негатив в сторону партнера, что свидетельствует о сложности в построении гармоничных отношений с друзьями, склонности делать неоправданные негативные выводы о других [14].

Подросткам с ограниченными возможностями свойственны случаи, при котором есть вероятность возникновения межличностных конфликтов среди ровесников. Данное явление может проходить для ребенка проблемно, болезненно, потому что в процессе социализации его личности основной потребностью становится достижение безопасной позиции в группе [11].

Повышенная уязвимость подростков с ограниченными возможностями здоровья может обуславливать реальную и потенциальную предрасположенность становиться «жертвами социализации». Ещё Л.С. Выготский указывал на то, что специфика развития при дефекте обуславливается не столько самим дефектом, сколько его социальными последствиями, проявляющимися в перестройке системы социального взаимодействия, снижении социальной позиции [10].

Поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая называется виктимным [7]. К особенностям поведения жертвы И. Колмен отнес скрытность, боязливость ребенка, его стремление к одиночеству, желание находиться рядом с учителями, взрослыми [3].

Для формирования виктимности у детей с ограниченными возможностями создана «благоприятная почва» вследствие имеющихся нарушений здоровья и развития. Е.С. Фоминых подчеркивает, что виктимное поведение такого ребенка проявляется в форме социального, психологического и морального деформационного отклонения, закрепленного в поведении. У таких детей снижена психологическая устойчивость, выражены дефекты самопознания и восприятия реальности, им свойственен инфантилизм, дисгармония в социальных отношениях со сверстниками [11].

По мнению М. Б. Лига образование детей и подростков с ограниченными возможностями, как главное условие их самостоятельной жизни, является той сферой, в которой резко выражен дисбаланс между негативными внешними воздействиями и способностью преодолевать риски, угрозы, опасности [6].

По мнению зарубежных исследователей, наиболее часто жертвами школьного насилия становятся дети, обладающие определенными характеристиками. Выделим те, которые относятся к подросткам с ограниченными возможностями здоровья:

- физические недостатки. Насмешками в первую очередь подвергаются дети, носящие очки, имеющие пониженный слух, нарушения осанки, координации или движений (например, при ДЦП);

- заболевания: эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез, энкопрез, нарушение речи – дислалия, дислексия, дисграфия, дискалькулия.

- низкий интеллект и трудности в обучении. Слабые способности детерминируют слабую обучаемость ребёнка. Таким образом, ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником [12].

Рассматривая психологически благополучную семью, стоит отметить, что это краеугольный камень профилактики виктимного поведения. Личностные качества, в основном определяющие виктимность поведения, во многом формируются в процессе семейной социализации [5]. Брызгунов И., Касатикова Е., выделяют следующие факторы виктимизации детей в семейной структуре:

– факторы, связанные с психологическими и эмоциональными особенностями родителей;

– факторы, связанные с социально-экономическим состоянием и статусом семьи, такие как: неполная семья; финансовая нестабильность; низкий социальный статус семьи; бытовая неустроенность и т.д.;

– факторы, связанные со стилем и нормами семейного воспитания: семейные конфликты; алкоголизация или наркомания родителей [13].

Таким образом, при нарушении внутрисемейных связей и отношений формируются «благоприятные» условия для формирования виктимности [2].

Подводя итоги анализа психолого-педагогической литературы, стоит выделить характерные причины формирования виктимизации у подростков с ограниченными возможностями здоровья: индивидуально-психологические особенности в развитии, нарушения эмоционально-волевой сферы, не развитая способность контролировать свое поведение, соотносить желание и возможности для удовлетворения своих потребностей, повышенная внушаемость, потребность в самоутверждении и становлении взрослым, бурно протекающий подростковый кризис. Ввиду этого, выделение конкретных случаев виктимности подростков с ограниченными возможностями является необходимым для осуществления дифференциального подхода, который ведет к выявлению путей предупреждения виктимизации учащихся.

Список литературы

1. *Абитов И.Р.* Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при расстройствах психического здоровья) / И.Р.Абитов // Психологические исследования: Вып. 3/ Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 11-23

2. *Брызгунов И.И.* что с ними делать? / И. Брызгунов, Е. Касатикова // Лучшие страницы педагогической прессы. – 2002. – № 1. – 103-107 с.

3. *Горбунова Н.Е.* Проблема буллинга в инклюзивных школах. / Н.Е. Горбунова, Г.К. Труфанова, Е.В. Хлыстова // Science Time. – 2015. – №7(19). – 96-101 с.

4. *Клейберг Ю.* Девиантное поведение в вопросах и ответах: учеб. методическое пособие для вузов / Ю. Клейберг. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 296 с.

5. *Клейберг Ю.* Психология девиантного поведения./ Ю. Клейберг. – М.: Изд. Творческий центр, 2011. – 160 с.

6. *Лига М.Б.* Качество жизни как основа социальной безопасности / М.Б. Лига // под ред. проф. М.В. Константинова. – М.: Гардарики, 2006. – 223 с.

7. *Морозова Н.Б.* Психические расстройства и их роль в виктимном поведении детей и подростков / Н.Б. Морозова. – М.: Просвещение, 2001. – 227 с.

8. Руденский Е.В. Культурогенетическая концепция социально-педагогической виктимологии личности подростка. / Е.В. Руденский, – М.: Издательство НГПУ, Новосибирск, 2009. – 160 с.
9. Тарасова Л.Е. Основы виктимологии: учеб.-методическое пособие / Л.Е. Тарасова. – Саратов, 2014. – 173 с.
10. Фельдман Д.В. Теоретико-методологические основы изучения социально-психологических условий влияния стратегий жизни на уровень виктимности молодежи / Д.В.Фельдман // Социальная политика и социология. – 2012. – № 8. – 236-254 с.
11. Фоминых Е.С. Психолого-педагогическое сопровождение девиктимизации студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е.С. Фоминых, – Екатеринбург, 2012. – 20 с.
12. Фурманов И.А. Особенности агрессии подростков, переживающих насилие со стороны сверстников / И.А.Фурманов, В.Е.Купченко // Журн. Белорус. Гос. Ун-та. Философия. Психология. – 2017. – №2. – С. 73-79
13. Мещеряков Б. Девиантное поведение / Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко.: Олма-пресс. – 2004. – URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/word/deviantnoe-povedenie>;
14. Alla A. Tvardovskaya. (2018) Features of interpersonal relationships between teenagers inclined to victim behavior. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. Vol. XLV (IFTE 2018), № 27, P: 228-238 doi:<https://dx.doi.org/10.15405/epsbs>.
15. Lumeng JC, Forrest P, Appugliese DP, Kaciroti N, Corwyn RF, Bradley RH. (2010) Weight status as a predictor of being bullied in third through sixth grades. Pediatrics, – Vol.125, – P 1301-1307. <https://doi:10.1542/peds.2009-0774>
16. Puhl RM, Luedicke J, Heuer C. (2011) Weight-based victimization toward overweight adolescents: observations and reactions of peers. J Sch Health, – Vol. 81, – P 696-703. <https://doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00646>.

Автор: **Салахова Айсылу Табрисовна** – студент 5 курса по направлению подготовки 44.03.03. Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Специальная психология».

Научный руководитель: **Твардовская Алла Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и клинической психологии, ИПО, КФУ, электронный адрес: taa.80@ya.ru

СПЕЦИФИКА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СЛАБОВИДЯЩИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ⁷

SPECIFITY OF EMOTIONAL DIFFERENTIATION STATE PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL DISORDERS

Саляхиева Л.Х., Ахметзянова А.И.
SalyakhievaL.Kh., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. Важную роль в дифференциации эмоциональных состояний играет зрение, нарушение которого обуславливает возникновение особенностей понимания эмоций, что, в свою

⁷Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 19-013-00251 «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

очередь, препятствует общению и взаимодействию. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление особенностей дифференциации эмоций слабовидящими дошкольниками. В исследовании приняли участие 25 слабовидящих дошкольников и 25 дошкольников без нарушений развития. Изучение проводилось с помощью методики «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго и «Методики изучения коммуникативных способностей» Н.Е. Вераксы. Выявлено, что у слабовидящих дошкольников наблюдаются затруднения в понимании эмоций. Наибольшие различия наблюдались в опознании эмоций «удивление», «стыд, вина», «злость».

Ключевые слова. Старший дошкольный возраст, дети с нарушениями зрения, косоглазие, амблиопия, понимание эмоций, коммуникативные навыки.

Abstract. An important role in the differentiation of emotional states is played by vision, the violation of which causes the emergence of features of understanding emotions, which, in turn, prevents communication and interaction. The article presents the results of a study aimed at identifying features of the differentiation of emotions by visually impaired preschoolers. The study involved 25 visually impaired preschoolers and 25 preschoolers without developmental disorders. The study was conducted using the technique of "Emotional faces" N.YA. Semago and "Methods of studying communicative abilities" N.E. Veraksy. Revealed that visually impaired preschoolers have difficulty understanding emotions. The greatest differences were observed in the identification of emotions "surprise", "shame, guilt", "anger".

Keywords. Older preschool children, children with visual impairment, strabismus, amblyopia, understanding of emotions, communication skills.

Развитие представлений об эмоциях определяется способностью на уровне представлений опознавать эмоцию, что требует полноценного функционирования зрительного анализатора, который стимулирует интерес к содержанию и проявлению эмоциональных состояний, способность определять мимические признаки эмоций и соотносить их с конкретным значением. Как отмечает В.П. Зубкова, для развития эмоциональной сферы наиболее благоприятен дошкольный период [3].

Способность ребенка опознавать и обозначать эмоциональные состояния является одним из важнейших условий адекватного развития аффективно-эмоциональной сферы, а также необходимой предпосылкой возможности вербализации собственных переживаний, развития «языка эмоций» [4].

Ю.В. Федоренко указывает на то, что с каждым годом происходит увеличение количества детей, имеющих нарушения зрения, которые могут оказывать негативное влияние на эмоциональное развитие детей [5].

По мнению С.А. Бесединой и В.П. Зубковой, при нарушениях зрения у детей наблюдаются особенности, которые влияют на получение сенсорно-перцептивного опыта и на формирование представлений об эмоциях [2, 3].

Н.З. Абидова отмечает, что недостаточное восприятие зрительной информации о коммуникативном партнере, позволяющие придать высказываниям различные оттенки и значения, сниженная способность соотнесения эмоционального состояния с их различными модальностями, приводят к затруднениям общения и взаимодействия [1].

Целью исследования стало выявление особенностей понимания эмоций слабовидящими дошкольниками.

Экспериментальную группу составили слабовидящие дошкольники в возрасте 5-6 лет, имеющие амблиопию различной степени, косоглазие, контрольную группу -дошкольники 5-6 лет без нарушений развития.

Для проведения исследования были использованы методики Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица» и Н.Е. Вераксы «Методика изучения коммуникативных способностей». Дидактический материал был адаптирован для работы со слабовидящими детьми.

В методике Н.Я. Семаго детям предлагалось определить эмоцию изображений с целью оценки возможности адекватного опознания эмоционального состояния. По результатам исследования составлена таблица.

Таблица 1

Количественные показатели дифференциации эмоциональных состояний слабовидящими дошкольниками и дошкольниками без нарушений развития, %

Эмоциональное состояние Категория	Злость	Печаль	Радость	Явная радость	Страх	Сердитость	Приветливость	Стыд, вина	Обида	Удивление
Слабовидящие дошкольники (n = 25)		72	80	80	16	56	80	32	16	44
Дошкольники без нарушений развития (n=25)		88	100	93	24	60	88	56	36	72

Наименьшие затруднения для обеих категорий вызвало определение эмоций на схематических изображениях («радость», «печаль», «злость»), а также опознание таких эмоций, как «явная радость» и «приветливость». При предъявлении схематических изображений дошкольники реже всего ошибались при оценке эмоции «радость». Варианты правильных ответов: «веселое», «хорошее», «радостное». Ошибочные ответы слабовидящих дошкольников – отсутствие ответа, «сердится». При предъявлении эмоции «грусть» большинство детей правильно опознали эмоцию, ошибочные варианты слабовидящих: «злой», «смеется», отсутствие ответа. Эмоция «злость» правильно опознана в 60% экспериментальной и в 84% контрольной группой. Ошибочные ответы слабовидящих: «грустный», «радуется», «плохое». При определении эмоциональных состояний на фотографиях чаще всего верные ответы у обеих категорий наблюдались при определении эмоций «явная радость» и «приветливость». Ошибочные ответы слабовидящих детей при определении эмоции «явная радость» были представлены отсутствием варианта, вариантами «плачет», «доброе», при опознании «приветливости» – «удивлен», отсутствие ответа.

«Сердитость» слабовидящие дошкольники обозначали верными ответами: «злое», «сердится/сердитый», ошибочными ответами: «грустное», «улыбка», отсутствие варианта. Эмоцию

«удивление» правильно опознали 44% дошкольников с нарушениями зрения и 72% детей с сохраненным зрением. Верными вариантами были ответы: «удивился», «веселое», «хорошее». Ошибочные ответы слабовидящих: «грустное», «обида», «злое». Допустимым ответом слабовидящих дошкольников при определении эмоции «стыд, вина» (32% – экспериментальная и 56% – контрольная группа) был вариант «грустный». Неверные ответы: «сердится», «задумчивое», «хорошее», «злое», «веселое», «думает».

Наибольшие трудности у обеих категорий вызвало определение эмоций «обида» и «страх», которые верно опознали 16% слабовидящих дошкольников. Эмоциональное состояние «обида» детьми с нарушением зрения обозначалось верными вариантами: «сердится», «обидели»; ошибочными вариантами: «строгое», «улыбается», «нормальное», «грустное», «злое». Эмоцию «страх» обозначали вариантами: «боится», «страшно». Среди неверных ответов чаще всего встречались варианты: «грустный», «обиженный», «сердится».

Методика Н.Е. Вераксы направлена на определение уровня коммуникативных способностей. Результаты исследования слабовидящих дошкольников представлены на рисунке 1.

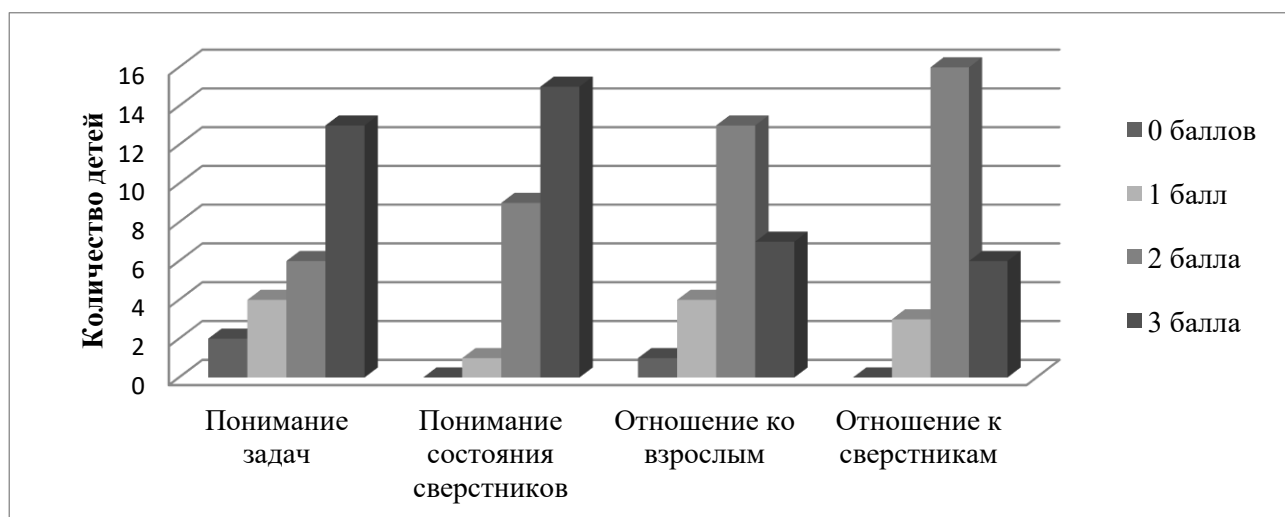


Рис. 1. Количественные показатели сформированности коммуникативных способностей у слабовидящих дошкольников

Результаты исследования показывают, что слабовидящие дошкольники лучше всего справились с заданиями на понимание состояния сверстников. 60% детей различают эмоциональные состояния сверстников, ориентируются в них в процессе общения, 36% – не всегда различают эмоциональное состояние, 4% – испытывают затруднения, что препятствует процессу общения. При определении уровня развития понимания задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия, выявлено, что 52% слабовидящих дошкольников распознают различные ситуации взаимодействия, выстраивают свое поведение в соответствии с предъявляемыми задачами и требованиями, у 48% – наблюдаются единичные или значительные трудности. Выявление уровня представления о способах выражения отношения ко взрослым к сверстникам показало, что большинство слабовидящих дошкольников имеют недостаточно четкие представления о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации, о способах выражения отношения.

Таким образом, при определении эмоциональных состояний дошкольники с нарушениями зрения чаще допускали ошибки, чем их сверстники без нарушений развития. Наибольшие различия наблюдались в опознании эмоций «удивление», «стыд, вина», «злость». Затруднения вызвало определение эмоций «обида» и «страх». Также в ответах слабовидящих детей присутствовали варианты, которые не встречались у детей без нарушений развития, например, эмоция «стыд, вина» обозначалась словом «веселый», что свидетельствует о неадекватности опознания эмоции некоторыми детьми. Трудности понимания эмоционального состояния могут препятствовать общению и взаимодействию. Выявлено, что 36% слабовидящих дошкольников не всегда различают эмоциональное состояние сверстников, а 4% – испытывают более значительные затруднения, которые существенно препятствуют общению.

Список литературы

1. *Абидова Н.З.* Анализ проблемы развития речи и общения у детей с нарушениями зрения / Н.З. Абидова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2014. – Т.6. – №3. – С. 29-34.
2. *Беседина С.А.* Формирование представлений у дошкольников с функциональными нарушениями зрения об эмоциях / С.А. Беседина // Научный вестник Волгоградского филиала РАН-ХиГС. Политология и социология. – 2015. – №2. – С. 40-45.
3. *Зубкова В.П.* Изучение представлений об экспрессивном компоненте эмоций у детей с нарушением зрения / В.П. Зубкова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – №98. – С. 123-127.
4. *Семаго Н.Я.* Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
5. *Федоренко Ю.В.* Особенности эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения: автореф. дис. ... канд. псих.наук./ Юлия Викторовна Федоренко. – Нижний Новгород, 2010. – 200 с.

Автор: **Саляхиева Ляйсан Халифовна** – студент 4 курса Казанского (Приволжского) федерального университета, Института психологии и образования. Электронный адрес: lyaisan.1997@yandex.ru

Научный руководитель: **Ахметзянова Анна Ивановна** – кандидат психологических наук, доцент.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

THE MENTAL STATES OF UNIVERSITY TEACHER

Сережкина А.Е.

Serezhkina A.E.

Аннотация. Исследование психических состояний преподавателей вузов показало их специфику в зависимости от различных ситуаций работы и жизнедеятельности. В процессе проведения занятий, при выполнении научной деятельности, проверок на кафедре преподаватели переживают широкий спектр психических состояний, среди которых ярко выраженными являются добросовестность, внимание, вдумчивость, сосредоточенность, собранность, активность и др.

Ключевые слова. Психические состояния, преподаватель вуза.

Abstract. The study of the mental states of university teachers showed their specificity depending on various situations of work and life activity. In the process of conducting classes, in carrying out scientific activities, inspections at the department, teachers experience a wide range of mental states. The most pronounced states are conscientiousness, attention, thoughtfulness, concentration, self-discipline, activity, etc.

Keywords. Mental states, university teacher.

Деятельность преподавателя вуза многогранна. За педагогом, как правило, закреплены несколько функций одновременно: работа со студентами (обучение, воспитание и развитие), методическая работа на кафедре, научно-исследовательская деятельность, административная, организационная, общественная работы и пр. То есть, педагог должен быть профессионалом в своей предметной деятельности, оратором и коммуникатором, организатором и управленцем, психологом и предпринимателем одновременно. Список задач достаточно широк. Возрастающие требования к преподавателю, умственная нагрузка, смена ролей требуют от него такого способа организации профессиональной деятельности, при котором он способен анализировать и учитывать, как свои индивидуально-психологические особенности, так и особенности студентов, умеет владеть своими эмоциями и психическими состояниями.

Нами было проведено исследование психических состояний преподавателей вузов – 25 человек. Испытуемые были представителями разных факультетов и разных кафедр, что позволяет говорить о репрезентативности выборки. Педагогам предлагалось назвать ситуации, наиболее типичные для их профессиональной деятельности, и вспомнить состояния, которые они переживали в подобных обстоятельствах. В качестве ситуаций, которые являются наиболее характерными для педагогической деятельности в вузе, были отобраны следующие: процесс проведения аудиторных занятий (лекционных, практических, лабораторных), выполнение научной деятельности (любое ее проявление), проверки на кафедре (соответствие документации различным нормативам), подготовка и повышение квалификации (с выдачей удостоверения или диплома), конфликтные ситуации на работе. Также преподавателям было предложено оценить интенсивность переживаемых ими состояний по 10-балльной шкале.

Выбор ситуаций очевиден. Роль обучающего связана с определением цели учебно-познавательной деятельности студентов, планированием содержания и проведением различных видов занятий, выбором методов и средств обучения, передачей знаний, формированием умений и навыков, контролем, мотивированием и оцениванием результата деятельности студентов и пр. Роль обучающегося определена постоянной необходимостью получения новых знаний в своей профессиональной деятельности, совершенствование педагогических умений, формирование определенных навыков и пр. Роль ученого заключается в занятии научными исследованиями в интересующей его области, проведение экспериментов, описание результатов, подготовка и издание научных публикаций, участие на научных конференциях и пр. Роль методиста и менеджера состоит в организации самостоятельной работы обучающихся, руководства студенческими работами, создании учебно-методических комплексов по предмету, подготовки презентаций, наглядных пособий, раздаточного материала и пр. Роль коммуникатора связана с постоянным общением с людьми – студентами, коллегами, руководством, подчиненными, решением конфликтных ситуаций, установление позитивной рабочей атмосферы, обстановки сотрудничества и пр.

Выявлено, что в данных рабочих ситуациях преподаватели переживают широкий спектр психических состояний. Рассмотрим их подробнее. В процессе проведения аудиторных занятий преподаватели вузов чаще переживают такие состояния как внимание (100 % встречаемости), активность/энергичность, добросовестность, сосредоточенность (по 96 %), вдохновение, переутомление, заинтересованность, собранность, чувство долга (по 83 %), удовлетворенность и бодрость (по 79 %). Наши результаты схожи с данными, описанными для педагогов дополнительного образования Прохоровым А.О. в [1, с. 274-279]. Схожесть отмечается в состоянии усталости, являющимся актуальным для педагогов дополнительного образования (22%). У преподавателей вузов состояние усталости попало во второй десяток типичных для рабочей деятельности состояний (75 %). Среди рабочих состояний совпадение наблюдается в удовлетворении (38 %) и активности (19 %) у педагогов дополнительного образования.

Состояния преподавателей вузов, имеющих высокий процент встречаемости во время проведения занятий, обладают также высоким уровнем интенсивности переживаний (более 8 баллов). Высокой выраженностью проявлений характеризуется вдумчивость (8,8 балла, 71 % встречаемости). А состояния удовлетворения и переутомления характеризуются относительно невысокими значениями интенсивности переживаний (6,9 и 4,2 балла соответственно). Интересно, что именно для состояния переутомления, а также для добросовестности отмечается наибольший разброс по стандартному отклонению, что может свидетельствовать о неоднозначности их переживаний педагогами в своей типичной рабочей деятельности.

В целом можно отметить, что во время выполнения преподавателями вузов своей профессиональной деятельности у них доминируют состояния с высоким и средним уровнем психической активности. На рис. 1 представлена интенсивность переживаний состояний различного уровня психической активности педагогами в различных ситуациях. Проведение различного рода занятий представлено на рисунке шкалой «работа». Можно заметить, что разница в выраженности состояний данной ситуации незначительная.

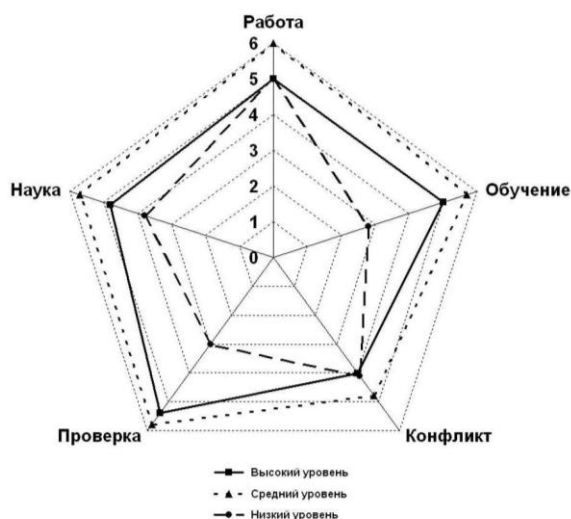


Рис. 1. Выраженность состояний преподавателей вузов

Несколько иная картина получается в условиях, когда сами преподаватели садятся за парты для получения новых знаний на курсах подготовки и повышения квалификации. Состав типичных состояний схож с состояниями, переживаемыми в рабочей обстановке и пополняется любопытством, спокойствием (по 86 % встречаемости), размышлением (77 %), целеустремленностью и беспокойством (по 73 %). Каждый преподаватель указал, что на занятиях он испытывает состояния добросовестности и заинтересованности (по 100 %). В целом интенсивность переживания состояний преподавателями сохраняется на высоком уровне, но в среднем на балл ниже. Так, например, добросовестность имеет выраженность 7,7 балла, активность 6,8 балла, любопытство 8,1 балла и пр.

На рис. 1 шкала «обучение» отражает разницу в выраженности состояний по уровням активности в процессе подготовки и повышения квалификации педагогов. Значимые различия наблюдаются в состояниях низкого уровня психической активности, не характерных для образования преподавателей вузов. Однако проведение корреляционного анализа по Пирсону показало сильную связь между состояниями ($r=0.946$), что говорит о схожести переживаемых состояний в рассматриваемых ситуациях. То есть независимо от того, находится ли преподаватель в качестве обучающего, или в качестве обучающегося, спектр переживаемых состояний, их интенсивность сохраняются.

Выполнение научно-исследовательской деятельности актуализирует у всех преподавателей состояние добросовестности (100 %), что не может не радовать. Они добры и активны, заинтересованы в полученных результатах, у них выражено чувство долга (по 93 %). Работа в интересующей области проходит вдумчиво, внимательно, требует размышлений (по 86 %). Названные состояния имеют высокий уровень интенсивности переживаний (более 7 баллов). Анализ корреляционных связей по Пирсону показал тесную связь между состояниями в ситуации проведения занятий ($r=0.92$) и в ситуации обучения ($r=0.92$), что может свидетельствовать о близости проявления психических состояний в рассматриваемых ситуациях.

В ситуации проверок деятельности преподавателей, их соответствия методического обеспечения занятий и пр. наиболее характерными состояниями выступают напряженность, собранность, сосредоточенность (у 95 % педагогов), беспокойство и волнение (86 %), раздражение, вдумчивость, стресс, тревога (81 %).

Конфликтные ситуации на работе вызывают у преподавателей состояния высокой психической активности, таких как гнев (94 %), напряженность (88 %), возмущение, стресс (81 %), беспокойство (75 %) и др. При этом интенсивность типичных состояний относительно невелика – около 5 баллов. Интересно также, что спектр переживаемых состояний в ситуации конфликта и напряженных ситуациях работы не похож на остальные обстоятельства. За это также говорит отсутствие значимых корреляционных связей (они близки к нулю). Поэтому предсказать заранее появление того или иного состояния в типичные конфликтные ситуации у разных преподавателей невозможно.

Таким образом, изучение психических состояний преподавателей вузов показало схожесть переживаемых состояний в различных ситуациях профессиональной деятельности, однако ведущие состояния, их интенсивность и длительность различны. Максимальную степень выраженности имеют состояния среднего уровня психической активности, низкая интенсивность переживаний соответствует состояниям низкой психической активности.

Для продуктивной работы педагога, повышения его востребованности в образовательном пространстве следует не только меняться в профессиональном плане в соответствии с вызовами общества, но и научиться работать со своими состояниями, ценностно-мотивационным отношением к выполняемой работе, уметь снимать эмоциональную напряженность.

Список литературы

1. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 352 с.

Автор: **Сережкина Анна Евгеньевна**, кандидат психол. наук, доцент кафедры методологии инженерной деятельности Казанского национального исследовательского технологического университета, all-self@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ КРЕДИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

FEATURES STRESS THE SOLDIERS WITH DIFFERENT TYPES OF CREDIT BEHAVIOR.

Соловьев А.Ю.

Soloviev A.U.

Аннотация. В данной статье рассмотрены разные виды кредитного поведения граждан обусловлены различными психологическими предпосылками. Многие из этих предпосылок являются негативными явлениями для человеческой психики, такие как, материальная зависимость, возрастающие цены, социальные признаки благополучия и низкая финансовая обеспеченность, они же в свою очередь вызывают стресс (далее стресс жизни).

Ключевые слова. Стресс жизни, кредит, кредитное поведение, типы кредитного поведения.

Abstract. This article deals with different types of credit behavior of citizens due to different psychological conditions. Many of these prerequisites are negative for the human psyche, such as material

dependence, rising prices, social signs of well-being and low financial security, they in turn cause stress (hereinafter stress of life).

Keyword. Life stress, credit, credit behavior, types of credit behavior.

Темпы роста задолженности летом 2017 года составили 40% в годовом исчислении, к середине 2018 года рост задолженности опустился до 33%. Отношение суммы задолженности по кредитам физических лиц в РФ к их доходам – 23%, а отношение суммы задолженности физических лиц к ВВП составляет 15%. Прогноз Минэкономразвития России – к 2025 году отношение суммы кредитов населения к ВВП достигнет уровня 43%. непогашенные кредиты имеет более половины экономически активного (трудоспособного) населения страны: 39,4 млн. человек имеет кредит (по данным Объединённого кредитного бюро), а трудоспособного населения 75,5 млн. (данные по Росстату за 2015 г.) Чем больше кредитов имеет человек, тем хуже он их платит, а среди тех, у кого 3 кредита и более, просрочки по платежам у каждого третьего заемщика (более 2 млн.).

За год в России число должников возросло на 1,5 млн., они уже испытывают серьезные проблемы с возвратом кредитов. Число неплательщиков составляет более 5,2 млн. человек. Просроченных платежей накопилось в общей сложности на 780 млрд. руб. непогашенная задолженность составляет 1, 28 трлн. руб. (просрочка платежей более 90 дней), что позволяет исключить предположения о том, что просрочка по кредиту у человека появилась случайно, из-за невнимательности или по собственной непредусмотрительности. Попробуем разобраться, от каких факторов стресса жизни в большей степени зависит выбор стратегии кредитного поведения.

В современной психологии стресс жизни – это естественная реакция организма и психики на неестественный образ жизни современного человека [2]. Его влияние на организм является деструктивным и не может способствовать выбору правильной кредитной стратегии, но может мешать человеку ясно и осознанно подходить к выплате долговых обязательств.

Рассмотрим те факторы, служебной деятельности, которые вызывают стресс.

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени.
2. Конфликт ролей.
3. Неопределенность ролей.
4. Неинтересная работа.
5. Личностные факторы.

На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В большинстве своем они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто невозможно [4]. Важно знать, какие события и в каких случаях особо стрессогенны, – это поможет смягчить негативные последствия.

Полученные в результате многочисленных исследований данные свидетельствуют об определенной связи между вызывающими стресс жизненными ситуациями и началом развития различных заболеваний. Они позволяют сделать вывод, что вызывающее стресс событие или явление может быть одним из многочисленных факторов нашей повседневной жизни, способствующих возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний.

Ученые Б. Холмс и Н. Раге на основе многолетних исследований составили перечень наиболее часто встречающихся перемен в жизни, вызывающих стресс [1].

Кредитное поведение – это деятельность индивида, в процессе которой происходит заимствование денежных средств, предполагающее их обязательное последующее возвращение, связанная с анализом финансовых обстоятельств, кредитных рисков и выбора типа поведения для использования и возвращения кредитных средств [7]. На выбор типа кредитного поведения влияет большое количество факторов, одним из которых является стресс жизни. Действие факторов кредитного поведения на человека может проявляться в изменении уровня стресса жизни [3]. К примеру, если человек взяв, кредит успешно удовлетворяет им актуальную потребность, то это приводит к исчезновению стресс-фактора данной потребности, если человек не может погасить задолженность, то в следствии этого появляется новый более мощный стресс-фактор [6]. В свою очередь высокий уровень стресса жизни может вызвать у человека ответные реакции на раздражители, не осознавая этого, человек, в частности, действовать по ранее выбранной стратегии погашения кредитной задолженностью с помощью взятия на себя новых долговых обязательств [5].

Таким образом, категории тип кредитного поведения и стресс жизни являются взаимовлияемыми, так как выбор правильного типа кредитного поведения может снизить уровень стресса жизни и наоборот, а стресс жизни в свою очередь может помешать при выборе стратегии кредитного поведения.

Существует множество самых разных кредитов: на машину, потребительский, ипотека из этого с уверенностью можно предположить, что большинство россиян имеет какой-то долг. Задолженность влияет на людей по-разному, и все относятся к ней по-разному. В то время как один беспокоится из-за кредита всего в 100 000 рублей, другой ещё и толком не думал о долгах, пока не увидел сумму кредитов, переваливающую за миллион рублей.

Список литературы

1. *Бодрийяр Ж.* Система вещей / Ж. Бодрийяр пер. с фр. С. Зенкина. – М.: Рудомино, 2001. – 220 с.
2. *Жуков А.М.* Стресс жизни офицеров вооруженных сил российской федерации / А.М. Жуков // Мир психологии. – 2008. – № 4 (56). – С. 75-87.
3. *Ильин А.Н.* Культура общества массового потребления: критическое осмысление: монография / А. Н. Ильин. – Омск: Изд-во ОмГПУ – 2014. – С. 54
4. *Некрасова Е.А.* Взаимосвязь тревожности и повседневных трат курсантов, как проявления отношения к деньгам / Е.А. Некрасова // Психология обучения. – 2018. – № 8. – С. 71-78.
5. *Некрасова Е.А.* Особенности ценностно-смыслового отношения к деньгам у носителей проблемных кредитов / Е.А. Некрасова // Вестник Московского гуманитарно-экономического института. – 2017. – № 2. – С. 49-54.
6. *Некрасова Е.А.* Отношение к деньгам у военнослужащих: возможные аддикции / Е.А. Некрасова, М.У. Нурдин // Юридическая психология. – 2017. – № 4. – С. 27-29.
7. *Шабунова А.А.* Экономическое поведение населения: теоретические аспекты / А.А. Шабунова, Г.В. Белехова. – Вологда, 2012. – 136 с.

Автор: **Соловьев Александр Юрьевич**, курсант факультета мораль-психологического обеспечения войск, военного университета Министерства Обороны. sasha_june1995@mail.ru

ПОНИМАНИЕ ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СВЕРСТНИКОВ И ВЗРОСЛЫХ

UNDERSTANDING CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS EMOTIONAL STATES OF PEERS AND ADULTS⁸

Сулейманова Э.Д., Артемьева Т.В.
Suleimanova E.D., Artemyeva T.V.

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленные на понимание детьми с нарушениями слуха состояний сверстников и взрослых. В исследовании приняло участие 15 детей с нарушением слуха и 25 детей без нарушения слуха. Для изучения понимания эмоциональных состояний была использована методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица» и методика Н.Е. Вераксы «Изучение коммуникативных способностей детей». Дети с нарушениями слуха труднее дифференцируют такие эмоции, как «обида», «страх», «стыд, вина», чем их сверстники.

Ключевые слова. Эмоциональные состояния, дошкольники с нарушением слуха, понимание эмоций, сверстники, взрослые

Abstract. The article presents the results of empirical research aimed at understanding the conditions of children with hearing impairments of peers and adults. The study involved 15 children with hearing impairment and 25 without hearing impairment. To explore understanding of the emotional state had used the technique of N.I. Semago "Emotional person" and method N. E. Veraksa "the study of the communicative abilities of children". Children with hearing impairments are more difficult to differentiate emotions such as "resentment", "fear", "shame, guilt" than their peers.

Keywords. Emotional states, hearing impaired preschoolers, understanding emotions, peers, adults

Развитие эмоциональной сферы является базисом для развития других психических функций, развития личности, адекватной мотивации деятельности и самоконтроля. Не менее важна эта проблема у детей с ограниченными возможностями здоровья, однако большее внимание педагогов сосредоточено на интеллектуальном развитии таких детей, в то время, как отмечали А.Н. Леонтьев и А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности [5].

В настоящее время согласно исследованиям М.В. Волковой развитие эмоциональной сферы детей рассматривается в качестве одной из ведущих характеристик детского развития [2]. Петшак В. считал, что первичный дефект в виде поражения или недоразвития слухового анализатора неуклонно ведет к возникновению вторичных и третичных нарушений, обуславливая особенности эмоционального развития детей с нарушениями слуха [6].

⁸Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 19-013-00251 «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

Как известно, отличия детей с нарушением слуха от слышащих дошкольников в бедности любых эмоциональных проявлениях, сопровождающих нашу жизнь ежеминутно, таких как радость, страх, стыд и вина, грусть и печаль. Отставание и своеобразие развития речи детей с нарушением слуха значительно затрудняют осознание эмоциональных состояний их дифференциацию и обобщение [7].

Цель работы – изучить понимание детьми с нарушениями слуха эмоциональных состояний сверстников и взрослых.

При обследовании для изучения понимания эмоционального состояния дошкольников с нарушениями слуха были использованы методики Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица» [8] и Н.Е. Вераксы «Изучение коммуникативных способностей детей» [1]. Выборку составили 40 детей дошкольного возраста 5-7 лет с нормотипичным развитием: 12 мальчиков и 13 девочек, и 15 детей дошкольного возраста 5-7 лет с нарушениями слуха: 9 мальчиков и 6 девочек (тугоухость IV степеней).

Результаты исследования уровня развития коммуникативных способностей у дошкольников с нарушениями слуха представлены на рисунке 1.

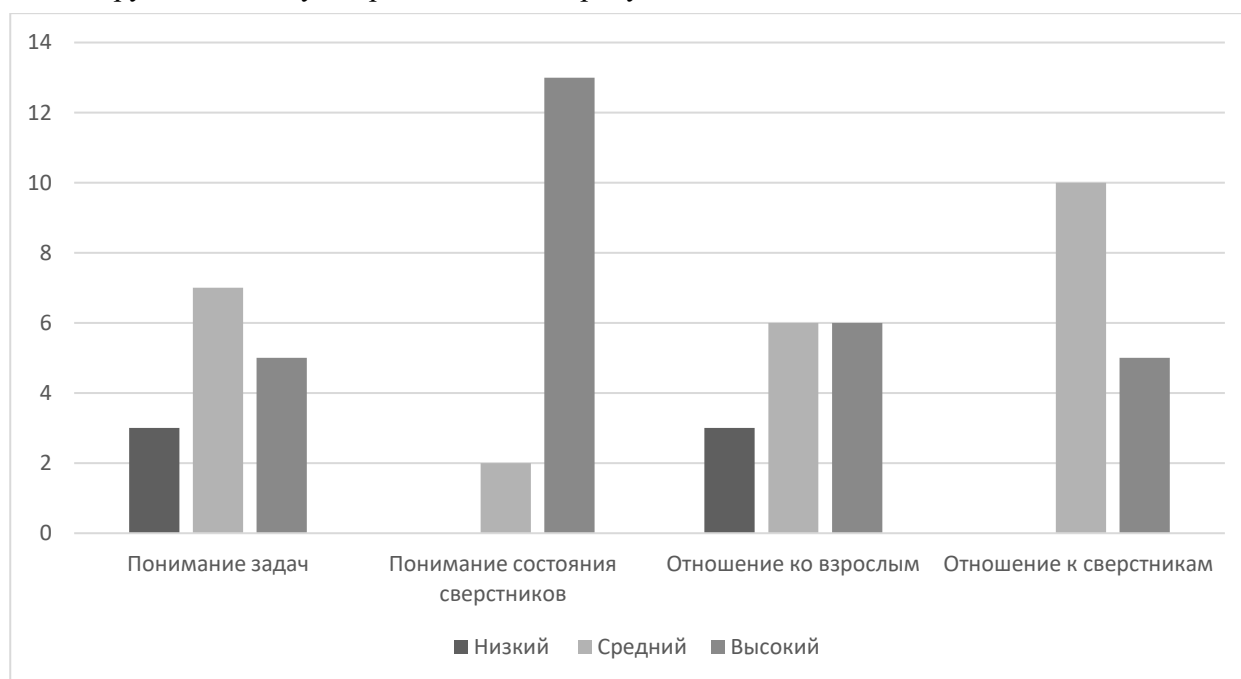


Рис. 1. Количественные показатели сформированности коммуникативных навыков у дошкольников с нарушениями слуха

Данная методика включает в себя задания четырёх разделов: понимание задач, понимание состояния сверстников, отношение ко взрослым, отношение к сверстникам.

При определении уровня понимания ребенком задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия было выявлено, что 47% дошкольников с нарушениями слуха четко распознают различные ситуации взаимодействия и выстраивают свое поведение в соответствии с ними, а 20% почти не распознают ситуации взаимодействия и не вычленяют задачи, предъявляемые взрослыми в этих ситуациях. Такие дети, как правило, испытывают серьезные затруднения при взаимодействии и общении с другими людьми.

При выявлении уровня понимания ребенком состояния сверстников, дети с нарушениями слуха показали высокий результат. 87% детей различают эмоциональное состояние сверстников и ориентируются на него в процессе общения. Остальные 13% детей не всегда различают эмоциональное состояние сверстников, что иногда может приводить к трудностям в общении.

Изучение уровня развития представления о способах выражения своего отношения ко взрослому позволило выявить, что 40% детей имеют представления об общепринятых нормах и способах выражения отношения ко взрослому, и только 20% не имеют представлений о нормах и способах выражения отношения ко взрослому.

Изучение уровня развития представления ребенка о способах выражения своего отношения к сверстнику показало, что 32% дошкольников имеют устойчивые представления об общепринятых нормах поведения в ситуации взаимодействия со сверстником, знают, как оказать помощь и поддержку. Большая часть детей, а именно 67% имеют недостаточно четкие представления о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации с другими детьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что дошкольники с нарушениями слуха в лучшем случае понимают состояние сверстников по сравнению со взрослыми, но не знают, как проявлять своё отношение к ним.

Для выявления, доступно ли детям понимание эмоциональных состояний была использована методика Н. Я. Семаго «Эмоциональные лица» предназначена для оценки возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точности и качества этого опознавания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка [8].

В ходе проведения методики детям были предъявлены 2 серии изображений, включающие в себя изображения контурных (1 серия) и конкретных лиц (2 серия) детей. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Количественные показатели понимания эмоциональных состояний младшими школьниками с нарушениями слуха и с нормой (в %)

	Злость (схематическое изображение)	Печаль (схематическое изображение)	Радость (схематическое изображение)	Явная радость	Страх	Сердечность	Приветливость	Стыд, вина	Обида	Удивление
Дети с нормативным развитием (n = 25)	96	96	76	6	20	4	84	52	1,75	40
Дети с нарушениями слуха (n = 15)	86,6	86,6	100	3,3	46,6	20	26,6	20	3,3	0

Изучение успешности распознавания эмоций показало, что наиболее распознаваемым эмоцией среди детей с нарушениями слуха оказалась эмоция «радость» (100%), а среди их слышащих сверстников оказались эмоции «злость», «печаль», «явная радость» (по 96%). Дети с нарушениями слуха лучше всего понимали схематичные изображения. Всем детям была оказана помощь в виде подсказки.

Большие трудности для распознавания вызвала эмоция «удивление», ни один ребёнок из дошкольников с нарушениями слуха не смог определить данную эмоцию правильно, и только 40% дошкольников с нормотипичным развитием смогли дать правильный ответ. Это говорит о том, что все испытуемые плохо дифференцируют данное эмоциональное состояние. Чаще всего были такие ответы, как «веселое», «радостный», «смеётся».

У детей возникали трудности с дифференциацией таких эмоций, как «обида» и «стыд, вина». Чаще всего дети с нарушениями слуха путали их между собой при ответе. И только 12% ответили правильно на предложенные эмоциональные состояния. *В остальных случаях отмечались такие замены, как «злой», «грустно», либо не давали ответа.*

При анализе ответов, можно заметить, что такие эмоции, как «радость», «страх» и «обида», дети с нарушением слуха дифференцируют лучше, чем дети с нормотипичным развитием. Это объясняется тем, что при предъявлении инструкции детям с нарушениями слуха давались дополнительные подсказки при ответах в виде жестового языка, а также таблички, на которых были написаны эмоции.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что дошкольники с нарушениями слуха, как и слышащие, правильно опознают наиболее общие эмоциональные состояния, такие как злость, печаль, радость, явная радость. Для обеих групп оказались наименее знакомыми слова, обозначающие эмоции интереса, удовольствия, а также коммуникативно-нравственные эмоции. У детей с нарушением слуха по сравнению с нормально развивающимися детьми наблюдаются трудности вербализации эмоций, *это связано с своеобразием эмоционального развития, обусловленных с первых дней их жизни неполноценностью речевого и эмоционального общения с окружающими людьми. В дальнейшем это приводит к трудностям овладения словосочетаниями и словами, которые обозначают определенные эмоциональные состояния.*

Список литературы

1. *Веракса Н.Е.* Диагностика готовности ребенка к школе: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н.Е. Веракса. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. *Волкова В.М.* Игровая терапия как средство психологической профилактики и преодоления тревожности у детей с нарушениями слуха / В.М. Волкова // Специальное образование. – 2009. – №2. – С. 14-18
3. *Выготский Л.С.* Эмоции и их развитие в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 400 с.
4. *Запорожец А.В.* Эмоциональное развитие дошкольника / А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелева, Л.П. Стрелкова, Л.А. Абрамян. – М.: Просвещение, 1985 – 176 с.
5. *Леонтьев А.Н.* Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца. – М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. – 144 с.

6. *Петшак В.* Исследование эмоциональных отношений глухих школьников к членам семьи / В. Петшак; Дефектология, 1990. – № 6. – 18-24 с.
7. *Речитская Е.Г.* Готовность слабослышащих детей школьного возраста к обучению в школе / Е.Г. Речитская, Е.В. Пархалина. – М.: Владос, 2000. – 240 с.
8. *Семаго Н.Я.* Чемодан психолога. Диагностический комплект Семаго / Н.Я. Семаго, М. М. Семаго. – М.: Генезис, 2007. – 128 с.

Автор: **Сулейманова Эндже Джалилевна**, студентка 4 курса Института психологии и образования, КФУ. Электронный адрес: endzhe_s@list.ru

Научный руководитель: **Артемьева Татьяна Васильевна**, доцент, к.н. КФУ. Электронный адрес: artetanya@yandex.ru

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

PHENOMENOLOGY OF SELF-REGULATION AND RELATIONSHIP WITH MINDFULNESS

Тимиргалеев А.Р.

Timirgaleev A.R.

Аннотация. В статье рассматривается феноменология саморегуляции как осознаваемого активационного компонента личности. Осознанность описывается как черта, характеризующая когнитивно-личностный стиль индивида, способствующая осознанию субъективности внутренней картины реальности. Поднимается вопрос взаимосвязи уровня осознанности собственных действий и самого себя, внутренней регуляции, а также эффективность методов саморегуляции.

Ключевые слова. психические состояния, саморегуляция, осознанность.

Abstract. The article deals with the phenomenology of self-regulation as a conscious activation component of personality. Mindfulness is described as a feature that characterizes the cognitive-personal style of the individual, contributing to the awareness of the subjectivity of the internal picture of reality. The question of interrelation of level of awareness of own actions and itself, internal regulation, and also efficiency of methods of self-regulation is brought up.

Keywords. mental states, self-regulation, mindfulness.

С ростом общественного и индивидуального сознания, с возникновением «духовных» потребностей у человека появилась необходимость в «искусственной» регуляции, история которой уходит своими корнями в глубокую древность. *Шаманизм* – один из первых «искусственных» способов регуляции, связанный с использованием изменённых состояний сознания.

В основе любой регуляции лежит ее биологическая основа, прежде всего, подразумевается нейрогуморальная регуляция психической деятельности. Биологическое регулирование психической деятельности возможно, поскольку сама психика является функцией центральной нервной

системы. Таким образом, естественно, что при изменении состояния головного мозга, а также химического состава крови изменяется психическая деятельность человека [1].

На произвольном и неосознаваемом уровне саморегуляции состояния ведущим является активационный компонент, за который ответственны механизмы неспецифической активации. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на этом уровне саморегуляции, находят отражение в форме произвольной реакции (возбуждения/торможения), и их нельзя еще соотнести с каким-либо компонентом структуры деятельности. На этом уровне происходит произвольная, неосознаваемая и поэтому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям деятельности. Однако возможности такой регуляции очень ограничены по интенсивности и длительности. На этом этапе саморегуляция состояния как бы «вплетена» в деятельность и является частью активационного компонента деятельности [2].

На осознаваемом уровне саморегуляция имеет целенаправленный характер, где доминирует когнитивно-личностный компонент, а каждый из способов представляет собой целостную деятельность со всеми ее основными «образующими».

Процесс регуляции совершается при активном участии психических процессов (и не только восприятия, но и представлений, мнемических процессов, мышления и др.). Регуляторный процесс осуществляется с опорой на психологические свойства (темперамент, характер и др.). Он мало эффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации субъекта и личностного смысла. То есть, процесс регуляции состояний, при осознанном регулировании, несет на себе отпечаток личностной значимости для субъекта («значение для меня» – по Б.Ф.Ломову). Регуляторный процесс происходит в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, осуществляется в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами [4].

Так, согласно концепции Анохина наше состояние, есть отражение наших целей. Прежде чем вызвать поведенческую активность, обстановочная и пусковая модели ожидаемого результата целенаправленной деятельности организма должны быть восприняты, т.е. субъективно отражены человеком в виде ощущений и восприятий, взаимодействие которых с прошлым опытом (памятью) порождает образ. Сформировавшись, образ сам по себе поведения не вызывает. Он обязательно должен быть соотнесён с мотивацией и той информацией, которая хранится в памяти [7].

Сравнение образа с памятью и мотивацией через сознание приводит к принятию решения, возникновению в сознании человека плана и программы поведения: нескольких возможных вариантов действий, которые в данной обстановке и при наличии заданного пускового стимула могут привести к удовлетворению имеющейся потребности.

В ЦНС ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели – «акцептора результата действия». Когда он задан и известна программа действия, начинается процесс осуществления действия

С самого начала выполнения какого-либо желаемого нами действия, в нашу регуляцию включается воля, и информация о действии через обратную связь «афферентацию» передается в ЦНС, преобразуется там с источником действия, это может быть образ, желание, воспоминание, порождая определенные эмоции. Туда же через некоторое время попадают и сведения о параметрах результата уже выполненного действия. Основное правило саморегуляции, сформулированное

П.К. Анохиным, заключается в запуске системы корректировочных действий при выработке результата действия сигнала рассогласования между тем, что должно быть и тем, что получилось.

Если параметры выполненного действия не соответствуют поставленной цели, то возникает отрицательное эмоциональное состояние, создающее дополнительную мотивацию к продолжению действия, его повторению по скорректированной программе до тех пор, пока полученный результат не совпадет с поставленной целью. Если же это совпадение произошло с первой попытки выполнения действия, то возникает положительная эмоция, прекращающая его.

Как осознание нас самих помогает при саморегуляции, почему важна осознанность.

Техники «осознавания» в медитативных практиках существовали в течение многих столетий как часть буддистской и других восточных духовных традиций. Исследование феномена осознанности в контексте научного изучения в клинической психологии и психотерапии началось в 1980-х годах. Понятие «осознанности» появилось в философии дзен-буддизма. Оно подразумевает подчеркнутую ориентацию на настоящий момент. Дзен учит, что каждый момент является полным и совершенным и что в центр терапии должно быть приятие, смирение и умение ценить то, что есть, а не тяга к изменениям. В своем первоначальном смысле это понятие не относится к психическим состояниям, но некоторые аспекты осознанности предполагают восприимчивость к психологическим процессам [8]. Центральный элемент осознанности – признание то, что мысли – это всего лишь мысли, а не «ты» или «реальность».

У человека переход от одного состояния к другому состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния и, соответственно, другого «строения», что феноменологически выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия (осмысление) переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств. В состав функциональной структуры включаются психические процессы и психологические свойства, мотивация и осознание самого себя.

В современной психологии принято говорить об осознанности как о черте, характеризующей когнитивно-личностный стиль индивида. Способность осознавать субъективность внутренней картины реальности рассматривается, таким образом, как эффективное средство совладания с различными формами психологического стресса – тревогой, страхами, раздражением, гневом, руминациями. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Особо следует подчеркнуть, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Более общее понятие внимательности означает способность безоценочно, предметно и буквально осознавать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно осознание, что переживаемые ощущения есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность.

Осознанность напрямую связана с нашей повседневной жизнью, с нашими действиями, вниманием, и в главную очередь, осознанность связана с нашими эмоциональными состояниями. Осознанность помогает сосредотачиваться и фокусируются на состояниях сознания, доступных

в нашем опыте, однако, порой происходит так, что человек, начинает «застревать в прошлом» замыкаться вообще на состояниях и тем самым затруднять или пресекать более высокое развитие [9].

Другими словами, осознанность не позволяет управлять состоянием, но позволяет превосходить сами состояния, сами переживания. Внимательность становится фактором развития тогда, когда она помещена в контекст развития. Осознанность- это инструмент, позволяющий обнаруживать то, из чего состоит полнота переживания каждого мгновения; разбирать, деконструировать переживание на составные части; определять базовые свойства и поведение этих частей.

Таким образом, мы или можем исследовать то, что само по себе появляется в каждое мгновение в наших прямых переживаниях, или намеренно создавать что-то новое (позитивное, поскольку в создании негативного нет большого смысла), или ничего не делать, просто раскрываясь и доверяясь происходящему.

Осознанность выступает конструктом саморегуляции, помогает изменить то, что для нас считается «неприятным», сделав приятным другое и соответственно поменяв свое состояние.

Список литературы

1. *Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
2. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – 318 с.
3. *Габдреева Г.Ш.* Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика / Г.Ш. Габдреева, М.Г. Юсупов. – Казань, Отечество, 2013. – 154 с.
4. *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин, – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. *Моросанова В.И.* Регуляторные и личностные основы принятия решений / В.И. Моросанова, Т.А. Индина. – СПб; М.: Нестор-История, 2011. – 282 с.
6. *Панкратов В.Н.* Саморегуляция психического здоровья. Практик.рук-во / В.Н. Панкратов. – М., Изд-во Института психотерапии, 2001. – 352 с.
7. *Анохин П.К.* Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
8. *Brown K. W., & Ryan R. M.* (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* – 84(4) – 822-48.
9. *Carlson L. E., & Brown K. W.* (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *J Psychosom Res.* – 58(1). – 29.
10. *MacKillop J., & Anderson E. J.* (2007). Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* – 29(4), 289-293.

Автор: **Тимергалиев Артур Рамилович**, аспирант 2 курс Института психологии и образования кафедры общей психологии Казанского Федерального Университета, arthur-timergaleev@gmail.com

Научный руководитель: **Юсупов Марк Геннадьевич**, канд.псих.наук, доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского Федерального Университета, yusmark@yamdex.ru

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧУВСТВА СПРАВЕДЛИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

FEATURES OF STRUCTURAL ORGANIZATION OF «PEREZHIVANIE» (EXPERIENCING'S) FEELINGS OF JUSTICE STUDENTS YOUTH

Фахрутдинова Л.Р., Сиразева А.Ф.

Fachrutdinova L.R., Sirazeva A.F.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению переживания чувства справедливости студентов в современном мире. Изучалась структурная организация переживания чувства справедливости: впечатление, полученное в ситуации несправедливости, и пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик переживания чувства справедливости, запущенного в результате переживания данного впечатления. Результаты исследования показали, что характеристики переживания чувства справедливости имеют высокий уровень проявленности в субъективном мире студентов, и это показывает, что переживание чувства справедливости является для студенческой молодежи важнейшим в формировании их идентичности, обладает высоким потенциалом развития личности, сознания, субъектности и других психических структур.

Ключевые слова. Переживание, чувство справедливости, студенческая молодежь, идентичность, психическое развитие.

Abstract. This article is devoted to studying the «perezhivanie» (experiencing's) of a sense of justice of students in the modern world. We studied the structural organization of experiencing a sense of justice: the impression received in a situation of injustice, and the spatial and temporal and informational and energy characteristics of experiencing a sense of justice launched as a result of experiencing a given impression. The results of the study showed that the characteristics of «perezhivanie» (experiencing's) a sense of justice have a high level of manifestation in the subjective world of students, and this shows that of «perezhivanie» (experiencing's) a sense of justice is crucial for the student youth in shaping their identity and has a high potential for developing personality, consciousness, subjectivity and other mental structures.

Keywords. «Perezhivanie» (experiencing's), sense of justice, student youth, identity, mental development.

Актуальность исследования определяется вызовами современной реальности, где внутренние ориентиры, ценности, нравственные убеждения определяют самоопределение студенческой молодежи [1]. Чувство справедливости относится к высшим нравственным чувствам, определяющим поведение человека, его выборы, его установки и отношения, и для юношеского возраста самоопределение, развитие идентичности является важнейшим психологическим новообразованием социальной ситуации развития, где чувство справедливости занимает центральное место, определяемое как Совесть.

Переживание чувства справедливости отражает внутренний план данной социальной ситуации развития. При исследовании переживания чувства справедливости мы опирались на теоретико-экспериментальные исследования и теорию переживания [2,3]. Переживание, согласно ее исследованиям, – это психологическая категория, определяющая явление самосознания, интегрирующее бытийность и субстанциональность субъективного мира человека, проявляющееся в виде когнитивных, эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта, выступающее для субъекта как психическая деятельность по «переработке» получаемых впечатлений и встраивания их в образы внутреннего и внешнего мира [3].

Переживание представляет собой психический феномен, включающий в свою структуру: пространственные, временные, информационные, энергетические, телесные, эмоциональные, когнитивные, психосемантические и другие характеристики. В структурно-динамическую организацию переживания входят отношения между составляющими переживания, выражающие динамику исследуемого явления: внутрискруктурные отношения переживания, связанные с ситуацией, циклы и стадии актуализации переживания [3].

Объект исследования – переживание чувства справедливости.

Предмет исследования – структурная организация переживания чувства справедливости студенческой молодежи.

Цель исследования – изучить структурную организацию переживания чувства справедливости.

Задачи исследования:

1. Изучить характеристики переживания впечатления чувства справедливости студентов;
2. Рассмотреть пространственно-временные, информационно энергетические, телесные, эмоциональные и когнитивные характеристики переживания чувства справедливости студентов.

Испытуемые. В исследовании участвовала 50 студентов мужского и женского пола в возрасте 19-22 лет.

Методы исследования. Для проведения исследования использовались следующие психодиагностические методики: «Опросник переживания» [2].

Процедура исследования. Студентам предлагалось вспомнить ситуации, где актуализировалось чувство справедливости, где они остро ощущали чувство несправедливости, где их чувство справедливости им сигнализировало, что ситуация мироощущения справедливости нарушается. Для исследования переживания чувства справедливости применялся «Опросник переживания», шкалы, измеряющие пространственно-временные, информационно энергетические телесные, эмоциональные, когнитивные характеристики, а также характеристики впечатления, запускающего переживание чувство справедливости [2].

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим характеристики впечатления, которое запускает процесс переживания чувства справедливости (рисунок 1).

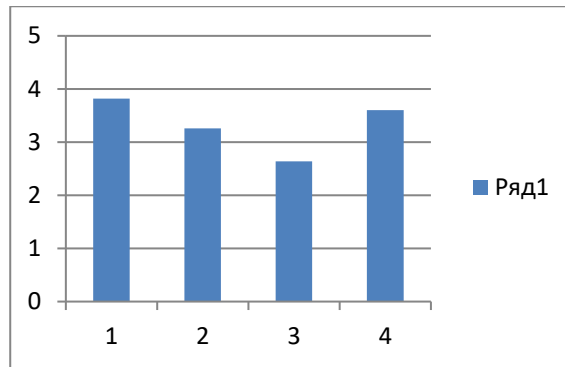


Рис. 1. Описание характеристик впечатления, запускающего чувство справедливости студентов. Условные обозначения: 1 – яркость впечатления ситуации; 2 – детальность; 3 – логичность; 4 – противоречивость.

Из рисунка 1 видно, что впечатление в ситуации, связанной с актуализацией чувства справедливости, характеризуются показателями выше среднего по измерениям яркость, детальность и противоречивость. Исследования показали, что ситуация, где нарушается чувство справедливости воспринимается как дающая яркие, сильные ощущения, где становятся важны детали происходящего и данная ситуация воспринимается ими как имеющая в своем содержании противоречащие друг другу феномены. Характеристики впечатления ситуации несправедливости свидетельствуют, что для молодежи важны нравственные ценности и ориентиры и важнейшее нравственное чувство справедливости регулирует их субъективную жизнь.

Далее, мы исследовали, как переживается чувство справедливости, внутренний план социальной ситуации развития, связанной с формированием центрального звена идентичности – его нравственного ядра, дающего ориентирующие сигналы через чувство справедливости (рисунок 2).

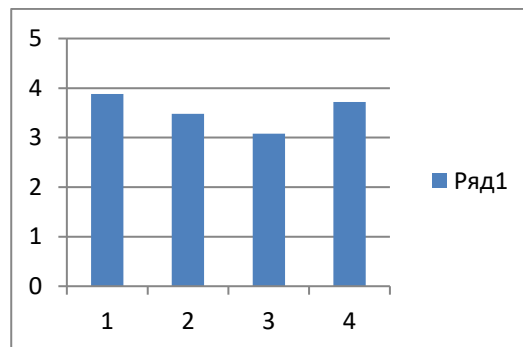


Рис. 2. Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания чувства справедливости студенческой молодежи. Условные обозначения: 1 – энергетические, 2 – пространственные, 3 – временные, 4 – информационные характеристики переживания.

Рисунок 2 показывает, что переживание чувства справедливости имеет высокий аккомодационный потенциал для развития личности студентов, поскольку мы наблюдаем, что все характеристики переживания имеют показатели выше среднего. Чувство несправедливости переживается сильно, широко и глубоко охватывает внутренний мир, является важным для субъекта, изменяет его образ мира.

Таким, образом, характеристики переживания чувства справедливости имеют высокий уровень проявленности в субъективном мире студентов, и это показывает, что переживание чувства справедливости является для студенческой молодежи важнейшим в формировании их идентичности, обладает высоким потенциалом развития личности, сознания, субъектности и других психических структур.

Список литературы

1. Доклад о мировом развитии 2006. Справедливость и развитие. /Пер. с англ. публикации Всемирного банка/ WorldDevelopmentReport 2006: EquityandDevelopment, 2006 г.– М.: Издательство «Весь Мир». – 312 с.

2. *Фахрутдинова Л.Р.* Категории переживания, психического состояния, впечатления / Л.Р. Фахрутдинова // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Сборник статей Третьей Международной научной конференции (Казань, 8-10 ноября 2018г.). – 244с.

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

Автор: **Сиразева Алсу Фанисовна**, студентка, бакалавриат, третий курс, направление: Психология, Казанского (Поволжского) федерального университета, г. Казань, электронная почта liliarf@mail.ru

Научный руководитель: **Фахрутдинова Лилия Раифовна**, доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (поволжского) федерального университета.

СЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРОСТРАНСТВА ПЕРЕЖИВАНИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ⁹

SEMANTIC SPACES OF MENTAL STATES FEELINGS

Халфиева А.Р.

Khalfieva A.R.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования семантических пространств психических состояний разного энергетического уровня (восторг, спокойствие, утомление), проведенного с помощью опроса. Результаты исследования позволили выявить общую структуру семантических пространств состояний разного энергетического уровня. Выявлено, что в зависимости от уровня неравновесности психического состояния зависит содержание семантического пространства.

⁹ Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 17-06-00057а.

Ключевые слова. Семантические пространства, переживание, неравновесные состояния.

Abstract. The article presents the results of the study of semantic state spaces of different energy levels (delight, calm, fatigue) conducted with the help of a survey. The results of the study allowed us to reveal the general structure of semantic spaces of states of different energy levels (delight, calm, fatigue). It was revealed that, depending on the level of non-equilibrium mental state, its representation in the semantic space depends.

Keywords. Semantic spaces, experiences, non-equilibrium states, mental states.

Актуальность исследования заключается в том, чтобы изучить семантические пространства неравновесных состояний, что, в контексте установления закономерностей отношений между сознанием и психическими состояниями открывает возможности для изучения осознаваемого базиса состояний человека. А.О. Прохоровым было выявлено, что качественные особенности неравновесных состояний найдут отражение в психосемантике состояния: величине «насыщенности» семантического пространства лексическими составляющими, большей или меньшей представленное тех или иных психологических составляющих в семантических слоях, специфике этих слоев и «ядерных» образований и др. [1].

В существующих представлениях о психических состояниях и концептуальных схемах практически напрочь отсутствует осознаваемое звено, тогда как психологическая практика в различных сферах деятельности (диагностика, консультирование, коррекция, психотерапия и др.) преимущественно ориентированы к этому фундаменту психического состояния (разумеется, в психотерапевтических методах и приемах это обращение к осознаваемой части состояния различно). Отсутствие знаний о роли осознаваемой составляющей в психическом состоянии создает значительные трудности как в теоретическом представлении о состоянии как психическом явлении (детерминации, особенностях актуализации, структуре, функциях, динамике и др.), так и в практике психологических консультаций и помощи – наблюдается масса фактов и проявлений, которые не подчиняются регулярным закономерностям [2].

Следует отметить тот факт, что, с момента изучения психических состояний, авторами было установлено: познавательные психические состояния существенно влияют на успешность человека в различных сферах деятельности – в профессиональной, творческой, учебной, научно-исследовательской и др.

Целью данного исследования являлось найти различия переживаний познавательных психических состояний различного энергетического уровня: восторг, спокойствие и утомление.

Выборку составили 137 испытуемых (61 мужчин, 76 женщин) от 21 до 75 лет различных профессий, сфер деятельности.

В качестве метода исследования использовался опрос. Респондентам нужно было ответить на вопрос, который звучал следующим образом: «Что вы переживаете во время таких познавательных состояний, как восторг/спокойствие/утомление». Все ответы были сведены в общий протокол, после чего последовал анализ полученных результатов. Для данного исследования были выбраны

психические состояния, которые можно отнести к познавательным состояниям. Все три выбранные нами психические состояния различного энергетического уровня. Восторг – это высокий уровень, спокойствие – средний, утомление – состояние низкого энергетического уровня.

Анализ полученных данных показал, что все три неравновесных состояния были представлены в четыре компонента семантического пространства: физический (физиологический), когнитивный, эмоционально-чувственный и поведенческий. Необходимо добавить, что поведенческий компонент чаще всего выражается в желании что-то сделать (действие).

В ходе обработки данных было получено, что выше всего физические (физиологические) компоненты семантического пространства представлены при переживании состояния утомления (неравновесное состояние низкого энергетического уровня). Больше всего респонденты отмечали такие физические реакции, как бессилие, тяжесть, усталость, вялость, предболезненное состояние, что сопровождается опущенными плечами, веками, головой и руками. Далее физические и физиологические показатели семантического пространства проявляются при описании переживания состояния восторга (состояние высокого энергетического уровня). Респонденты описывают это состояние как совершенно противоположное состоянию утомления. В основном преобладают такие физические реакции как широко открытые глаза, перехватывание дыхания, состояние энергии, работоспособности. В чуть меньшей степени, чем в состоянии восторга физические и физиологические показатели семантического пространства выражаются в состоянии спокойствия. Больше всего в описании преобладают такие описания как расслабленность разных частей тела (рук, ног, плеч, лица, век) и ровность дыхания, спокойствие в голосе.

Представленность когнитивных характеристик в семантических пространствах, при описании переживания неравновесных состояний различного энергетического уровня, выражены в достаточно меньшей степени. Больше всего когнитивные функции включаются в состоянии спокойствия, когда человек описывает свое состояние как «обращаю внимание на мелочи, сконцентрирован, сосредоточен и т.д.». Чуть меньше представленность в когнитивном семантическом пространстве состояние низкого энергетического уровня – утомления. Респонденты переживают данное состояние как рассеянность, забывчивость, замутненность сознания и т.п. Меньше всего в когнитивном пространстве проявляется переживание состояния высокого энергетического уровня – восторга, которое описывается респондентами как невнимательность, ускоренность мышления и внимательность.

Что касается эмоционально-чувственных показателей семантического пространства, то здесь явно видно больше всего представленности в переживании состояния высокого энергетического уровня – восторга, которое респонденты описывают как радость, эйфорию, эмоциональную легкость и др. Меньше всего эмоционально-чувственные характеристики семантического пространства выражены в состояниях спокойствия и утомления. Из описаний состояния утомления, можно сделать вывод, что эмоции в данном состоянии отключаются и это сравнимо с состоянием «эмоциональной тупости», когда не чувствуешь, и не хочешь, не можешь ничего чувствовать. Соответственно, есть вероятность, что данное состояние приводит к состоянию спокойствия, которое респонденты описывают как невозмутимость, ничего не тревожит, уравновешенность, легкость и нейтральность. При всем этом данное состояние описывается как достаточно комфортное.

Для поведенческих компонентов семантического пространства характерно примерно одинаковое количество описаний для состояния восторга, утомления. Каждое описание этих состоя-

ний характеризуется определенным рядом действий, например, для состояния восторга – это хлопнуть в ладоши, обнять весь мир, прыгать от радости. Для состояния утомления – это лечь, лежать, отдохнуть, сдать. Меньше всего поведенческих компонентов семантического пространства в состоянии спокойствия (состояние с низким энергетическим уровнем), которое описывается, самообладанием, размеренностью действий и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что для каждого познавательного состояния, имеющего разный энергетический уровень (восторг, спокойствие, утомление) свойственно описание, соответствующее одному из четырех компонентов выбранных нами семантических пространств, а это: физическое-физиологический компонент, когнитивный, эмоционально-чувственный и поведенческий. Следовательно, при переживаниях людьми различных неравновесных состояний представленность в семантическом пространстве будет разной. В дальнейшем планируется продолжить исследование переживания других познавательных психических состояний различного энергетического уровня в процессе учебной деятельности студентов различных курсов, обучающихся по различным направлениям.

Список литературы

1. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна, «Феникс +», 2002. – 280 с
2. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров, Д.А. Прохорова // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 2. – С. 14-27.

Автор: **Халфиева А.Р.** к.п.с.н., ассистент кафедры общей психологии ИПО КФУ E-mail: khalfieva@inbox.ru

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ОСОБО ВАЖНОЕ СОСТОЯНИЕ

RESPONSIBILITY AS SPECIAL IMPORTANT CONDITION

Черниловская А.С.

Chernilovskaya A.S.

Аннотация. В данной статье обозначена проблема низкого уровня ответственности людей из-за чего люди не могут самодисциплинировать себя и эффективно достигать своих целей. Рассмотрены способы управления состоянием, определение ответственности, а также совесть как контроллер всех действий.

Ключевые слова. Ответственность. Совесть. Самодисциплина. Риск. Должное поведение. Состояние.

Abstract. This article highlights the problem of low level of responsibility of people because of what people cannot self-discipline themselves and effectively achieve their goals. Ways to control the state, the definition of responsibility, and the conscience as a controller of all actions are considered.

Keywords. A responsibility. Conscience. Risk. Proper behavior. Condition.

В современном российском обществе низкий уровень и качество ответственности, что проявляется во всех областях культуры. Ответственность в различных формах и на различных уровнях становится проблемой реальной жизни.

Ответственность – саморегулятор деятельности личности, показатель социальной и нравственной зрелости личности. Ответственность предполагает наличие у человека чувства долга и совести, умения осуществлять самоконтроль и самоуправление, то есть самодисциплинировать себя. Совесть выступает как контролер всех действий человека. Сделанный человеком выбор, принятое решение означают, что человек готов взять на себя всю полноту ответственности и даже за то, что он не смог предусмотреть. Неизбежность риска сделать "не то" или "не так", предполагает наличие у человека мужества, необходимого на всех этапах его деятельности: и при принятии решения, и в процессе его реализации, и, особенно в случае неудачи. Таким образом, свобода связана не только с необходимостью и ответственностью, но и с умением человека сделать правильный выбор, с его мужеством и с рядом других факторов. На принятие решений, большое влияние оказывают существующие нормы морали и права, традиции и общественное мнение. Под их влиянием и складывается модель "должного поведения". С учетом этих правил человек поступает и действует, принимает те или иные решения. Но личной мерой свободы для каждого в таком случае выступает ответственность личности перед собой и другими. Не зря известные философы говорили: "Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого". Ведь разрешая себе какой – то поступок, необходимо учитывать негативные последствия и для других людей. Например, опаздывая на работу, потому что "хотелось еще поспать, а без меня все равно ничего не случится", мы подводим начальника отдела. А разрешая себе ночью послушать погромче любимую музыку, мы ущемляем права ни в чем не виноватой бабушки-соседки. Не все люди считают, что надо отвечать за свои поступки, но любой начнет возмущаться, лишившись премии на работе, или услышав стук по батарее в ночи. А что, если все забудут про ответственность, и будут говорить: "Это не мои проблемы"? А многие в свое оправдание говорят: "Я не подумал, что так нельзя, я не знал, что это запрещено". Многие с детства действуют по искажённому принципу свободы "можно все, что не запрещено". Если человек о чем-то не слышал, на уровне интуиции он понимает, что стоит перед выбором, поступить только в угоду себе, или учесть мнение окружающих. Мы живем в обществе, и вне общества человек не может существовать. Поэтому просто необходимо учитывать все особенности окружающих нас людей. Ведь никогда не знаешь, в какой ситуации можешь оказаться сам.

Человек сам отвечает за свои поступки, а каждый поступок показывает его отношение и перспективность. Опоздание на работу- это лакмусовая бумажка отношения к своей работе. Далее вопрос «просто опозданий» переходит в категорию «особой важности». Человек, который не может самоорганизовывать себя, будет так же относиться к любой задаче, которая перед ним стоит.

Неответственные люди всегда найдут причину своей неудачи в других. Но на самом деле ни работа, ни сон, и семья, ни потоп, ни метро, ни диарея никогда не помешает самодисциплинированному человеку.

Ответственный человек-самодисциплинированный, способен справляться со всеми своими переживаниями, отлично управляет временем и правильно ставит задачи, а также управлять своим состоянием.

Рассмотрим три способа управления состоянием:

1. Психическая регуляция. Это способность вызывать из своей памяти определенное эмоциональное состояние. Если мы когда-то испытали определенную эмоцию один раз, то можем ее испытать вновь. Эмоциональная память ничего не забывает. Подобно ярлыкам в компьютере, мы можем обращаться к ней, раз за разом.

2. Умственная регуляция. Это целый набор подходов к управлению своим сознанием. Среди них можно выделить:

-Отключение (отвлечение). Это сознательное (волевое) отключении от ситуации, вызывающей нежелательные эмоции.

-Переключение. Переключение своего внимания на другой вид деятельности, отношений, и направление своих эмоций в другое русло.

-Снижение значимости предстоящей деятельности. Придание событию, которое вызывает нежелательные эмоции, меньшей значимости и ценности.

-Позитивная интерпретация. Способность находить в ситуации позитивный смысл для себя или окружающих. Способность позитивно интерпретировать любые получаемые результаты.

-Расстановка. Способность выбирать благоприятную эмоцию для данной ситуации. Осознавая уместность различных эмоций, вы можете совершать эмоциональный выбор в зависимости от своих целей и ценностей.

-Распределение эмоций. Сознательное распределение своей эмоциональной энергии в различные сферы жизни. Чем больше концентрации эмоций в конкретной жизненной сфере, тем больше ее мощь, а, соответственно, и вероятность для эмоциональных срывов. И наоборот, чем больше эмоциогенных ситуаций в жизни, тем меньше мощь в каждой, а, следовательно, и легкость в управлении.

3. Телесная регуляция. Наше тело – самый доступный инструмент для управления своим эмоциональным состоянием.

Таким образом, для состояния гармонии, для успешного достижения любых целей, человек обязательно должен быть ответственным. Ответственность показывает его отношение к жизни и перспективы достижений. Ответственный человек-самодисциплинированный, способен справиться со всеми своими переживаниями, отлично управляет временем и правильно ставит задачи, а также управлять своим состоянием. Необходимо быть ответственным и создавать ответственное окружение вокруг себя, это поможет быть уверенным в людях, доверять им и прибывать всегда состоянии «счастливого человека».

Список литературы

1. *Абульханова-Славская К.А.* Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
2. *Дементий Л.И.* Ответственность: типология и личностные основания: Монография / Л.И. Дементий Л.И. – Омск: Омск. гос. ун-т, 2001. – 192 с.
3. *Климова К.А.* О формировании ответственности у детей 6-7 лет / К.А. Климова // Формирование коллективных взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста. М.: 1968. – С. 328-353.
4. Максим Батырев / Батырев Максим. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2017. – 290 с.
5. Три способа управления эмоциональным состоянием – URL: <https://5sfer.com/19660-tri-sposoba-upravleniya-emocionalnym-sostoyaniem.html>

Автор: **Черниловская Анна Сергеевна**, магистр 2 курса Института экономики и финансов Казанского Федерального Университета, anna.chernilvskaja@rambler.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ¹⁰

INTERRELATION OF MENTAL REPRESENTATIONS OF STUDENTS' COGNITIVE STATES AND COGNITIVE PROCESSES

Чернов А.В.
Chernov A.V.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи различных когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания, воображения и мышления) и оценочных характеристик ментальных репрезентаций познавательных психических состояний у студентов. Показаны ведущие когнитивные процессы во взаимосвязи с состояниями вдохновения и заинтересованности: ментальные репрезентации состояния заинтересованности характеризуются значимыми взаимосвязями с процессами внимания и восприятия, тогда как вдохновения – с особенностями памяти, воображения и мышления студентов. Выделены ядерные составляющие ментальных репрезентаций состояний вдохновения и заинтересованности.

Ключевые слова. Познавательное состояние, ментальная репрезентация, субъективный опыт, когнитивный процесс, студент

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship of various cognitive processes (perception, memory, attention, imagination and thinking) and the evaluation characteristics of the mental representations of cognitive mental states in students. Leading cognitive processes are shown in conjunction with states of inspiration and interest: mental representations of states of interest are characterized by significant relationships with the processes of attention and perception, whereas inspirations are with features of memory, imagination and thinking of students. The nuclear components of mental representations of states of inspiration and interest are highlighted.

Keywords. Cognitive state, mental representation, subjective experience, cognitive process, student

Исследования ментальных репрезентаций психических состояний имеют особую значимость, т.к. психическое состояние представляет собой наиболее индивидуальный и субъективный феномен психики. Вопрос о ментальных репрезентациях связан с изучением процесса познания человеком самого себя и других, накопления этих знаний о внешнем предметном и социальном мире, об их представлении в сознании. В отечественной психологии ментальные репрезентации описываются как результат выражения внешнего в виде системы сложившихся представлений, которые входят в индивидуальный опыт субъекта [10].

¹⁰Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00057а.

Существуют исследования, которые посвящены ментальным репрезентациям и образам эмоций, структурам формирования знаний об эмоциях, представленности эмоций на разных уровнях сознания [9]. Полученные итоги о влиянии индивидуальных различий на ментальные репрезентации эмоций неопределенны и требуют дальнейшего изучения. Возрастные различия в представлениях об эмоциях достаточно хорошо изучены [12].

Во многих работах находит свое отражение проблема изменения параметров эмоциональных репрезентаций под воздействием профессионального опыта и специального образования. Однако практически отсутствуют исследования, целью которых было бы целостное изучение и описание содержания и структуры ментальных репрезентаций психических состояний.

Ряд работ российских исследователей, которые выполнены в данном направлении, выявляют специфику ментальной репрезентации эмоциональных состояний и эмоций. Эмоциональная наполненность ментальных образцов нашла свое отражение и в работе А.А. Гостева [2], выделявшего ряд субъективных характеристик образов воображения: живость образа, его контролируемость и яркость. В.В. Подпругина [5] в своей работе провела анализ ключевых закономерностей ментальных репрезентаций базовых эмоций человека в зависимости от возраста, индивидуальных характеристик и специального обучения. Автором было установлено, что структура ментальных репрезентаций – это сложный конструкт, который состоит из метакогнитивного и когнитивного, инвариантного и индивидуального элементов, соотношение которых различно для разных эмоциональных модальностей. Советский и американский психолог, Л.М. Веккер [1], в своих работах установил, что в изображениях эмоций объединяются два типа образов: чувственно-эмоциональные компоненты и образные модели.

Анализ исследований зарубежных авторов показал, что характер ментального представления эмоций связан с их разномодальностью, знаком и интенсивностью. Сравнивая образ ментальной репрезентации с перцептивным образом, французский психолог Ж.-Ф. Ришар [8] выявил, что образ ментальной репрезентации сохраняет топологические особенности объектов, не разделяется на части и может организовывать информацию, которая не обладает пространственными характеристиками.

В трудах В.Ф. Петренко [4] представлены результаты, которые свидетельствуют о том, что организация индивидуальных знаний зависит от эмоционального состояния индивида. Выявлено, что картина мира может закономерно меняться под влиянием эмоций различного вида: под воздействием сильного аффективного переживания поверхностный слой образа мира может редуцироваться, в итоге индивид теряет большую часть своих знаний и воспринимает окружающую действительность сквозь призму оценочной шкалы хорошо-плохо.

Многочисленные исследования позволили установить, что оценка психического состояния отражает субъективные оценочные отношения, которые зависимы от ситуаций. Неравновесные и равновесные состояния низкого и среднего уровня психической активности обладают не столь выраженными оценочными характеристиками, чем состояния, имеющие высокий уровень психической активности [6, 7].

При проведении экспериментального исследования взаимосвязи когнитивных процессов и ментальных репрезентаций психических состояний человека была сформирована выборка из 105 респондентов (28 юношей и 77 девушек), все – студенты Казанского федерального университета

в возрасте 19-22 лет. Исследование проводилось на семинарских занятиях. Среднее время, затраченное на решение тестовых заданий, составило 15-20 минут.

Для обработки данных применялись: методы описательной статистики, сравнительный анализ выраженности показателей (статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок), коэффициент линейной корреляции r-Пирсона. Для обработки данных использовался стандартный пакет статистического анализа SPSS 16.0.

В ходе исследования применялись различные методики диагностики когнитивных процессов: восприятие времени (1 минута), восприятие пространства (оценивался отрезок бумаги длиной 8 см), «Корректирующая проба» Бурдона, методика «Шифровка чисел», методика «Оперативная память», «Распределение внимания», методика «Смысловая и механическая память», «Количественные отношения», «Сложные аналогии», «Существенные признаки», «Образная память», «Долговременная память», «Вербальная креативность», «Невербальная креативность» [3]. Для диагностики ментальных репрезентаций состояний использовался стандартный бланк семантического дифференциала [11].

В результате исследования было установлено, что ядерными составляющими состояния заинтересованности для студентов выступают такие характеристики, как «легкий», «точный», «раскованный», «уравновешенный» и «бодрый». Для состояния вдохновения такими характеристиками выступают: «хороши», «веселый», «неуравновешенный», «творческий», «активный» и «бодрый».

В результате проведенного эмпирического исследования были получены результаты, свидетельствующие о взаимосвязи различных когнитивных процессов (памяти, восприятия, мышления, воображения и внимания) и ментальных репрезентаций познавательных состояний вдохновения и заинтересованности. В таблице 1 показано количество взаимосвязей когнитивных процессов и ментальных репрезентаций состояний.

Таблица 1.

Взаимосвязь когнитивных процессов и ментальных репрезентаций психических состояний студентов*

Познавательные состояния /Когнитивные процессы	Вдохновение	Заинтересованность
Восприятие времени	3	2
Восприятие пространства	-	3
Концентрация внимания	7	4
Переключение внимания	-	2
Оперативная память	4	3
Механическая память	10	-
Количественные отношения	5	1
Сложные аналогии	2	1
Существенные признаки	3	-
Образная память	-	2
Логическая память	3	-
Вербальная креативность	1	-
Невербальная креативность	2	-
Продуктивность памяти	2	-
Всего	42	18

* – представлено количество взаимосвязей когнитивных процессов и характеристик ментальных репрезентаций состояний

Ментальные репрезентации состояния заинтересованности характеризуются взаимосвязями в большей степени с процессами внимания и восприятия, т.е. с процессами, связанными, прежде всего, с получением интересующей студента информации. При высокой концентрации внимания заинтересованность представляется как более легкая и вызывающая румянец.

Наибольшим числом взаимосвязей с когнитивными процессами отличается ментальные репрезентации познавательного состояния вдохновения (42), что свидетельствует о включенности познавательных процессов в структуру представления данного состояния. Задействованными во оказались абсолютно все виды когнитивных процессов: от восприятия до воображения, однако стоит выделить значимость механической и оперативной памяти, логики мышления и концентрации внимания студента. При высоких показателях механического запоминания вдохновение представляется как неуравновешенное и сложное. Веселое, хорошее, творческое и активное – так описывают данное состояние люди с высокой концентрацией внимания. Кроме прочего, усиливаются характеристики бодрости, громкости и точности по мере увеличения у студентов логики мышления и оперативной памяти.

Таким образом, можно полагать, что во взаимосвязи когнитивных процессов и ментальных репрезентаций познавательных состояний имеются ведущие элементы для каждого состояния, зависящие от близости состояний друг к другу (по интенсивности, содержанию, знаку).

Список литературы

1. *Веккер Л.М.* Психика и реальность. Единая теория психических процессов / Л.М. Веккер. – М.: Смысл. – 1998 – 685 с.
2. *Гостев А.А.* Психология вторичного образа / А.А. Гостев. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 512 с.
3. *Пашукова Т.И.* Практикум по общей психологии / Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. – М.: Ин-т практ. психол.; Воронеж: НПО Модек, 1996. – 176 с.
4. *Петренко В.Ф.* Введение в экспериментальную психологию: исследование форм репрезентации в обыденном сознании / В.Ф. Петренко. – М.: МГУ, 1983. – 176 с.
5. *Подпругина В.В.* Ментальные репрезентации базовых эмоций: дис. ... канд. психол. наук / В.В. Подпругина. – М.: 2003. – 198 с.
6. *Прохоров А.О.* Репрезентация психического состояния: феноменология образного уровня / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Образование и саморазвитие. – 2015 – №1 (43). – С. 16-23.
7. *Прохоров А.О.* Темпоральные особенности семантических пространств образа психического состояния / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Ученые записки Казановского университета. Гуманитарные науки. – 2015. – Т. 157, кн. 4. – С. 225-235.
8. *Ришар Ж.-Ф.* Ментальная активность: понимание, рассуждение, нахождение решений / Ж.-Ф. Ришар. – М.: ИП РАН, 1998. – 232 с.
9. *Сергиенко Е.А.* Когнитивная репрезентация в раннем онтогенезе человека / Е.А. Сергиенко // Ментальная репрезентация: динамика и структура. – М.: ИП РАН, 1998. – С. 135-162.
10. *Холодная М.А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-изд., перераб. и доп / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.
11. *Osgood C, Suci G., Tannebaum P.* The Measurement of meaning. Urbana, 1957. – 342 p.
12. *Wellman H., Banerjee M.* Mind and emotion: Children's understanding of the emotional consequences of beliefs and desires // British Journal of Developmental Psychology. – 1991. – Vol.9. – p. 191-214.

Автор: **Чернов Альберт Валентинович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры Общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета.

ДОМИНИРУЮЩЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ЕГО ВЗАИМОСВЯЗИ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

DOMINATING MENTAL CONDITION IN ITS RELATIONS WITH NICOTINE DEPENDENCE

Шепелева Е.Е., Фролова С.В.

Shepeleva E.E., Frolova S.V.

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования с участием 66 молодых людей в возрасте 18-25 лет. Основной целью исследования являлось изучение особенностей доминирующих состояний с разными уровнями и типами никотиновой зависимости. Были получены результаты, которые демонстрируют взаимосвязь психологической зависимости от никотина, удовлетворенностью собственной жизнью, желанием получить расслабляющий эффект от курения и количеством сигарет в сутки.

Ключевые слова. Никотиновая зависимость, курение, доминирующее психическое состояние, молодой возраст.

Abstract. This article presents the results of a study involving 66 young people aged 18–25 years. The main goal of the research was to study the features of dominant states with different levels and types of nicotine addiction. Results were obtained that demonstrate the relationship of psychological dependence on nicotine, satisfaction with one’s own life, the desire to get a relaxing effect from smoking and the number of cigarettes per day.

Keywords. Nicotine addiction, smoking, the dominant mental state, young age.

Согласно данным мировой статистики, на протяжении ряда последних десятилетий наблюдается рост числа случаев злоупотребления табаком как в нашей стране, так и за рубежом. В настоящий момент около трети населения в возрасте старше пятнадцати лет употребляют сигареты. [7] По данным ВВС на 2018 год, Россия занимает в этих списках одну из лидирующих позиций: пятое место среди стран с табакозависимостью. Отмечено, что в России курят без малого 60% мужчин старше 15 лет и 23% женщин.

Существует ряд работ, которые раскрывают взаимосвязи зависимости от табака с различными индивидуально-психологическими особенностями и показателями. В настоящее время проведенных исследований на рассматриваемую в данной статье тему в научной литературе нами не найдено. Этот факт определяет необходимость изучения указанного аспекта табакозависимости.

Доминирующие состояния [2], на наш взгляд, являются информативным и довольно общим показателем психического состояния курильщика. Установление связей доминирующих состояний с другими психологическими характеристиками молодых людей, имеющих никотиновую зависимость, дает возможность рассмотреть новые знания как о типах и видах зависимости, так и о самих курящих, что позволяет более полно раскрыть понятие табакозависимости [4]. Благодаря определению доминирующего психического состояния становится возможным установление причин, побуждающих человека изменить свое психическое состояние с помощью психоактивных веществ, в рассматриваемой работе, табака.

Исходя из всего вышесказанного становится особенно актуальным изучение табакозависимости и ее психологических компонентов, что дает возможность разработки наиболее эффективных мер профилактики и способов выявления «групп риска».

Основываясь на указанных выше данных, была сформулирована цель нашего исследования: особенности доминирующих состояний у молодых людей с разными уровнями и типами никотиновой зависимости. Задачами выступили:

1. Изучить особенности и детерминанты психических состояний.
2. Определить некоторые особенности доминирующих психических состояний у молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет.
3. Выявить различия в отношении к употреблению табака у курящих и некурящих молодых людей.

В исследование приняли участие 66 человек в возрасте от 18 до 25 лет, из которых 24 человека вошли в группу курящих и 42 человека являлись некурящими. В процессе исследования были использованы следующие методики: тест оценки мотивации к курению (по методике Д. Хорна в адаптации А.Г. Чучалина) [5], методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова [1], тест для определения никотиновой зависимости (тест Фагерстрема) и тест на мотивацию к отказу от курения В.Ф. Левшина [3], а также методы математической и статистической обработки, включенные в статистический пакет SPSS 21.0.

Все обследованные, которые относили себя к группе курящих, прошли специальное письменное интервьюирование (в сети Интернет), направленное на изучение отношения к курению, выявление форм и типов никотиновой зависимости при ее наличии, а также методику определения доминирующего состояния. Участники исследования отрицали наличие каких-либо психических заболеваний.

Анализ результатов исследования показал, что наиболее высокими показателями мотивации к курению обладают следующие проявления мотивации: потребность в манипулировании сигаретой, желание получить расслабляющий эффект и мотивация к использованию курения как средства поддержки во время стресса или нервного напряжения. Молодые люди, которые имеют слабую мотивацию к курению, используют сигарету для получения стимулирующего эффекта, что показано на рисунке 1.

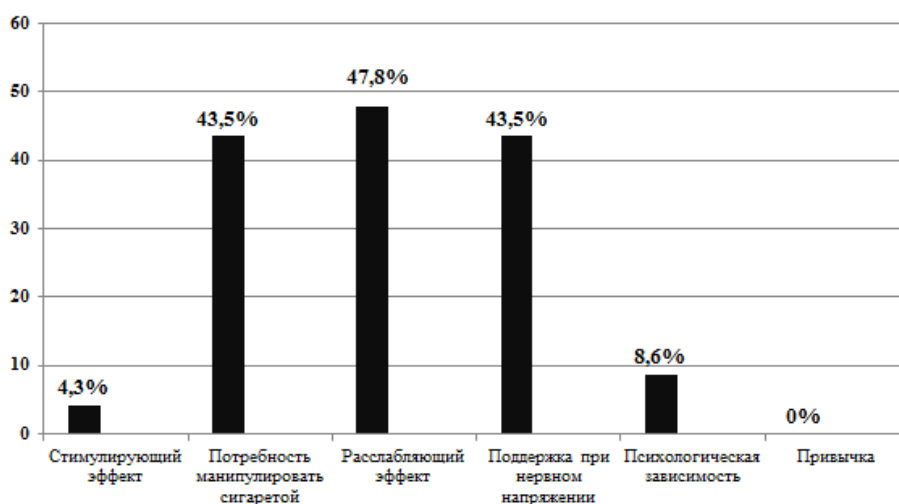


Рис. 1. Оценка мотивации к курению (тест Д. Хорна в адаптации А. Чучалина)

Анализ полученных нами результатов исследования показал, что существуют корреляции между исследуемыми в данной работе характеристиками.

Так, чем более выражена никотиновая зависимость, тем ниже устойчивость эмоционального тона ($r_s = -0,447$, при $p < 0,05$), и тем большее количество сигарет в день выкуривается ($r_s = 0,436$, при $p < 0,05$), что говорит о том, что при наличии стойкой зависимости могут наблюдаться частые смены настроений, связанные с увеличением употребления сигарет. Интересным является факт того, что увеличение количества выкуриваемых сигарет соответствует увеличению удовлетворенностью собственной жизнью ($r_s = 0,417$, при $p < 0,05$) и повышению тонуса ($r_s = 0,749$, при $p < 0,01$).

У тех курящих, которые желают получить стимулирующий эффект при выкуривании сигарет, наблюдается снижение эмоциональной устойчивости при увеличении этого желания ($r_s = -0,441$, при $p < 0,05$). Этот же тип молодых людей, употребляющих табак, склонен к использованию сигарет как средства помощи при стрессе ($r_s = 0,453$, при $p < 0,05$). Желание использовать никотин во время стрессовых ситуаций сочетается с использованием сигареты как помощника при стрессе ($r_s = 0,493$, при $p < 0,05$) и с курением как средством для получения расслабляющего эффекта ($r_s = 0,551$, при $p < 0,01$). На наш взгляд, интересным является тот факт, что употребление табака как средства помощи при стрессе связано с повышением уровня тревожности ($r_s = -0,491$, при $p < 0,05$) и с понижением степени удовлетворенности собственной жизнью ($r_s = -0,457$, при $p < 0,05$).

Психологическая зависимость от курения наблюдается при пониженном уровне удовлетворенности собственной жизнью ($r_s = -0,426$, при $p < 0,05$) и тенденции к формированию отрицательного образа себя ($r_s = -0,594$, при $p < 0,01$). Курение как привычка естественным образом связана с большим количеством употребляемых в день сигарет ($r_s = 0,435$, при $p < 0,05$) и желанием использовать табак в качестве помощника при стрессе ($r_s = 0,513$, при $p < 0,05$).

Так, проведенное исследование показало, что:

1. Наблюдается взаимосвязь между никотиновой зависимостью и устойчивостью эмоционального тона.
2. Количество выкуриваемых в день сигарет зависит от удовлетворенности собственной жизнью, влияет на изменение тонуса и чаще наблюдается у тех табакозависимых, для кого курение является привычкой.

3. Психологическая зависимость от курения наблюдается при пониженном уровне удовлетворенности собственной жизнью и отрицательном образе себя.

4. Желание получить помощь от курения при стрессе сочетается с желанием получить стимулирующий и расслабляющий эффект и чаще наблюдается у тех опрошенных, для кого курение является привычкой. Чем выше уровень тревоги курильщика, тем выше его желание использовать курение как средство помощи во время стрессовых ситуаций.

5. Большинство молодых людей испытывают сильное желание продолжать курение, что характерно для процессуального типа психологической зависимости от курения. Среди преобладающих факторов мотивации к курению можно выделить желание получить расслабляющий эффект от курения, потребность в манипулировании сигаретой и поддержку при нервном напряжении.

6. Выраженность никотиновой зависимости связана с отношением курильщика к собственной жизни. Для курящих молодых людей характерно пассивное отношение к жизненной ситуации, преобладание пессимистической позиции в оценке многих жизненных ситуаций, а также неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Список литературы

1. *Куликов Л.В.* Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств / Л.В. Куликов. – СПб.: СПГУ, 2003

2. *Куликов Л.В.* Психические состояния. Хрестоматия / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2001

3. *Левшин В.Ф.* Тест на мотивацию к отказу от курения и его практическое применение / В.Ф. Левшин. – М: Издание: Вопросы наркологии. 2003 – С. 6

4 *Левшин В.Ф.* Табакизм / В.Ф. Левшин. – М: ИМА-ПРЕСС, 2012 –128 с.

5 Респираторная медицина (руководство) в 2-х т. Под ред. А.Г. Чучалина. – М.: ГЕОТАР – Медиа, 2017

6. Материал из Википедии – свободной энциклопедии – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение_табака (дата обращения 07.03.2018)

Автор: **Шепелева Екатерина Евгеньевна**, студентка 3-го курса ФГБОУ ВО Российский Национальный Исследовательский Медицинский Университет им. Н.И. Пирогова, katy291@ya.ru

Научный руководитель: **Фролова Светлана Валериевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры Общей Психологии и Педагогике, Российской Национальный Исследовательский Медицинский Университет им. Н.И. Пирогова, Москва, frolova-s80@mail.ru

1.2 ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИХ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ С ОТКЛОНЯЮЩИМИСЯ ФОРМАМИ ПОВЕДЕНИЯ¹¹

STRUCTURE OF PERSONAL FEATURES, DETERMINING THE INTENSITY OF MENTAL STATE IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT FORMS OF BEHAVIOR

Артищева Л.В, Кирилов П.С.

Artishcheva L.V., Kirilov P.S.

Аннотация. В статье рассматривается структура психических состояний подростков с отклоняющимся поведением, детерминированная определенным сочетанием личностных характеристик. Выявлено, что наиболее активно искомый корреляционный паттерн будет проявляться в психических состояниях, характеризующихся наибольшей интенсивностью. Ряд личностных характеристик, ассоциированных с рисками суицида, демонстрируют отрицательную взаимосвязь с интенсивностью отдельных компонентов психических состояний, обратная ситуация наблюдается с характеристиками, ассоциированными с аналитическим аспектом мышления.

Ключевые слова. Психические состояния, девиантное поведение, личностные особенности, подростки.

Abstract. The article discusses the structure of the mental states of adolescents with deviant behavior, determined by a certain combination of personal characteristics. It was revealed that the most actively sought-for correlation pattern will manifest itself in mental states characterized by the greatest intensity. A number of personality characteristics associated with suicide risks demonstrate a negative relationship with the intensity of individual components of mental states, the reverse situation is observed with characteristics associated with the analytical aspect of thinking.

Keywords. Mental states, deviant behavior, personality traits, adolescents.

Актуальная глобальная социо-демографическая ситуация в значительной степени сказывается на развитии детей и подростков, формируя сложную, амбивалентную среду, и является своеобразным субстратом развития различных форм поведенческих девиаций в условиях избыточности выбора поведенческих моделей. Данные тенденции диктуют необходимость выявления особенностей личности, создающих предпосылки для формирования дезадаптивных поведенческих моделей, и ряда иных диагностических маркеров, позволяющих определенной степенью достоверности превентивно выявлять склонности к тем или иным формам поведенческих девиаций. *Цель* серии проводимых исследований – выявление ряда личностных особенностей, определяющих структуру психических состояний подростков с отклоняющимися формами поведения.

¹¹ Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РФФИ, проект № 18-013-01012 «Субъективный опыт психических состояний в ситуации прогнозирования жизнедеятельности».

В ходе исследования использовались следующие методики: опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой [1]; методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению [7]; методика определения способности к прогнозированию [5]; пятифакторный личностный опросник [8]; методика «Рельеф психического состояния» [4].

В ходе исследования диагностировались личностные характеристики, непосредственно ассоциируемые с поведенческими девиациями, а также черты личности, часть из которых потенциально может быть ассоциирована с проявлениями девиантного поведения (в условиях дивергентности значений исследуемых показателей с референсными для данной возрастной группы значениями) [6]. Полученная совокупность личностных характеристик соотносилась с субъективными образами модально-контрастных психических состояний гнева, радости и спокойствия, переживаемых в прошлом. В более ранних исследованиях было показано, что подростки, демонстрирующие девиантные формы поведения, имеют определенную специфику актуальных психических состояний [9].

Исходя из целей исследования и имеющихся на текущий момент данных были выдвинуты следующие гипотезы:

1. В актуальных моделях психических состояний непосредственно психические состояния могут быть представлены как структуры-посредники между проявлениями психических процессов и свойствами личности, обеспечивающие адекватную адаптацию к требованиям среды [3]. Исходя из сказанного выше, вероятно, что, в структуре личностных черт можно выделить ряд особенностей, непосредственно детерминирующих маркеры, определяющие текущее психическое состояние вне зависимости от его модальности.

2. Основываясь на актуальные представления о физиологии эмоций, можно предположить, что интенсивность психического состояния непосредственно влияет на выраженность вегетативных реакций [2], следовательно, влияние исследуемых личностных особенностей на структуру состояния гнева в большей степени будет проявляться на уровне физиологических реакций, тогда как проявления состояния радости и спокойствия будут иметь иные закономерности взаимосвязи личностных особенностей и компонентов рельефа психического состояния.

Исследовалась выборка подростков мужского пола в возрасте от 14 до 18 лет, демонстрирующих девиантные формы поведения ($n=10$) (без учета специфики поведенческих актов). В процессе обработки результатов исследования статистическими методами и исключения корреляций внутри методик был выявлен ряд взаимосвязей, позволяющий сделать предварительный вывод о наличии ряда личностных черт и характеристик, в значительной степени влияющих на специфику ретроспективного восприятия психического состояния девиантными подростками.

Частотность встречаемости корреляций определенных шкал и субшкал методики «Рельеф психических состояний» была значительно выше, что позволяет предположить о значительном влиянии данных личностных особенностей на отдельные составляющие структуры психического состояния.

Опросник суицидального риска (Разуваева Т.Н.):

1. Шкала: Слом культурных барьеров (7 корреляций при $p=0,002-0,008$); «Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение».

2. Шкала: Максимализм (6 корреляций при $p=0,003-0,006$); «*Инфантильный максимализм ценностных установок. Аффективная фиксация на неудачах*».

3. Шкала: Антисуицидальный фактор (5 корреляций при $p=0,006-0,008$); «*Осознание чувства ответственности за близких, чувство долга*».

Ввиду того, что среди полученных взаимосвязей отсутствуют положительные, можно сделать вывод, что представленные личностные особенности деинтенсифицируют отдельные составляющие психического состояния подростка, при том – такие черты как «антисуицидальный фактор» и максимализм в большей степени затрагивают структуру состояний радости и спокойствия, тогда как характеристика «Слом культурных барьеров» имеет корреляции внутри всех рассмотренных состояний.

Методика определения способности к прогнозированию (Регуш Л.А):

1. Шкала: Аналитичность (5 корреляций при $p=0,004-0,009$); «*Отражает особенности аналитической деятельности испытуемых, проявившиеся при решении соответствующих прогнозных задач*».

2. Шкала: Осознанность (4 корреляции при $p=0,005-0,006$); «*Осознание вероятного характера следствий, а так же осознание этапов процесса прогнозирования*».

Корреляционные связи со шкалой «аналитичность» отрицательны (за исключением взаимосвязи со шкалой «адекватность» в структуре ретроспективы психического состояния спокойствия), наличие взаимосвязей отмечается только в структурах состояний спокойствия и радости. Возможно, в данном случае, высокая степень аналитичности также нивелирует интенсивные проявления элементов рассматриваемого психического состояния, являясь предиктором возможных негативных аспектов переживаемого состояния.

Корреляционные связи шкалы осознанности положительны и отмечаются только в отношении состояний радости и гнева. Сочетание данной закономерности с описанной выше весьма противоречиво и нуждается в дальнейшем более глубоком анализе, ввиду смежности рассматриваемых категорий.

На рисунках 1 в качестве иллюстрации показаны корреляционные плеяды демонстрирующие наиболее достоверные закономерности выявленные в ходе исследования.

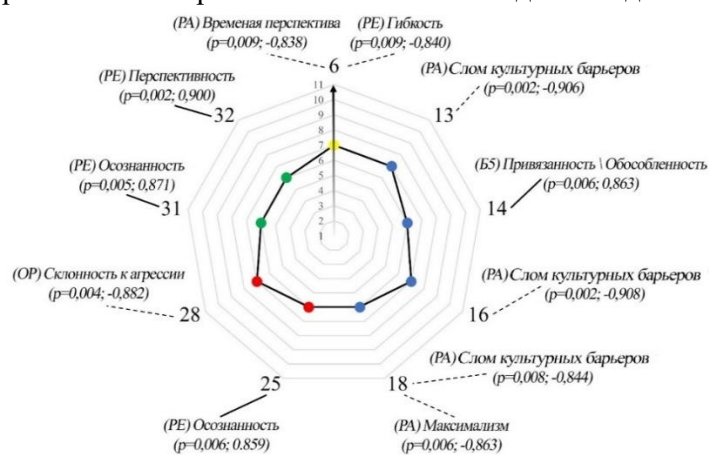


Рис. 1. Корреляции отдельных субшкал ретроспективы восприятия состояния гнева и рассматриваемых особенностей личности.

Условные обозначения: ----- Обратная корреляция; _____ Прямая корреляция; OP – Орел; PE – Регуш; PA – Разуваева; Б5 – Большая пятерка.

1-10 – психические состояния; 11-20 – физиологические реакции; 21-30 – переживания; 31-40 – поведение.

Исходя из полученных результатов, можно заключить следующее. Вероятно, специфика формирования структуры разномодальных психических состояний подростков с отклоняющимся поведением в некоторой степени продиктована дивергентностью выраженности определенных

личностных особенностей. При более подробном изучении выявленных особенностей, в частности, изучения в разрезе видовой классификации девиаций, полученные данные могут быть использованы в качестве одного из маркеров склонности к той или иной форме девиантного поведения и применяться как в диагностических целях, так и в качестве основы превентивной психокоррекции, направленной на отдельные аспекты особенностей личности подростка.

Список литературы

1. *Алимова М.А.* Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция / М.А. Алимова. – URL: [http:// www.aksp.ru/work/sd/metod/files/suicide.pdf](http://www.aksp.ru/work/sd/metod/files/suicide.pdf)
2. *Гиноян Р.В.* Физиология эмоций / Р.В Гиноян. – Н. Новгород: Нижегородский университет, 2010. – С. 16.
3. *Анимова Н.П.* Общая психология: учебное пособие / Н.П. Анимова. – Ярославль: ЯГПУ, 2013. – С. 244.
4. *Прохоров А.О.* Методики, диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – С. 176.
5. *Регуш Л.А.* Прогнозирование как познавательная способность / Регуш Л.А. // Проблемы развития познавательных способностей / под ред. А. И. Раев. – Л.: 1983.
6. *Рождественская Н.А.* Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков: учебное пособие / Н.А. Рождественская. – М.: Генезис, 2015. – С. 44-62.
7. *Фетискин Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин. – М.: Институт Психотерапии, 2002. – С. 362-370.
8. *Хромов А.Б.* Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие / А.Б. Хромов, - Курган: Курганский университет, 2000. – С. 10-20.
9. *Artishcheva L.V.* The Specificity of Teenagers' Mental States as Prerequisite of Deviant Behaviour Emergence / Artishcheva L.V. // Eurasian J Anal Chem. – 2017. – Vol.12, Is.5b. – P. 631-639 DOI: <https://doi.org/10.12973/ejac.2017.00197a>

Автор: **Артищева Л.В.**, кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и клинической психологии КФУ; ladylira2013@yandex.ru

Автор: **Кирилов П.С.**, студент кафедры дефектологии и клинической психологии КФУ; overmind.kirilov@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ¹²

PECULIARITIES OF UNDERSTANDING THE EMOTIONAL STATES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH SEVERE DISABILITIES OF SPEECH

Ахкиямова А.И., Ахметзянова А.И.
Akhkiyamova A.I., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. Развитие навыка понимания эмоций находится в тесной взаимосвязи с развитием эмоциональной сферы дошкольника, что в свою очередь является одним из существенных условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения и воспитания. Для изучения понимания эмоциональных состояний были использованы методики «Эмоциональные лица» Н.Я.Семаго и «Методика изучения коммуникативных способностей» Н.Е. Вераксы. В статье представлены результаты исследования, в которой принимали участие 73 дошкольника с тяжелыми нарушениями речи и 95 дошкольников без речевых нарушений. Выявлено, что дети с тяжелыми нарушениями речи имеют затруднения при дифференциации таких эмоциональных состояний, как сердитость, злость, удивление, страх.

Ключевые слова. Эмоциональные состояния, понимание эмоций, дошкольный возраст, возрастные особенности, тяжелые нарушения речи

Abstract. The development of the skill of understanding emotions is closely related to the development of the emotional sphere of a preschooler, which in turn is one of the essential conditions that ensure the effectiveness of the process of training and education. To study the understanding of emotional states, we used the methods of “Emotional Persons” by N.Ya. Semago and “Methods for the study of communicative abilities” N.Ye. Veraksy. The article presents the results of a study in which 73 preschoolers with severe speech disorders and 95 preschoolers without speech disorders took part. It was revealed that children with severe speech disorders have difficulty differentiating such emotional states as anger, anger, surprise, fear.

Keywords. Emotional states, understanding of emotions, preschool age, age characteristics, severe speech disorders

Проблема понимания детьми эмоций является многоаспектной и требует рассмотрения не только возрастных особенностей и условий развития понимания эмоций, что является немаловажным и представляет интерес в плане сопоставления данных отечественных и зарубежных исследований и выявления наиболее общих тенденций развития и подходов к развитию понимания детьми эмоций.

¹² Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 19-013-00251 «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

На наш взгляд, прежде всего, необходимо определить содержание понятия «понимание эмоций» в отечественной и зарубежной психологии, контекст его употребления. Определяя общие позиции при рассмотрении вопроса, представляется целесообразным исходить из базового определения понятия в отечественной психологии, где понимание интерпретируется, как способность личности осмысливать, постигать содержание, смысл, значение чего-нибудь; как когнитивный процесс постижения содержания, смысла; как продукт процесса понимания – самотолкование чего-нибудь [2].

Понять эмоцию – значит, прежде всего, дать вербальное обозначение эмоции, выделить экспрессивные и импрессивные признаки, содержательные характеристики с обозначением причин и последствий возникновения эмоции. Развитие навыка распознавания эмоций находится в тесной взаимосвязи с развитием эмоциональной сферы ребенка и происходит в процессе общения с близкими взрослыми людьми, а также в процессе совместной предметно-игровой деятельности [1].

Распознавание эмоциональных состояний детьми с тяжелыми нарушениями речи имеют некоторые особенности. Это в первую очередь связано с незрелостью эмоционально-волевой сферы, у детей отмечается личностные особенности и своеобразие формирования поведения. Дошкольники испытывают значительные трудности в дифференциации и выражении личных эмоций. Эмоции являются важной составляющей процесса познавательной деятельности дошкольников. В старшем дошкольном возрасте ребенок не будет проявлять инициативу, его эмоции будут невыразительными. Характерны так же эмоциональные реакции на происходящее, эмоции имеют неустойчивый характер [5].

Для проведения исследования на определение особенностей понимания эмоций детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи мы остановили свой выбор на методиках «Эмоциональные лица» Н.Я.Семаго и «Методика изучения коммуникативных способностей» Н.Е. Вераксы.

В исследовании участвовали 95 детей дошкольного возраста с нормой развития и 73 ребенка дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

Таблица 1

Показатели понимания эмоций детьми дошкольного возраста с нормой развития и тяжелыми нарушениями речи (%)

Эмоции	Злость	Печаль	Радость	Явная радость	Страх	Сердитость	Приветливость	Стыд, вина	Обида	Удивление
Норм N=95	90	90	81	85	66	65	84	40	32	52
ТНР N=73	86	88	85	71	23	60	84	44	38	51

По результатам исследования мы можем сказать то, что дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи плохо дифференцируют такие эмоции, как «явная радость» – 71%, в то время у детей с нормой показатель по данной шкале составляет – 85%. Чаще всего дети с тяжелыми нарушениями речи называют эту эмоцию «веселое». Также большие различия выявлены при дифференциации эмоции «сердитость» – 60%, в то время у детей с нормой развития – 65%. Чаще всего дети с тяжелыми нарушениями речи называют эту эмоцию «злое».

Результаты исследования уровня развития коммуникативных способностей у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи по всем четырем блокам представлены на рисунке 1.

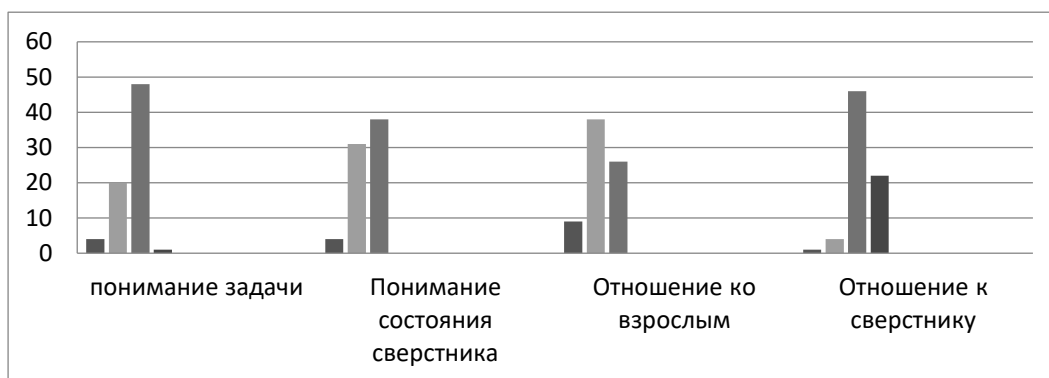


Рис. 1. Количественные показатели сформированности коммуникативных навыков у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи

По данным анализа, мы можем сделать следующие выводы: дошкольники с тяжелыми нарушениями речи в достаточной мере понимают задачи, предъявляемые взрослыми в различных ситуациях взаимодействия (66%), в достаточной мере понимают состояние своего сверстника (52%). Но следует отметить и то, что уровень развития коммуникативных способностей именно по этому разделу у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи не достигает высокого уровня, следовательно, задачи, предъявляемые взрослыми, будут касаться обиходной жизни. Также, следует отметить то, что эти дети в недостаточной мере имеют представление о способах выражения своего отношения к взрослому (34%) и к сверстнику (29%). Эти трудности могут проявляться, как в учебной деятельности, так и в обычной жизни детей.

У детей с тяжелыми нарушениями речи в результате ограниченности в общении нередко страдает понимание смысла, причины и мотивов поступков других людей, а также последствий своих поступков, их влияние на окружающих. Дети дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать такое эмоциональное состояние человека, как радость (85%), приветливость (84%), веселье, но затрудняются в определении сердитости (60%), злости (86%), удивления (51%), страха (23%). При определении внутренних состояний человека дети прежде всего обращают внимание на выражение лица, не придавая значение пантомимике (позам, жестам), «вокальной мимике». Но все же они имеют недостаточные представления об эмоциональных, внутренних состояниях человека и их внешних проявлениях.

Низкие показатели при выполнении этих заданий, вероятно, обусловлены возрастными особенностями развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, а также имеющимися речевыми нарушениями. Задания на распознавание эмоций в ситуации наглядно-образного и наглядно-действенного планов требуют довольно развитого воображения, способности к абстрактному мышлению, анализу и синтезу. Задание на категоризацию эмоциональных состояний

требуют определенного развития словарного запаса по обозначению эмоциональных состояний. Перечисленные способности входят в зону ближайшего развития детей данного возраста[3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что дети дошкольного возраста недостаточно дифференцируют сходные эмоции, они недостаточно точно определяют эмоциональное состояние своих сверстников (злое, веселое), окружающих людей. В целом у детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи доминируют отрицательные эмоции (сердитость, злость) и повышена склонность к стрессовым состояниям. Причём причиной снижения эмоционального состояния является осознание своей неполноценности.

Список литературы

1. *Белозорова Л.А.* АРТ-терапия как средство психокоррекции нарушений эмоциональных состояний детей-дошкольников: дис. ...канд. пс. наук / Л.А.Белозорова. – М.: 2011. – 288 с.
2. *Ильина С.В.* Развитие эмоциональной сферы старших дошкольников в процессе общения со сверстниками: дис. ... канд. пс. наук / С.В. Ильина. – М.: 2009. – 225 с.
3. *Капитоненко Н.В.* Сравнительное исследование эмоциональной сферы старших дошкольников с нарушениями развития: дис. ... канд. пс. наук / Н.В.Капитоненко. – М.: 2009. – 206 с.
4. *Карелина И.О.* Проблема понимания эмоций детьми дошкольного возраста / И.О. Карелина // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – № 4. – С. 241-247.
5. *Маратканова Е.В.* Развитие навыков распознавания эмоций детьми дошкольного возраста / Е.В. Маратканова, Э.Б. Егорова // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – 2015. – № 8-4. – С. 118-125.

Автор: **Ахкиямова А.И.** студентка 4 курса КФУ Института психологии и образования, e-mail.: aliya.ahkiyamova1997@yandex.ru

Научный руководитель: **Ахметзянова А.И.** доцент, к.н., e-mail.: ah_anna@list.ru

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

FEATURES OF STRUCTURAL ORGANIZATION OF “PEREZHIVANIE” (EXPERIENCING’S) IN THE PROCESS OF LEARNING

Богданов А.С., Фахрутдинова Л.Р.

Bogdanov A.S., Fachrutdinova L.R.

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты особенностей организации переживания в процессе усвоения знаний. В работе было проанализировано представление об учении, в котором центральным процессом является усвоение знаний. Так, процесс усвоения знаний не сводится к памяти, а является деятельностью по переводу элементов внешней среды во внутренний мир субъекта. Также в статье описана роль переживания в процессе усвоения знаний, а именно его опосредующая функция между внутренним миром человека и окружающей его объективной реальностью.

Ключевые слова. Переживание, усвоение знаний, обучение, усвоение знаний.

Abstract. The article presents theoretical aspects of «perezhivanie» (experiencing's) organization features arising in the learning process. So, the process of knowledge mastering is not about the memorizing, but is an activity of translating elements of the external environment into the inner world of the subject. The article also describes the role of «perezhivanie» (experiencing's) in the process of knowledge mastering, exactly its mediating function between the inner world of the person and objective reality.

Keywords. «Perezhivanie» (experiencing's), learning, education, knowledge mastering.

Сейчас очевидно, что в процессе изучения и закрепления учебного материала обучающимся важно учитывать не только особенности методики преподавания, но и психологические особенности самого субъекта образовательной деятельности. На данном этапе развития образования происходят постоянные изменения самого процесса обучения, что требует лучшего понимания центральных процессов учебной деятельности, таких как усвоение знаний.

И. И. Ильясов [1], анализируя различные подходы к пониманию учения, пришел к выводу, что, по существу, могут быть выделены два основных подхода:

- 1) учение, как получение усваиваемых знаний об объекте и действиях с ним.
- 2) учение, как отработка, освоение знаний и действий.

С.Л. Рубинштейн рассматривал учение через усвоение знаний [2]: «процесс прочного усвоения знаний – центральная часть процесса обучения. Это психологически очень сложный процесс. Он никак не сводим к памяти или к прочности запоминания. В него включаются восприятие материала, его осмысливание, его запоминание и то овладение им, которое дает возможность свободно им пользоваться в различных ситуациях, по-разному им оперируя, и т.д.»

С.Л. Рубинштейн, выделяют следующие стадии процесса усвоения:

- 1) первичное ознакомление с материалом, или его восприятие в широком смысле слова. Она включает активное сознательное отношение личности к воспринимаемому, которое не исчерпывается содержанием представлений и не сводится к их массе.
- 2) его осмысление,
- 3) специальная работа по его закреплению
- 4) овладение материалом – в смысле возможности оперировать им в различных условиях, применяя его на практике».

Запоминание учебного материала есть, по С. Л. Рубинштейну, не только постоянное осмысление, включение в новые смысловые связи, но и переосмысление этого материала.

Принципиально важными, с точки зрения деятельностной теории учения, выступают идеи А.Н. Леонтьева об усвоении знаний как процессе освоения умственных действий в результате преобразования действий, совершаемых во внешней, предметной форме, во внутреннюю, т.е. в умственную.

Таким образом, один из ключевых элементов процесса усвоения знаний является перевод внешних по отношению к субъекту явлений во внутренний план самого субъекта.

В своих работах Л.С. Выготский отводил связующую роль между внутренним миром человека и тем, что его окружает переживанию: «Переживание есть единица, в которой в неразложимом виде представлена, с одной стороны, среда, то, что переживается... с другой стороны,

представлено то, как я переживаю это, т. е. все особенности личности и все особенности среды представлены в Переживании, то, что отобрано из среды, все те моменты, которые имеют отношение к данной личности и отобраны из личности, все те черты ее характера, конституциональные черты, которые имеют отношение к данному событию. Т. о., в Переживании мы всегда имеем дело с неразложимым единством особенностей личности и особенностей ситуации, которая представлена в Переживании». Он понимал переживание как комплексное и целостное явление. Также видно, что автор выделяет в переживании два компонента: акт переживания и содержание переживания. Со стороны акта переживание есть деятельность, второе – состав того, что переживается. Так, переживание выступает не только фактором формирования отношения, но и процессом, его формирующим, который имеет свою сложную структуру, включенную в единство с особенностями личности, и динамику.

Фахрутдинова Л.Р., продолжая развивать представления Л.С. Выготского о переживании, понимает этот феномен как психологическую категорию, определяющее явление самосознания, интегрирующее бытийность и субстанциональность субъективного мира человека, проявляющееся в виде когнитивных, эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта, выступающее для субъекта как психическая деятельность по переработке получаемых впечатлений и встраивания их в образы внутреннего и внешнего мира. Так, главная особенность переживания – его связь с процессами сознания, осознания, переработки и трансформации информации, поступающей извне в психическую реальность субъекта в виде впечатлений [4].

Пусковым элементом переживания является впечатление, оставляющее «след», «оттиск» на «теле» субстанциональности переживания, затем включаются рефлексивные процессы, которые в единстве с переживанием перерабатывают впечатление и далее происходят количественные и качественные изменения структур сознания человека, затем через развитие сознания идет изменение, повышение степени сложности всего субъективного мира, развитие субъектно-личностных характеристик.

Обработка впечатления сопровождается активизацией синтезирующей рефлексии, которая способствует ощущению собственной аутентичности, осознание которой позволяет субъекту в процессе рефлексии встроить переживаемое впечатление во внутренние структуры сознания, и далее через изменение сознания – во внутренние структуры субъекта.

В процессе переработки впечатления возникают новые значения и смыслы, идут процессы одновременной дифференциации, интеграции, иерархизации, усложнения и повышения степени порядка структур сознания [3].

Таким образом, переживание, как отдельное психическое явление находится в структуре усвоения знания, обеспечивая формирование отношения к материалу, участвуя в его переработке и последующем встраивании полученных знаний в психическую реальность человека.

Список литературы

1. *Ильясов И.И.* Структура процесса учения / И.И. Ильясов. – М.: 1986. – 200 с.
2. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: 1983. – 720 с.
3. *Фахрутдинова Л.Р.* Психические состояния и переживания учебной деятельности старшеклассников / Л.Р. Фахрутдинова, Т.Н. Сабилов // Психология психических состояний: сб. статей / под ред. А.О. Прохорова, А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. Ун-та, 2017. – Вып. 11. – 276 с.

4. *Фахрутдинова Л.Р.* Категория переживания в психологии состояний человека / Л.Р. Фахрутдинова // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы / под ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова, А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Изд-во Казан. Ун-та, 2018. – Вып. 11. – 628 с.

Авторы: **Богданов Александр Сергеевич**, аспирант института психологии и образования Казанского (Приволжского) Федерального Университета, lthekill1994@mail.ru

Фахрутдинова Лилия Раифовна, Доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета liliarf@mail.ru

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

THE PHENOMENON PROCRASTINATION OF STUDENTS

Бояринов Д.М., Барабанщикова В.В.
Boyarinov D.M., Varabanshchikova V.V.

Аннотация. Наше исследование направлено на изучение феномена прокрастинации у студентов в различные периоды обучения. Прокрастинация – новый вид профессиональной деформации, который проявляется в склонности откладывать дела «на потом». В исследованиях приняли участие 207 и 123 студентов с первого по пятый курс. Уровень прокрастинации оставался умеренным. Уровень ситуативной тревожности возрастал во время экзаменационной сессии. Значимых различий между курсами не было найдено.

Ключевые слова. Прокрастинация, тревожность, лень, студенты.

Abstract. Our research is aimed at studying the phenomenon of procrastination in students in different periods of study. Procrastination is a new kind of professional deformation, manifested in the propensity to put things off “for later”. The studies took 207 and 123 students from the first to the fifth year. The level of procrastination remains moderate. The level of situational anxiety increases during the exam session. No significant differences between courses were found.

Keywords. Procrastination, anxiety, laziness, students.

В современном мире феномен прокрастинации является наиболее распространенной проблемой множества людей. Прокрастинация всегда присутствовала в жизни человека, но за последние десятилетия этот феномен становится массовым явлением [6]. Данная проблема значима в психологии, растет количество публикаций, посвященных исследованиям явления прокрастинации [1].

В концепции профессиональных деформаций прокрастинации стало уделяться особое внимание, так как из-за такого типа поведения возникают экономические проблемы в организациях. Если рассматривать прокрастинацию как черту личности, то она начинает формироваться еще в школьные годы. Поэтому в нашем исследовании мы решили изучить феномен прокрастинации

у студентов различных курсов и сравнить её уровень в условиях учебного процесса и экзаменационной сессии.

Методики. Для достижения целей исследования был подобран диагностический пакет, включающий в себя четыре опросника:

1. «Шкала общей прокрастинации», составленная К. Леем (адаптация Варваричевой) – направлена на диагностику склонности к прокрастинации [2].
2. «Шкала контроля за действием», составленная Ю.Кулем (адаптация Шапкина) – включает в себя три шкалы: контроль за действием при планировании (КД(П)), контроль над действием при реализации (КД(Р)), контроль над действием при неудаче (КД(Н)) [5].
3. «Шкала тревожности», составленная Ч.Д. Спилбергером (адаптация Ханина) – включается в себя две шкалы тревожности: личностная и ситуативная [4].
4. «Методика «самооценки лени»», разработанная Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой – субъективная шкала, отражающая уровень лени[3].

Обработка данных проводилась на базе статистического пакета IBM SPSS Statistics (версия 22).

В исследовании приняли участие студенты с 1-го по 5-й курс факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Длительность обучения составляет 6 лет. На данный момент было проведено два исследования уровня академической прокрастинации – во время учебного процесса (исследование 1) и во время экзаменационной сессии (исследование 2). Для удобства сравнения будут анализироваться студенты различных курсов.

Исследование 1. Прокрастинация у студентов в учебный период.

Выборка. Исследование проводилось до сессии. Студентам было роздано 360 опросников, из которых было возвращено 207 штук. 39 анкет было исключено ввиду большого количества пропусков при заполнении бланков анкет. Таким образом, анализ проводился на данных 168 опросников.

При анализе полученных данных было выявлено, что у студентов всех курсов уровень прокрастинации, как и субъективная оценка лени находятся на среднем уровне. У студентов 2, 3, 4 курсов уровень личностной тревожности высокий. Однако, уровень ситуативной тревожности у всех студентов умеренный. У всех студентов результаты по шкалам «контроль за действием при неудаче» и «контроль за действием при планировании» не выходят за рамки средних значений, что говорит о том, что студенты характеризуются промежуточным положением между ориентацией на состояние и ориентацией на действие (Таблица 1). Сравнительный анализ при помощи непараметрического критерия Краскала-Уоллиса показал, что значимых различий между студентами разных курсов по всем исследованным шкалам нет.

Описательная статистика в учебный процесс

Шкала	1 курс (n=22)	2 курс (n= 22)	3 курс (n=33)	4 курс (n=14)	5 курс (n=12)
	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)
Прокрастинация	49,23 (12,64)	52,43 (10,329)	52,94 (11,366)	52 (12,085)	50,23 (13,267)
Лень	3,77 (1,308)	3,64 (1,339)	3,94 (1,368)	4 (1,291)	3,49 (1,337)
Личностная тревож- ность	44,03 (8,998)	46,36 (10,517)	47,55 (9,111)	48,11 (10,241)	43,60 (9,675)
Ситуативная тревож- ность	40,17 (10,371)	39,04 (9,807)	42,09 (10,048)	42,97 (10,364)	40,51 (13,185)
КД (П)	4,97 (2,561)	4,14 (2,103)	4,76 (2,222)	4,73 (2,755)	4,71 (2,63)
КД (Р)	8,23 (1,987)	8,93 (2,124)	8,45 (2,293)	8,14 (2,75)	7,86 (2,851)
КД (Н)	5,14 (2,39)	4,25 (3,002)	4,18 (2,994)	4,41 (2,682)	5,31 (3,037)

Исследование 2. Прокрастинация у студентов в экзаменационный период.

Выборка. Исследование проводилось во время экзаменационной сессии. Студентам было роздано 350 опросников, из которых было возвращено 123 анкеты. 20 опросников было исключено ввиду большого количества пропусков при заполнении бланков анкет. Таким образом, анализ проводился на данных 103 опросников.

Анализ данных студентов различных курсов. (Таблица 2). Уровень прокрастинации у студентов всех курсов не выходит за рамки среднего, что может говорить о том, что во время сессии студенты не откладывают дела «на потом». У 1 и 5 курса личностная тревожность умеренная, в отличие от 2, 3 и 4 курсов. А ситуативная тревожность высокая у 3, 4 курсов. Средний уровень по шкалам «контроль за действием при планировании и неудаче» – говорит о промежуточном положении между ориентацией на действие и состояние. В ходе сравнительного анализа по критерию Манна-Уитни U были найдены различия между 1 и 2 курсом по шкале лень ($U=159$; $p=0,046$). Сравнение между 1 и 3 курсом по шкалам личностная тревожность ($U=220$; $p=0,014$) и лень ($U=234,5$; $p=0,022$) показало что первокурсники менее тревожны, чем студенты третьего курса.

Описательная статистика в экзаменационный период

Шкала	1 курс (n=22)	2 курс (n= 22)	3 курс (n=33)	4 курс (n=14)	5 курс (n=12)
	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)	Среднее (ст. откл)
Прокрастинация	53,59 (12,022)	56,45 (11,363)	51,91 (14,094)	56,00 (10,325)	47,00 (12,947)
Лень	4,41 (1,297)	3,64 (1,217)	3,64 (1,220)	4,07 (1,141)	3,58 (1,379)
Личностная тревож- ность	44,64 (8,121)	46,23 (10,272)	51,03 (9,787)	47,79 (11,144)	42,17 (6,206)
Ситуативная тревож- ность	42,95 (11,039)	42,36 (11,017)	48,76 (11,619)	46,71 (11,770)	36,75 (8,925)
КД (П)	5,00 (2,469)	4,95 (1,759)	4,67 (2,445)	4,50 (2,139)	5,17 (2,758)
КД (Р)	7,82 (2,719)	8,59 (2,282)	8,33 (2,245)	8,00 (2,909)	8,50 (2,714)
КД (Н)	4,64 (2,700)	4,91 (2,706)	4,55 (2,728)	5,14 (2,825)	4,67 (3,114)

Сравнительный анализ исследований. Для сравнения курсов в разные периоды был использован критерий Манна-Уитни U. По шкале «ситуативная тревожность» ($U=377$; $p=0,032$) были найдены значимые различия у студентов третьего курса в периоды сессии и учебного процесса. Уровень ситуативной тревожности в период сессии значимо вырос, что может быть связано со спецификой обучения. На 3 курсе студенты начинают углубленно изучать специализированные предметы.

Незначимые различия получились у первого курса по шкале «лень». Это может быть связано с тем, что в период сессии первокурсники стараются больше вкладывать сил в подготовку к сессии.

Обсуждение результатов. Прокрастинация является фактором, который может снижать успеваемость студентов (Kim, Seo, 2015), поэтому нужно создавать программы для снижения уровня этого явления. Общий процент возврата студентами опросников во время учебного процесса составляет 57,5%, а во время экзаменационной сессии составляет 35,1%, что говорит о важности исследования для респондентов, студенты заинтересовались этой проблемой и захотели узнать о своем уровне прокрастинации. Разница в 20% может быть объяснена тем, что студенты больше времени уделяли подготовке к экзаменам.

Значимые различия у студентов 3 курса по шкале «ситуативная тревожность» может быть объяснена новыми условиями обучения, новой специализации. Отсутствие значимых различий

у студентов 1 курса по шкале «ситуативная тревожность» может быть объяснена тем, что студенты, которые хорошо учились в течение семестра, смогли найти время заполнить опросник. Другие студенты, которые сильно волновались, не смогли сдать опросник (в 1 исследование 35 студентов, во 2 исследование 22 студента).

Выводы

1. Уровень прокрастинации у студентов во время учебного процесса и экзаменационной сессии не меняется.
2. Во время экзаменационной сессии у студентов есть различия по шкалам «лень» и «личностная тревожность».
3. Различия показателей между условиями проведения есть только у студентов 3 курса по шкале «ситуативная тревожность».

Список литературы

1. *Барабанщикова В.В.* Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности / В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4. – С.130-140.
2. *Варваричева Я.И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3.
3. *Ильин Е.П.* Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм и лень / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2011.
4. *Марищук В.Л.* Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова / Изд. 2. – М.: 1990.
5. *Шапкин С.А.* Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин – М.: Смысл, 1997.
6. *Kachgal M. M.* Academic procrastination prevention / М.М. Kachgal, L.S. Hansen, K.J. Nutter / intervention: Strategies and recommendations // Journal of Developmental Education. – 2001. – № 25. – p. 14-24.

Автор: **Бояринов Дмитрий Михайлович**, студент 3-го курса факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова

Научный руководитель: **Барабанщикова Валентина Владимировна**, доктор психологических наук, заведующая лабораторией психологии труда, факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, vvb-msu@bk.ru

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТЕЙ С СДВГ И ИХ СОСТОЯНИЯ

PROBLEMS OF PREVENTION OF CHILDREN WITH ADHD AND THEIR CONDITION

Воробьёва М.А.

Vorobieva M.A.

Аннотация. Статья посвящена выявлению трудностей в обучении детей с СДВГ, нахождению видов профилактики их состояния, ознакомлению с содержанием упражнений гимнастики мозга (образовательная кинезиология), используя которые, педагог или специалист развивает и тренирует у ребёнка оба полушария, а значит развивает потенциал, проводит профилактику проблем обучения, состояния, поведения, тем самым помогает ребёнку становится более успешным в любой деятельности.

Ключевые слова. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ), образовательная кинезиология, изменения, профилактика, обучение, дети, учащиеся, педагоги, родители, взрослые, упражнения, система, исследование.

Abstract. The article is devoted to identifying difficulties in teaching children with SDVG, finding types of prevention of their condition, acquainting them with the content of brain gymnastics exercises (educational kinesiology), using which a teacher or specialist develops and trains both hemispheres of a child, and therefore develops potential, carries out prevention of problems learning, condition, behavior, thereby helping the child becomes more successful in any activity.

Keywords. Children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), educational kinesiology, changes, prevention, education, children, students, teachers, parents, adults, exercises, system, research.

В России всё чаще стали ставить диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) проблемным детям. Он, как и во всём мире, ставится по совокупности признаков и на основе системы тестов, как психологических, так и медицинских. Предлагается как медикаментозное лечение, так и альтернативные методы. Но не все специалисты настроены на уточнение характера изменений психики таких детей, порой не знают, что делать в данном случае, что поможет решить проблемы. Поэтому многие родители, понимая необычность поведения и состояния своих детей, тоже не знают, как решить эту проблему и к какому специалисту обращаться [2,7].

История возникновения данной проблемы уходит в начало двадцатого столетия. Ещё в 1902 году один английский медицинский журнал опубликовал статью педиатра Джорджа Стилла, в которой он сообщал о детях с довольно низкой концентрацией внимания. Он описывал их, как неусидчивых, тревожных, постоянно находятся в движении (руки, ноги, тело), грызут ручки, карандаши, часто отвлекаются, устают на занятиях в школе. С тех пор в медицинских журналах, в том числе и у нас в стране, периодически появляются публикации на эту тему, которая

в середине 60-х годов XX века становится актуальной и проблемной среди врачей, педагогов, родителей [1]! Сами дети тоже переживают своё состояние, не зная, что с ними происходит!

Сегодня число детей, имеющих этот диагноз и демонстрирующих трудное поведение и нестабильное состояние психики, увеличивается. Обилие различных средств массовой информации (а на детей просто обрушиваются «горы» различной информации), неконтролируемое влияние телевизоров, гаджетов, игр в телефонах и компьютерах, делает детей гораздо более нервными, психически неустойчивыми, чем в середине XX века [3]. При постоянно усиливающейся урбанизации (увеличение транспорта в городе, недостаточном количестве места для детских игр во дворах, при увеличении развлекательных центров (дети находятся в помещении), детей возят на личном транспорте (дети редко стали ходить пешком), большую часть дня дети занимаются уроками в школе, а потом дома, детям часто негде выплеснуть накопившуюся энергию. Накапливается раздражение, повышается утомляемость, всё это выливается в различные виды агрессии, отклоняющееся состояние и поведение ребёнка. В результате современной обстановке ребёнок с раннего возраста начинает испытывать стресс.

Характерными для СДВГ являются три симптома: невнимательность (ключевой признак, выраженный проблемой концентрации внимания), гиперактивность (дергает пальцами рук, ног, беспокойно сидит на стуле, постоянно крутится, с трудом удается писать ровно и сидеть спокойно за работой) и импульсивность (не может контролировать действия, перебивает, часто говорит непомерно много, выпаливает ответы, когда захочет). Специалисты отмечают, что по мере взросления детей с СДВГ заболевание может перейти в ассоциативное расстройство личности (АРЛ). Они непредсказуемы, непредусмотрительны, нередко воруют, врут, дерутся, склонны к вандализму, проявляют ассоциативное поведение и часто оказываются в тюрьме [3].

Согласно современным исследованиям [7], основные симптомы появляются ещё до шестилетнего возраста, и очень важно всем специалистам (кто знает эту проблему) вовремя выявить симптомы и помочь родителям и самому ребёнку провести профилактику этому состоянию. Но возникает вопрос, какие методы, техники, средства и методики применить для решения этой проблемы? СДВГ развивается на фоне специфических нейрофизиологических и биохимических процессов, это глубокие процессы, которые происходят в головном мозге детей при развитии разных, много сопутствующих заболеваний. Часто этот синдром связан с определёнными дополнительными психическими и неврологическими нарушениями, которые встречаются у большинства больных, такие как: тенденция агрессивного поведения, депрессии, возникновение чувства страха, тики, снижение успеваемости (дислексия, дизграфия, диспраксия, явные и стертые дизартрии, повышение утомляемости и усталости и другие симптомы) [3].

Для решения проблем в данном направлении существует множество технологий у специалистов разного уровня для коррекции этих проблем, но не всегда какая-то одна технология может помочь ребёнку, обычно используют комплекс этих техник, таких как: сказкотерапия, арттерапия, когнитивные техники и другие. В своей практике работы с детьми уже много лет я использую технику работы с движением, которая проявила себя как эффективная и реальная к этому возрасту детей [2,5].

Образовательная кинезиология – система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Слово «образование» происходит

от латинского «educere», означающего «вытягивать». «Кинезиология», является дериватом от латинского корня «Kinesis». Это наука о движении человеческого тела [4,6].

При помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», которые были разработаны и апробированы американским доктором философии Полом Деннисон, основателем учения «образовательная кинезиология» (от греческого «кинесис» – движение, «логос» – наука) можно развивать свои способности на протяжении всей жизни. Пол и его жена Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение. Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную [4,6].

Основная идея, на которой построена гимнастика мозга (образовательная кинезиология) – это связь, взаимодействие и влияние в процессе обучения и развития друг на друга трех элементов: мозга, тела и эмоций.

Гимнастика мозга состоит из 26 упражнений, каждое из которых направлено восстановление, активацию, тренировку различных сенсомоторных навыков, оптимальное состояние которых непосредственно влияет на наши высшие когнитивные способности (способности к обучению).

Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков [4]:

1. Срединные упражнения (их 11) направлены на профилактику или коррекцию таких действий как: читать, писать, изучать, слушать, говорить);
2. Энергизирующие упражнения (их 7) направлены на профилактику или коррекцию таких действий как: планирование, организация, структурирование.
3. Углубляющие позитивное отношение упражнения (их 2) направлены на профилактику или коррекцию таких действий как: играть, работать, сотрудничать.
4. Растягивающие упражнения (их 6) направлены на профилактику или коррекцию таких действий как: удерживать внимание, понимать, принимать участие.

Четыре группы упражнений соответствуют трем основным видам движения, которым учится человек: равновесие, движение и сенсомоторная координация. Эти три вида движения вносят важный вклад в физические навыки обучения, совместной работы для обеспечения пространственной ориентации обеспечивают подвижность внимания в трех пространственных направлениях: верх-низ, впереди-сзади, слева-справа [4].

Все эти упражнения (работа обеих рук, комплексные упражнения рук, ног, голоса, координационные упражнения и др.) помогают ребёнку изменить его состояние и часть каких-либо трудностей в обучении. Чтобы у ребёнка были видны результаты, работа родителей, педагогов на своих уроках, должна проводиться регулярно и непрерывно, систематически. Для неё необходимо выделить определённое время в режиме дня и сетке занятий, желательно начинать её как

можно раньше и не позднее, чем за год до поступления в школу. Оптимальным вариантом организации развивающей работы будет совместная деятельность воспитателя, учителя, родителя и педагога-психолога по развитию психических процессов, а также зрительно-моторной координации.

Список литературы

1. *Битянова М.Р.* Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного и младшего школьного возраста / Битянова М.Р. – М.: 2006.
2. *Воробьева М.А.* Программа психокоррекции тревожности младших школьников методами арттерапии / М.А. Воробьева / Дни науки / Компетентность как интегрирующий фактор образования, науки, практики // Материалы научно-практической конф. – Екатеринбург: УрГИ, 2011. – С. 26-28.
3. *Горячева Л.* Гиперактивный ребёнок – это навсегда? Альтернативный взгляд на проблему / Горячева Л, Кругляк Л. – СПб.: ИГ «Весь», 2014.- 256 с.
4. *Деннисон П.* Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. / П. Деннисон, Г. Деннисон – М.: 1997.
5. *Праведникова И.И.* Нейропсихология. Игры и упражнения / И.И. Праведникова. – М.: АЙРИС-пресс, 2018. – 112 с.
6. *Безруких М.М.* Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / М. Безруких, Д. Фельдштейн, Д. Фарбер / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – Воронеж, 2009.
7. Материалы Международного форума по когнитивным нейронаукам // УрФУ имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, при участии Российской Академии Образования, при поддержке Представительства Президента России в Уральском федеральном округе – Екатеринбург, 2018.

Автор: **Воробьева М.А.** кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры акмеологии и психологии среды УрГПУ (Россия, г. Екатеринбург), e-mail: vorobyeva_marina@mail.ru

СИНДРОМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ

SYNDROMAL ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATES DURING EXTERNAL AND INTERNAL MOTIVATED STUDENT ACTIONS

Еремеева А.В., Салихова Н.Р.
Eremeeva A.V., Salikhova N.R.

Аннотация. В статье проводится сопоставительный синдромальный анализ психических состояний во внутренне и внешне мотивированных ситуациях. Целью эмпирического исследования было определить процессуальные и результативные параметры деятельности, сочетающиеся с определенными психическими состояниями, характерными для внутренне и внешне мотивированных ситуаций. При описании студентами (n=60) ситуаций с преобладанием внешней или внутренней мотивации активности в университете выявлено, что внутренний или внешний характер

мотивации определяет содержание психического состояния, сочетающееся с оценками полезности ситуации, использованием приобретенного опыта в дальнейшей жизни, субъективной скоростью протекания времени, запоминанием или забыванием полученного в ней материала.

Ключевые слова. Психическое состояние, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, образование, студенты.

Abstract. The article presents comparative syndromal analysis of the psychological states in situations of extrinsic and intrinsic motivation. The goal of an empirical research was to determine the procedural and productive parameters of activity which are combined with the certain mental states which are characteristic of internally and externally motivated situations. At the student's description (n=60) of situations with prevalence of external or internal motivation of activity at the university it is revealed that the internal or external nature of motivation defines the content of a mental state which is combined with estimates of usefulness of a situation, use of the gained experience in further life, subjective perception of speed of time and storing or forgetting of the material received in it.

Keywords.: Psychological state, internal motivation, external motivation, education, students.

Проблема влияния мотивации на психическое состояние человека рассматривалась в ряде работ, показавших ряд закономерностей их соотношения [3, 4, 5, 6, 7]. При этом исследовались разные вариации мотивации, такие как интенсивность, содержание мотивации, различные сочетания видов мотивации друг с другом. В частности, показана зависимость психического состояния от преобладания внешней или внутренней мотивации студентов в ситуациях получения образования в университете [7]. Как известно, внутренняя мотивация означает свободное участие в деятельности при отсутствии внешних требований или подкреплений, причем наградой является сама активность [1, 2]. Внешняя мотивация подразумевает вынужденное участие в деятельности ради достижения цели, получения поощрения или стремления избежать неприятностей, при этом вознаграждение является внешним по отношению к совершаемой человеком активностью.

Важно отметить, что согласно теории самодетерминации [2] в основе внутренней мотивации лежит базовая психологическая потребность в автономии, т.е. потребность человека чувствовать себя инициатором собственных действий и самостоятельно контролировать своё поведение. Удовлетворенная потребность в автономии помогает человеку раскрыть свой потенциал, эффективно взаимодействовать с людьми и лучше развиваться [2].

В упомянутом исследовании [7] данные были получены при сравнении свободных, выполненных студентами в форме эссе описаний ситуаций. В ходе первичного анализа было выявлено, что в ситуациях внутренней мотивации студенты чаще описывают и оценивают свои состояния как положительные, а в ситуациях внешней мотивации как отрицательные. В данном исследовании было выявлено также, что от характера мотивации зависела субъективная ценность ситуации для респондента, а также его скорость работы. При этом в ходе анализа все параметры описания ситуаций анализировались независимо друг от друга, проводился общий подсчет категорий контент-анализа по всему массиву текстов. Для более полного раскрытия специфики состояний человека при разном типе (внешняя или внутренняя) мотивации необходимо выявление качественных констелляций состояния с другими параметрами анализа ситуации, которые характеризуют его деятельность и ее последствия для человека.

На данном этапе анализа данных была поставлена **цель** – определить различия в сочетании психических состояний с другими категориями описания в ситуациях преобладания внешней или внутренней мотивации.

Организация и методы исследования. Респонденты (60 аспирантов КФУ) в форме эссе описали две противоположные по преобладанию внешней или внутренней мотивации ситуации своей деятельности в университете и потом сравнили эти ситуации между собой по предложенным ими самими критериям. На данном этапе проанализировано 60 эссе по 13 категориям контент-анализа, среди которых компоненты психического состояния (эмоциональные, психофизиологические, интеллектуально-эмоциональные и волевые), усилия, ценность ситуации, фактор времени в ситуации (восприятие времени, скорость работы, прокрастинация), оптимальность состояния по отношению к деятельности (включенность в ситуацию, погруженность в работу, самоотдача), раскрытие творческого потенциала автора, внутренняя или внешняя атрибуция успеха или неудачи, влияние ситуации на отношения субъекта с другими людьми, запоминание или забывание материала, полученного в ситуации, влияние ситуации на идентичность и/или самооценку автора, применение приобретенного опыта в дальнейшем.

Результаты. Была проведена сопряженная оценка частоты сочетаемости всех категорий контент-анализа между собой. В результате анализа сочетаний психических состояний и других категорий были получены данные, представленные в таблице 1. Указаны лишь те категории, частота упоминания которых в ситуации с рассматриваемым психическим состоянием превышала 10%.

Таблица 1

Частота сочетания психических состояний с другими категориями описания

Психическое состояние	Сочетание состояния с другими категориями (% от общего количества совпадений по 120 ситуациям)	Совпадение параметров		
		%	внутр.	вне шн.
Радость	45,5% – полезность	8,3%	10	-
	40,9% – применение приобретенного опыта	7,5%	9	-
	13,6% – запоминание материала ситуации	2,5%	3	-
	13,6% – ускоренное восприятие времени	2,5%	3	-
Гнев	40,0% – полезность	3,3%	1	3
	20,0% – применение приобретенного опыта	1,7%	-	2
	20,0% – прокрастинация	1,7%	-	2
	10,0% – бесполезность	0,8%	-	1
	10,0% – забывание материала ситуации	0,8%	-	1
Страх	36,4% – полезность	6,7%	3	5
	27,3% – прокрастинация	5,0%	1	5
	18,2% – применение приобретенного опыта	3,3%	3	1
	13,6% – замедленное восприятие времени	2,5%	1	2
Увлеченность	36,4% – применение приобретенного опыта	3,3%	4	-

	27,3% – ускоренное восприятие времени	1,7%	3	-
Интерес	30,8% – применение приобретенного опыта	10,0%	11	1
	28,2% – полезность	9,2%	9	2
	25,0% – ускоренное восприятие времени	7,5%	9	-
	10,3% – запоминание материала ситуации	3,3%	4	-
Гордость	42,9% – применение приобретенного опыта	5,0%	6	-
	28,6% – полезность	3,3%	4	-
	28,6% – ускоренное восприятие времени	3,3%	4	-
	14,3% – отсутствие прокрастинации	1,7%	2	-
Скука	25,0% – применение приобретенного опыта	1,7%	1	1
	25,0% – прокрастинация	1,7%	-	2
	25,0% – забывание материала ситуации	1,7%	-	2
	12,5% – полезность	0,8%	1	-
	12,5% – бесполезность	0,8%	1	-
	12,5% – ускоренное восприятие времени	0,8%	1	-
	12,5% – высокая скорость работы	0,8%	1	-
Уверенность	44,4% – применение приобретенного опыта	3,3%	3	1
	33,3% – ускоренное восприятие времени	2,5%	3	-
	11,1% – раскрытие творческого потенциала	0,8%	1	-
	11,1% – отсутствие прокрастинации	0,8%	1	-
Утомление	44,4% – бесполезность	3,3%	-	4
	33,3% – прокрастинация	2,5%	-	3
	22,2% – забывание материала ситуации	1,7%	-	2
	22,2% – замедленное восприятие времени	1,7%	-	2
	22,2% – полезность	1,7%	-	2
	11,1% – применение приобретенного опыта	0,8%	1	-
	11,1% – отсутствие применения	0,8%	-	1

Наиболее часто упоминаемыми среди других, не относящихся к психическому состоянию, категорий, кроме рассмотренных ранее, оказались следующие. *Применение приобретенного опыта в дальнейшем жизни* встречается в 31,7% внутренне и 20% внешне мотивированных ситуаций, при этом отсутствие его применения упоминается в 3,3% ситуациях внешней мотивации и ни разу – внутренней. *Запоминание материала* встречается в 10% внутренне и 1,7% внешне мотивированных ситуаций. Противоположное ей *забывание материала* упоминается только в 18,3% ситуаций внешней мотивации. *Раскрытие творческого потенциала* встречается в 11,7% внутренне и 5% внешне мотивированных ситуаций, а отсутствие раскрытия творческого потенциала содержится в 1,7% внутренне и 3,3% внешне мотивированных ситуаций.

Состояние *радости* встречалось лишь во внутренне мотивированных ситуациях, при этом 45,5% таких ситуаций, содержали и категорию полезности. Опыт, полученный в ситуациях с состоянием радости, использовали 40,9% студентов. Вероятно, что если в ситуации испытывается радость, то человек с большей вероятностью использует приобретенный опыт в своей жизни.

Состояние *гнева* встречается преимущественно во внешне мотивированных ситуациях. Интересно, что 40% ситуаций с состоянием *гнева* отмечены в эссе как полезные и лишь 10% из них как бесполезные. Возможно, состояние гнева способствует мобилизации сил, что приводит к достойным результатам.

В сочетании с состоянием *страха* чаще всего упоминаются категории прокрастинации и полезности ситуации. В 28,6% ситуаций со страхом встречается категория прокрастинации. Возможно, из-за страха респонденты откладывают выполнение дела до крайнего срока. При этом ситуации, в которых переживался страх, оцениваются как более полезные (36,4% ситуаций со страхом отмечены как полезные), и ни одна ситуация с этим состоянием не оценена как бесполезная. Интересно, что состояние страха, одинаково часто встречающееся при обоих типах мотивации, в любом случае положительно связано с оценкой ситуации как полезной.

Состояние *интереса* связано с использованием приобретенного опыта – в 30,8% этих ситуаций упомянуто о применении приобретенного опыта, и только один респондент испытал состояние *интереса* во внешне мотивированной ситуации и использовал приобретенный опыт в своей жизни. Также если в ситуации испытывалось состояние *интереса*, она чаще оценивалась как полезная – 28,2% данных ситуаций оценены как полезные и лишь 2 респондента испытали это состояние в неавтономной ситуации и отметили ее пользу. Состояние *интереса* сочетается и с оценкой скорости течения времени: в 25% таких ситуаций говорится об ускоренном течении времени и это касается лишь внутренне мотивированных ситуаций. Предсказуемо, что если человек переживал состояние *интереса*, то он, скорее всего, запомнил полученный материал: в 10,3% таких ситуаций говорилось о запоминании, тогда как в ситуациях с состоянием *скуки* это не упомянуто ни разу.

Состояние *гордости* упоминается преимущественно во внутренне мотивированных ситуациях и в 42,9% таких ситуаций говорится о применении приобретенного опыта. В 28,6% ситуаций с состоянием *гордости* упомянута её полезность, и при этом данные ситуации ни разу не рассматривались как бесполезные. В 28,6% ситуаций вместе с *гордостью* упоминается ускоренное восприятие времени, все случаи подобных совпадений этих признаков наблюдаются только во внутренне мотивированных ситуациях. В ситуациях с состоянием *гордости* ни разу не упоминалась о замедленном восприятии времени.

В 44,4% ситуаций с упоминанием состояния *утомления* (это только внешне мотивированные ситуации) содержится оценка их как бесполезных.

Состояние *уверенности* сочетается с использованием полученного опыта в жизни (в 44,4% таких ситуаций). Ни в одной ситуации с уверенностью не упомянута категория отсутствие применение приобретенного опыта.

Раскрытие творческого потенциала с психическими состояниями представлено незначительно, доля содержания данной категории от всех психических состояний составляет менее 10%, и самые высокие показатели связаны с состояниями радости и страха – 9,1% и 8,3%, соответственно.

Выводы

1. Психическое состояние человека связано в целостные синдромы с такими параметрами ситуации как ценность (польза) ситуации для автора эссе, скорость течения времени в ситуации, запоминание или забывание полученного в ней материала, применение приобретенного опыта в дальнейшей жизни.

2. Внутренне мотивированные ситуации обычно проявляются в положительных психических состояниях и оцениваются как более полезные, приобретенный в них опыт используется в жизни и сами такие ситуации субъективно протекают быстрее, человек в них не подвержен прокрастинации.

3. Внешне мотивированные ситуации, в которых человек испытывает отрицательные психические состояния, чаще сочетаются с прокрастинацией, т.е. откладыванием дел до крайнего срока. В таких ситуациях человек быстрее забывает полученный в них материал и не использует его в дальнейшем.

4. Отрицательные состояние по-разному сочетаются с оценкой полезности ситуации. Если во внешне мотивированной ситуации человек испытывал состояние утомления, то он с большей вероятностью отметит ее как бесполезную. Однако внешне мотивированные ситуации, в которых пришлось испытать страх или гнев, человек скорее всего посчитает полезными.

Список литературы

1. *Ryan R.M.* Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R.M. Ryan, E.L. Deci. – New York: Guilford, 2017. – 756 p.
2. *Дергачева О.Е.* Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О.Е. Дергачева // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 103-121.
3. *Калимуллина И.Р.* Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе: дис. канд. пс. наук. / И.Р. Калимуллина – Казань, 2008. – 162 с.
4. *Овчарова Е.В.* Особенности мотивации профессиональной деятельности медицинских сестер и ее влияние на проявление психических состояний / Е.В. Овчарова – URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22573> (дата обращения: 03.02.2019).
5. *Прохоров А.О.* Психология состояний / А.О. Прохоров. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
6. *Прохоров А.О.* Образ желаемого состояния и мотивация в регуляции психических состояний / А.О. Прохоров, И.Х. Мирзиев // Вопросы социальной психологии личности: сб. статей. Вып.4. – Саратов: Научная книга, 2003. – С. 72-80.
7. *Салихова Н.Р.* Проявление автономности/неавтономности действий студентов в психических состояниях / Н.Р. Салихова, М.Ф.Линч, А.В. Еремеева // Психология состояний человека: Актуальные теоретические и прикладные проблемы / Материалы Третьей Международной научной конференции (Казань, 8-10 ноября 2018 г.) / ред. кол: Б.С.Алишев, А.О.Прохоров, А.В.Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун.-та, 2018. – С. 152-161.

Автор: **Салихова Наиля Рустамовна**, профессор кафедры общей психологии ИПиО КФУ, доктор психологических наук, Nailya.Salihova@kpfu.ru

Автор: **Еремеева Алина Владимировна**, магистр кафедры общей психологии ИПиО КФУ, alina_ermeeva@list.ru

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

THE EMOTIONAL STATE OF FAMILIES IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Иванякова Т.В, Хованская Т.Ю
Ivanyakova T.V., Khovanskaya T.Yu

Аннотация. В настоящее время некоторые семьи переживают тяжелый кризис. Утрачено значительное число семейно-нравственных традиций, изменилось отношение родителей к детям, нарушен психологический микросоциум семьи. В новых кризисных условиях семьи не готовы взять полную ответственность за воспитание своих детей. Растет число семей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Психолого-педагогическая работа с детьми в данной ситуации является одной из острых проблем, выдвинутых изменениями, происходящими сегодня в нашем обществе. Зачастую, семьи (особенно, в которых ситуация повторяется из поколения в поколение) оказываются психологически не готовы к самостоятельному решению своих проблем и нуждаются в услугах специализированных учреждений.

Ключевые слова. Психологический микросоциум семьи, семья находящаяся попавших в трудной жизненной ситуации, социально опасное положение, комиссия по делам несовершеннолетних.

Abstract. Currently, some families are experiencing a severe crisis. A significant number of family and moral traditions have been lost, the attitude of parents to children has changed, and the psychological microsocium of the family has been disrupted. In the new crisis conditions, families are not ready to take full responsibility for the upbringing of their children. A growing number of families who are in difficult life situation. Psychological and pedagogical work with children in this situation is one of the acute problems put forward by the changes taking place today in our society. Often, families (especially in which the situation is repeated from generation to generation) are not psychologically ready to solve their own problems and need the services of specialized institutions

Keywords. Psychological micro-society of the family, the family is in a difficult situation, socially dangerous situation, the Commission on Affairs of minors.

В жизни каждого человека семья занимает особое место. В семье растет ребенок и с первых лет своей жизни он усваивает нормы человеческих отношений, впитывая из семьи добро и зло, всё, чем характерна его семья. Семья является источником и последующим звеном передачи ребенку социально-исторического опыта, и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Существенные изменения социально-политических, экономических условий жизни нашего общества, развитие рыночных отношений оказали влияние на преобразование современной семьи.

В настоящее время некоторые семьи переживают тяжелый кризис. Утрачено значительное число семейно-нравственных традиций, изменилось отношение родителей к детям, нарушен психологический микроклимат семьи. В новых кризисных условиях семьи не готовы взять полную ответственность за воспитание своих детей. Растет число семей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Психолого-педагогическая работа с детьми в данной ситуации является одной из острых проблем, выдвинутых изменениями, происходящими сегодня в нашем обществе. Зачастую, семьи (особенно, в которых ситуация повторяется из поколения в поколение) оказываются психологически не готовы к самостоятельному решению своих проблем и нуждаются в услугах специализированных учреждений.

Семьи, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, обладают разным потенциалом решения проблем, возникших в семье. Одной группе семей достаточно указать на проблему и определить пути ее решения. Другая группа семей обладает скудными моральными, интеллектуальными и финансовыми ресурсами, необходимыми для выхода из ситуации. Таким семьям необходимо длительное психолого-социальное, социальное, юридическое сопровождение, контроль за ситуацией в семье. Работа с такими семьями занимает много времени, так как эта ситуация складывалась в течение не одного года.

Актуальность данной работы обусловлена практической значимостью изучения трудной жизненной ситуации и социально опасного положения, так как ежегодно, а порой и чаще растет количество семей с отклоняющим поведением. Жизнь детей в подобной семейной атмосфере становится невыносимой, превращает их в социальных сирот при живых родителях, впоследствии, это может привести к росту правонарушений и социальных отклонений в подростковой среде. В нашем дошкольном учреждении на сегодняшний день 1 семья состоит на учете в комиссии по делам несовершеннолетних (КПДН), 4 семьи на внутреннем учете. Положительная динамика видна относительно критерия учета КПДН, и некая стабильность на внутрисадовом учете, это связано с тем, что даже после того как специалисты КПДН снимают воспитанника с учета, в дошкольном учреждении они ещё какое то время находятся под контролем. Я, как педагог - психолог совместно с воспитателями посещаю эти семьи на дому. Индивидуально консультирую каждого педагога по профилактической работе с родителями и детьми.

Таблица 1

Динамика критерия учета

Критерий	2015-2016 уч.год	2016-2017уч.год	2017-2018 уч.год
На внутреннем учете ДОУ	2	4	4
На учете в КПДН	2	1	2

На каждого воспитанника данных категорий учета создан пакет документов, который включает в себя: социальный паспорт семьи, представление на постановку на внутрисудовой учет, карта индивидуальной профилактической работы и психолого – педагогического сопровождения, учетная карточка семьи, протокол заседания Совета профилактики, индивидуальная работа педагога с семьёй, акт жилищно – бытовых условий, характеристику ребенка, информацию других ведомств. Документация заполняется специалистами, воспитателями в течение учебного года. Об-

разовательная деятельность воспитанников осуществляется согласно планам воспитательной работы каждой возрастной группы, в том числе воспитанников, находящихся в социально опасном положении и трудной жизненной ситуации. Также с ними проводится индивидуальная коррекционная работа в процессе занятия.

В дошкольном учреждении разработаны следующие документы:

«О постановке на внутрисадовый учет и снятие с учета неблагополучной семьи»;

«Положение о порядке выявления семей, находящихся социально опасном положении, и оказания им помощи в обучении и воспитании детей»;

«Положение о работе с семьями, находящимися социально опасном положении»;

«Положение о Совете профилактики»;

«Положение об Уполномоченном по защите прав участников образовательных отношений»;

«Положение психолога – медико-педагогической комиссии (ПМПк)»;

план совместной работы МБДОУ «Детский сад №78» г. Чебоксары и комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав;

план Совета профилактики;

план работы Уполномоченного по защите прав участников образовательных отношений;

В образовательном учреждении функционирует психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПк). Плановые заседания проводятся раз в квартал, внеплановые по запросу педагогов и родителей. Анкетирование родителей проводится один раз в год с целью изучения индивидуальных особенностей и предпочтений ребенка, а также дальнейшей работы с семьей. Проводится диагностика, оформляются результаты диагностики, прописывается коррекционно-развивающая работа педагога-психолога с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении (СОП) на учебный год. В планах сопровождения обозначена форма работы с ребенком, сроки проведения и ответственные.

С родителями воспитанников периодически проводятся тренинги на сплочение семейных отношений и отношений между родителем и ребёнком «Мы вместе», «Моя семья», «Тепло семьи», а также консультации: «Алкоголизм в семье», «Наши дети – наше будущее», «Ребёнок у открытого окна», «Жестокое обращение с детьми дошкольного возраста», «Детский травматизм», «Воспитание без насилия», «Где папа? Если ребёнок растёт без отца», и т.д. кроме того проводятся мероприятия направленные на пропаганду принципов здорового образа жизни, профилактику асоциальных явлений, а именно выступление на родительском собрании: «Ребёнок в конфликтной семье», «Роль родителей воспитании детей дошкольного возраста», «Дефицит внимания родителей как один из фактора влияющих на детскую психику», «Эмоциональное состояние детей находящихся в трудной жизненной ситуации» и т.д. Ежемесячно обновляю стенд «Советы психолога», особое внимание уделяется информации по работе с семьями СОП. Естественно ведётся работа и с педагогами, это и индивидуальные консультации по работе с детьми находящимися трудной жизненной ситуации, мастер-классы для детей и родителей «Игрушки для ёлочки», «Цветы моей маме», «В гостях у сказки », упражнения на сплочение детского коллектива «Мы все разные, мы все удивительные».

Основываясь на своём профессиональном опыте детского психолога, могу сказать, что у каждого ребёнка есть своя зона ближайшего развития – это та, что ребёнок уже умеет делать

совместно с взрослым, но ещё не способен сделать самостоятельно. В своей практике, мы активно привлекаем родителей к жизни дошкольного учреждения. Совместное творчество детей и родителей создаёт массу положительных эмоций и теплую атмосферу в доме. Творческий процесс стимулирует всестороннее развитие ребёнка. Совершенствуя моторные навыки, формируется воображение, раскрывается творческий потенциал. Совместное творчество восполняет недостаток родительского внимания, позволяет ребёнку выразить себя, ощутить свою значимость. Так же мы в своей работе используем театральные методы арт – терапии, где дети проигрывают те проблемные ситуации, с которыми сталкиваются жизни и пытаются их разрешить, а родителям предлагается посещение театров и кинотеатров вместе с детьми. На начальном этапе инициатором таких посещений являются родители, далее дети сами выбирают место и темы просмотров. Это интересная и увлекательная деятельность родителей с ребёнком, осуществляя которую взрослые становятся понятнее и ближе к своим детям, а дети к взрослым. Задача родителей при воспитании – успеть за тот короткий отрезок времени, что у них имеется уделить ребёнку максимум внимания и дать понять, что они его любят и готовы ему помочь любую минуту. Дети и родители, состоящие на внутрисадовом учете, активно участвуют в спортивно-массовых мероприятиях как учреждения, так и города. Ежегодно проводятся такие мероприятия, как «Я выбираю спорт», «Лыжня России», «Малые олимпийские игры», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Защитники отечества», «Бал дошколят», «Парад дошколят в канун празднования Дня победы» и многое другое.

В детском саду своевременно оформляются индивидуальные справки о работе с детьми СОП, ведется учет посещаемости детей обозначенных категорий. Постановка детей на внутрисадовый учет осуществляется по решению Совета профилактики на основании приказа о постановке на учет.

Хочется отметить, что отношения между дошкольным учреждением и родителями хорошие. Проявление агрессии не наблюдалось. Родители прислушиваются к советам, выполняют рекомендации. При каждой встрече с родителями ставится акцент на то, чтобы они проводили больше времени с детьми, играли, общались, передавали жизненный опыт, что детей надо просто любить, заботиться, учить жизненным правилам, дисциплине и ответственности. И тогда мы увидим, какого прекрасного и хорошего человека воспитали».

Список литературы

1. *Галаганов В.П.* Организация работы органов социального обеспечения в Российской Федерации: учебник/ В.П. Галаганов. – М.: КНОРУС, 2010. – 160 с.
2. *Кошелев Н.С.* Социальное обслуживание и права населения: практическое пособие / Н.С. Кошелев. – 2-е изд., прераб. – М.: Издательство Омега-Л, 2010. – 83 с.
3. *Павленок П.Д.* Основы социальной работы: Учебник. / П.Д. Павленок – М.: 2003.
4. *Платонова Н.М.* Теория и методика социальной работы: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.М. Платонова, Г.Ф. Нестерова. – М.: Академия, 2010. – 384 с.
5. Постановление Правительства РФ от 27 ноября 2000 г. N 896 «Об утверждении примерных положений о специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» с изм. и доп. от 10 марта 2009 г. // Правовая система Гарант – URL: <http://base.garant.ru>
6. *Савинов А.Н.* Организация работы органов социальной защиты: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / А.Н. Савинов. – М.: Академия, 2010. – 224 с.

7. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» с изм. и доп. от 2 апреля 2014 г. // Правовая система Гарант – URL: <http://base.garant.ru>

Авторы: **Иванякова Татьяна Владимировна** педагог-психолог

Хованская Татьяна Владимировна заведующий МБДОУ «Детский сад №78» г. Чебоксары, tanusik.ivanyakova@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА¹³

UNDERSTANDING OF THE FEATURES OF EMOTIONAL CONDITIONS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

Идрисова А.Р., Артемьева Т.В.

Idrisova A.R., Artemyeva T. V.

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей понимания младшими школьниками с нарушениями слуха эмоциональных состояний сверстников и взрослых. В исследовании приняли участие 17 детей с нарушениями слуха и 40 школьников без нарушений слуха. Для изучения понимания эмоциональных состояний была использована методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица» и методика Н.Е. Вераксы, направленная на диагностику коммуникативных способностей детей. В исследовании выявлено, что по сравнению со слышащими детьми, у детей с нарушениями слуха отмечались трудности вербализации эмоций, а наиболее трудными для распознавания оказались такие состояния, как «обида», «страх», «сердитость».

Ключевые слова. Эмоции, эмоциональные состояния, понимание, младшие школьники, нарушения слуха

Abstract. The article presents the results of empirical research aimed at identifying the features of understanding by younger students with hearing impairment of emotional States of peers and adults. The study involved 17 children with hearing impairments and 40 students with no hearing impairments. To study the understanding of the emotional state, the method of N. I. Semago "Emotional faces" and method N. E. Verax, aimed at diagnosing the communicative abilities of children. The study revealed that compared with hearing children, children with hearing impairments had difficulty verbalizing emotions, and the most difficult to recognize were such conditions as "resentment", "fear", "anger".

Keywords. emotions, emotional sphere, understanding, primary school children, hearing impairment

¹³ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 19-013-00251 «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

В работах Л. С. Выготского проблема исследования эмоциональной сферы аномальных детей является особенно значимой, поскольку нарушение сопровождается изменениями эмоционального состояния ребенка, а умение адекватно проявлять их, повышает степень адаптивности детей в социуме [1]. Процесс становления эмоций проходит сложный путь развития, который заключается в постепенной их дифференциации. Одновременно с этим меняется содержание эмоций: усложняются объекты, расширяется их круг. Младший школьный возраст является сензитивным для формирования эмоций, важных именно для учебной деятельности [4]. Эмоциональная сфера младшего школьника достаточно насыщена оттенками, в особенности проявляющиеся при общении с другими людьми [6]. Регулятивная роль эмоций не только сопровождает учебную деятельность, но и предвосхищает ее, благодаря чему подготавливает младшего школьника к этой деятельности.

Многочисленные исследования указывают на то, что основные закономерности развития эмоций у ребенка с нарушением слуха те же, что и у нормально слышащего [5]. Однако на эмоциональное развитие глухих детей влияют определенные неблагоприятные факторы: нарушение словесного общения частично изолирует глухого от окружающих, что создает трудности в усвоении социального опыта. К факторам, благоприятно влияющих на эмоциональное развитие глухих детей, можно отнести их внимание к выразительной стороне эмоций, использование мимики, движений, жестов [3].

Исследуя развитие эмоций учащихся с нарушениями слуха В. Петшак было доказано, что значительно меньшее проявление эмоций у детей с нарушениями слуха является результатом неполноценного общения их с окружающими. Глухие дети заметно успешнее опознают эмоции по их внешнему выражению – в мимике, жестах [5]. Для выявления специфики развития эмоциональной сферы детей с нарушениями слуха было произведено исследование на базе ГБОУ «Казанская школа-интернат имени Е.Г. Ласточкиной для детей с ограниченными возможностями здоровья» и МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» города Казань.

В исследовании приняли участие 17 детей в возрасте 7-8 лет с нарушениями слуха (преимущественно II-III степени сенсоневральной тугоухости) и 40 младших школьников, не имеющих нарушений слуха.

В основе исследования лежала методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица», целью которой является оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания [7], а также методика Н.Е. Вераксы, направленная на диагностику коммуникативных способностей. Данная методика имеет 4 блока, задания которых направлены на выявление понимания задач, понимания состояния сверстников, отношения ко взрослым, отношения к сверстникам.

Результаты исследования уровня коммуникативных способностей у младших школьников с нарушениями слуха представлены на рисунке 1.

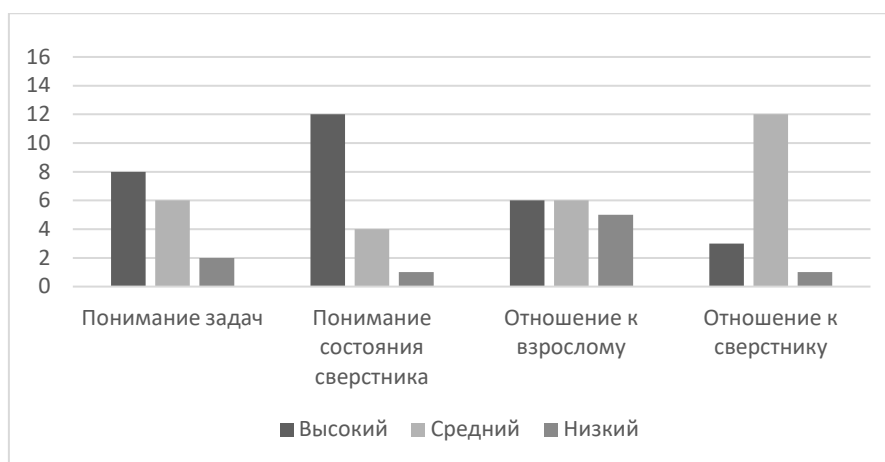


Рис. 1. Количественные показатели сформированности коммуникативных навыков у младших школьников с нарушениями слуха

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что у школьников с нарушениями слуха наиболее развита способность к пониманию состояния сверстника, так как 70% детей показали высокие результаты. Это говорит о том, что школьники с нарушениями слуха способны распознавать и ориентироваться на эмоциональное состояние сверстника в процессе общения. Так же у 70% испытуемых недостаточно сформировано представление о способах выражения своего отношения к сверстнику. Можно сделать вывод, что несмотря на понимание эмоционального состояния сверстника, младшие школьники с трудом проявляют свое отношение к ним.

Однако при исследовании представлений младших школьников о способах выражения своего отношения ко взрослому, 30% детей набрали наименьшее количество баллов, что говорит о том, что младшие школьники с нарушениями слуха не имеют четких представлений об общепринятых нормах и способах выражения отношения ко взрослому.

В ходе проведения методики Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица» детям были представлены 2 серии изображений, заключающие в себе изображения контурных (1 серия) и конкретных лиц (2 серия) детей. Результаты исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Количественные показатели понимания эмоциональных состояний младшими школьниками с нарушениями слуха и с нормой (в %)

	Злость	Печаль	Радость	Явная радость	Страх	Сердитость	Приветливость	Стыд, вина	Обида	Удивление
Нарушение слуха	64	76	82	82	35	35	47	41	17	29
Норма	92,5	95	100	100	80	72,5	95	25	75	67,5

Результаты обследования испытуемых с помощью методики «Эмоциональные лица» показали значительное отставание детей с нарушениями слуха в дифференциации основных эмоциональных состояний, а также трудности в их вербализации. Изучение успешности распознавания эмоций показало, что наиболее распознаваемыми эмоциями как среди детей с нарушениями слуха, так и среди их слышащих сверстников оказались эмоции радости и явной радости (82% – нарушения слуха, 100% норма). На третьей позиции находится эмоция «печаль» – ее указали значительно больше половины детей с нарушениями слуха (76,5%) и слышащих детей (95%). В ходе проведения исследования в обеих группах отмечались лексические замены. Для определения эмоции «явная радость» наиболее часто школьники пользовались такими ответами, как «смеется», «улыбается», «радуется».

Наиболее сложным для распознавания как у младших школьников с нарушениями слуха, так и у слышащих детей оказалась эмоция «удивление». Данное состояние смогли определить 29% детей с нарушениями слуха и 67,5% слышащих, что говорит о том, что дети обеих групп плохо дифференцируют данное эмоциональное состояние, так как почти все дети восприняли эмоцию удивления за радость. Младшие школьники с нарушениями слуха заметно уступают слышащим детям по точности опознания эмоциональных состояний по их словесной характеристике, что обусловлено недостаточным развитием речи и логического мышления. Недостаточно осведомленными оказались большинство слабослышащих школьников при определении эмоции «обида». Лишь 17% детей смогли правильно определить данное эмоциональное состояние. В остальных случаях отмечались такие замены, как «грустно», «серьезный», «испуг». 35 % детей с нарушениями слуха сумели точно распознать эмоции «страх» и «сердитость», а большинство испытуемых определили данные состояния как «грустный» и «серьезный» либо не давали ответа.

Для детей, не имеющих нарушения слуха, особенно сложной для распознавания оказалась эмоция «стыд, вина». Данное состояние точно определили лишь 25% испытуемых. В качестве наиболее частых замен были выступали ответы: «грустит», «задумчивость», «думает», «вспоминает».

В результате можно сделать вывод, что младшие школьники с нарушениями слуха, как и слышащие, правильно опознают наиболее общие эмоциональные состояния, такие как злость, печаль, радость, явная радость. Для обеих групп оказались наименее знакомыми слова, обозначающие эмоции интереса, удовольствия, а также коммуникативно-нравственные эмоции. У детей с нарушением слуха по сравнению с нормально развивающимися детьми наблюдаются трудности вербализации эмоций, заключающиеся в однообразном и примитивном их описании. Данные трудности заключаются в недостаточной идентификации эмоции по её внешнему выражению и в смешении сходных эмоциональных состояний.

Список литературы

1. *Выготский Л.С.* Учение об эмоциях / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 318 с.
2. *Гадельшина Т.Г.* Специфика распознаваний эмоций детьми с нарушениями слуха / Т.Г. Гадельшина, Ю. А. Еремина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №6 – С. 103-107
3. *Грабенко Т.М.* Эмоциональное развитие слабослышащих школьников. Диагностика и коррекция / Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова. – СПб.: Речь, 2008, – 256 с.

4. *Запорожец А.В.* Эмоциональное развитие дошкольника / А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелева, Л.П. Стрелкова, Л.А. Абрамян. – М.: Просвещение, 1985 – 176 с.
5. *Петшак В.* Исследование эмоциональных отношений глухих школьников к членам семьи / В. Петшак – 1990. – № 6. – С. 18-24.
6. *Речитская Е.Г.* Готовность слабослышащих детей школьного возраста к обучению в школе / Е. Г. Речитская, Е. В. Пархалина. – М.: Владос, 2000. – 240 с.
7. *Семаго Н.Я.* Чемодан психолога. Диагностический комплект Семаго / Н.Я. Семаго, М. М. Семаго. – М.: Генезис, 2007. – 128 с.

Автор: **Идрисова Алина Рустэмовна**, студентка 4 курса Института психологии и образования, КФУ. Электронный адрес: lina.idrisova.97@mail.ru

Автор: **Артемьева Татьяна Васильевна**, доцент, к.н. КФУ. Электронный адрес: artetanya@yandex.ru

СОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

SOMATIC MANIFESTATIONS OF STRESS IN STUDENTS IN ARMY OF PSYCHOEMOTIONAL VOLTAGE AND RELATION TO HEALTH

Исмаилов Р.Ч., Баканова А.А.

Ismailov R.CH., Bakanova A.A.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования нервно-психического напряжения студентов-психологов во взаимосвязи с копинг-стратегиями и соматическими жалобами. Результаты исследования показали, что студенты с высоким показателем нервно-психического напряжения значительно чаще используют неадаптивные копинг-стратегии, в период стресса у них оказываются более выражены соматические жалобы, а также наблюдается снижение когнитивных функций. Примечательным оказался вывод о том, что активность студентов в поддержании своего физического и психического здоровья тесным образом взаимосвязана с профессиональной мотивацией. Так, студенты, планирующие работать по специальности, более активны в поддержании своего здоровья и значительно реже используют пассивные поведенческие копинг-стратегии.

Ключевые слова. Стресс, совладание со стрессом, соматические жалобы, отношение к здоровью.

Abstract. This article presents the results of studying correlations between neuropsychic stress, coping strategies and somatic complaints among students. The results show that students with a high level of neuropsychic stress significantly more often use desadaptive copying strategies, complain about their health during stressful periods and struggle against decreasing cognitive functions. Additionally, it should be noted that maintaining physical and mental health is closely related to professional motivation among

students. Thus, students who continue pursuing their professional career after graduation are more active in maintaining their health and less often use passive coping strategies.

Keywords. Stress, coping with stress, somatic complaints, attitude to health.

В настоящее время в процессе обучения в высших учебных заведениях студенты преодолевают высокие психологические и физические нагрузки [1]. По мнению Т.В. Поповой, каждый студент сталкивается с большим количеством неблагоприятно влияющих на здоровье факторов: специфические условия учебной деятельности, быта и образа жизни, необходимость обрабатывать и усваивать большой объем информации, эмоциональное напряжение, гиподинамия, нарушение режима питания [3]. В свою очередь, М.А. Кулыгина отмечает, что наиболее часто подвержены негативным влияниям иногородние студенты, студенты первокурсники, выпускники и студенты с неблагополучными семейными обстоятельствами [2]. Негативные тенденции в состоянии здоровья студентов во многом обусловлены отсутствием знаний и навыков в области психопрофилактики. Поэтому значение психопрофилактических мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи, трудно переоценить.

Таким образом, целью данного исследования стало выявление особенностей соматических проявлений стресса у студентов-психологов в зависимости от уровня психоэмоционального напряжения (в контексте задач психогигиены и психопрофилактики).

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что выраженность соматических жалоб у студентов-психологов взаимосвязана с нервно-психическим напряжением и копинг-стратегиями.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена». В исследовании приняли участие 34 студента старших курсов института психологии.

Были использованы следующие экспериментально-психологические методики: Опросник нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин), Стратегии совладающего поведения (E.Heim), Опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), Анкета. Математический анализ производился с помощью компьютерной программы SPSS.

По результатам исследования студенты-психологи были разделены на две группы: первая группа – студенты с низким показателем нервно-психического напряжения (НПН), вторая группа – студенты с высоким показателем НПН. Сравнительный анализ с помощью U-критерия показал ряд значимых различий в двух исследуемых группах.

Во-первых, в группе с низким показателем нервно-психического напряжения для разрешения стрессовой ситуации часто используются проблемный анализ ($p \leq 0,05$), снижение значимости ($p \leq 0,02$) и реже – религиозность ($p \leq 0,04$) и покорность ($p \leq 0,03$). В группе с высоким нервно-психическим напряжением ведущими копингами являются покорность и религиозность. Таким образом, испытуемые с низким нервно-психическим напряжением значимо чаще используют конструктивные копинг-стратегии, что, вероятно, способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения.

Во-вторых, анализ результатов особенностей соматических проявлений стресса у студентов в зависимости от уровня психоэмоционального напряжения показал, что в группе с высоким показателем нервно-психического напряжения количество соматических жалоб и степень

выраженности значимо выше, чем в группе с низким показателем. Испытуемые второй группы чаще замечают наличие физического дискомфорта ($p \leq 0,002$), периодических болевых ощущений ($p \leq 0,04$), повышение мышечного тонуса ($p \leq 0,04$), ощущение усиления сердечной деятельности ($p \leq 0,003$), изменения в работе желудочно-кишечного тракта ($p \leq 0,001$), увеличение глубины и частоты дыхания ($p \leq 0,001$), а также обострение чувствительности к внешним раздражителям ($p \leq 0,002$) и снижение качества сна ($p \leq 0,01$). Таким образом, у студентов второй группы при воздействии стресса значимо чаще появляются неспецифические жалобы со стороны различных систем органов.

В-третьих, сравнительный анализ особенностей когнитивных функций у студентов показал, что студенты с высоким показателем нервно-психического напряжения чаще ощущают снижение когнитивных функций, чем студенты с низким показателем. Негативное влияние стресса на когнитивные функции проявляется в снижении умственной работоспособности ($p \leq 0,001$) и появлении утомляемости, снижении сообразительности ($p \leq 0,03$), ухудшении памяти ($p \leq 0,01$) и внимания ($p \leq 0,001$), снижении помехоустойчивости ($p \leq 0,001$). Когнитивная сфера является наиболее чувствительной к длительному воздействию стресса. Мы предполагаем, что в связи с этим и наблюдаются значительные снижения описанных показателей.

В-четвертых, по результатам сравнительного анализа особенностей субъективной оценки дискомфорта были получены следующие данные: студенты с высоким нервно-психическим напряжением значимо чаще замечают выраженные признаки напряжения ($p \leq 0,005$), мешающие работе и наблюдающиеся со стороны различных органов. Эти признаки напряжения возникают значимо чаще, чем в первой группе ($p \leq 0,001$) и воздействуют более продолжительно (в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации).

Корреляционный анализ показал взаимосвязь между вероятностью работать по специальности (из анкеты) и активностью в поддержании своего физического и психологического здоровья, а также отрицательные взаимосвязи с пассивными поведенческими стратегиями, симптомами со стороны желудочно-кишечного тракта, симптомами со стороны сердечно-сосудистой системы, болевыми ощущениями. Из рис. 1 видно, что студенты, ориентированные на получение образования и планирующие работать по специальности, активны в поддержании физического здоровья, они предпринимают действия по поддержанию своего физического и психологического здоровья. Они редко используют пассивные поведенческие копинг-стратегии, что, вероятно, помогает им регулировать уровень психоэмоционального напряжения и сохранять хорошее самочувствие.

По данным корреляционного анализа была выявлена положительная взаимосвязь между знаниями в области здоровья и действиями по поддержанию здоровья, активностью в поддержании психологического здоровья, компонентом отношения к здоровью (ценностно-мотивационный), особенностями сна, и отрицательная взаимосвязь с нарушением пищевого поведения.

Также было установлено, что студенты, обладающие знаниями в области здоровья, имеют сформированную мотивацию сохранения и укрепления здоровья (ценностно-мотивационный компонент отношения к здоровью), что стимулирует активность в поддержании физического и психологического здоровья. В свою очередь, действия, к которым прибегают для поддержания здоровья, сочетаются с использованием когнитивных копингов. Знания в области здоровья

снижают вероятность возникновения нарушения пищевого поведения, но имеют обратную взаимосвязь с качеством сна.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Студенты с высоким показателем нервно-психического напряжения значимо чаще используют неадаптивные копинг-стратегии (например, покорность), в период стресса у них оказываются более выражены соматические жалобы, а также наблюдается снижение когнитивных функций (памяти, внимания, умственной работоспособности).

2. Активность студентов в поддержании своего физического и психического здоровья тесным образом взаимосвязана с профессиональной мотивацией. Так, студенты, планирующие работать по специальности, активны в поддержании своего здоровья, редко используют пассивные поведенческие копинг-стратегии, что помогает им регулировать уровень психоэмоционального напряжения и сохранять хорошее самочувствие, в том числе – в ситуации экзаменационного стресса.

3. Студенты, обладающие знаниями в области здоровья, имеют сформированную мотивацию сохранения и укрепления здоровья, что стимулирует их активность в поддержании физического и психологического здоровья. Примечательным в этой связи является тот факт, что сформированные знания в области здоровья, с одной стороны, имеют отрицательную взаимосвязь с нарушениями пищевого поведения, а с другой, – с качеством сна.

Опираясь на результаты, полученные в исследовании, нами разработана психопрофилактическая программа для студентов-психологов, направленная на формирование ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни, включающая не только задачи, связанные с расширением репертуара здоровьесберегающего поведения и обучением навыкам саморегуляции, но также задачи, связанные с формированием профессиональной мотивации.

Список литературы

1. *Коптева Т.А.* Психофизиологическая диагностика функционального состояния студентов / Т.А. Коптева, И.Е. Кононец // Вестник КГМА им. И.К. Ахунбаева. – 2012. – №2.

2. *Кулыгина М.А.* Выявление и профилактика психических расстройств у студентов вуза / М.А. Кулыгина, Д.М. Царенко // XVI съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы» / ред. кол. Н.Г. Незнанов. – Казань, 2015. – С. 303-304.

3. *Попова Т.В.* Экологические факторы психогигиены для студентов университета / Т.В. Попова, О.Г. Коурова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 130-134.

Автор: **Исмаилов Руслан Чингизович**, студент 6 курса ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», Ruslan_spb86@mail.ru

Научный руководитель: **Баканова Анастасия Александровна**, кандидат пс.н., доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи института психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», ba2006@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ¹⁴

PECULIARITIES OF UNDERSTANDING THE EMOTIONAL STATES OF PRESCHOOL AGE CHILDREN WITH MOTOR VIOLATIONS

Ишмухаметова Л.В., Ахметзянова А.И.
Ishmuhametova L.V., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. Было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение понимания эмоциональных состояний детей дошкольного возраста с двигательными нарушениями. В исследовании приняло участие 9 детей с двигательными нарушениями и 20 детей дошкольного возраста без двигательных нарушений. Для изучения понимания эмоциональных состояний были использованы методики Я. Семаго «Эмоциональные лица» и изучение коммуникативных способностей детей Н.Е. Вераксы. Было выявлено, что детям с двигательными нарушениями трудно дифференцировать такие состояния как «страх», «сердитость», «радость» по сравнению с их нормотипичными сверстниками.

Ключевые слова. эмоции, эмоциональные состояния, дошкольники, двигательные нарушения, понимание

Abstract. An empirical study was conducted to study the understanding of emotional States of preschool children with motor disorders. The study involved 9 children with motor disorders and 20 children of preschool age without motor disorders. To study the understanding of emotional States were used methods J. Semago "Emotional faces" and the study of communicative abilities of children N. E. Verax. It was found that it is difficult for children with motor disorders to differentiate such conditions as "fear", "anger", "joy" in comparison with their normal peers.

Keywords. emotions, emotional States, preschoolers, motor disorders, understanding

Эмоциональная сфера играет большую роль в усвоении знаний, умений и навыков, также в установлении контактов с окружающими и в социальной адаптации [5]. Эмоциональное развитие дошкольников, понимание эмоционального состояния других людей зависит от степени усвоения словесных обозначений эмоций, эмоционального состояния и их внешнего выражения [4]. Сохин Ф.А. неоднократно подчеркивал, что получаемые ребенком новые впечатления, знания, представления останутся «невыразимыми» в речи, если они не закрепятся в слове [3].

Именно в процессе игры у детей совершенствуются коммуникативные навыки, социальные мотивы и потребности, а также эмоционально сфера. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавляемые фантазии. Спонтанное

¹⁴ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 19-013-00251 «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

самовыражение в игре позволяет ребенку освободиться от болезненных внутренних переживаний, стабилизировать эмоциональное состояние [1].

По мнению Л.М. Шипицыной, В.М. Минаевой, Л.А. Никифорова, детям с диагнозом “детский церебральный паралич” особенно трудно выражать даже самые простые эмоции [6].

Эмоции детей с двигательными нарушениями качественно отличаются от эмоций детей с типичным развитием. И это, в первую очередь, обусловлено поражением головного мозга при данной патологии. В возникновении эмоциональных состояний главнейшую роль играет центральная нервная система. Так как детский церебральный паралич возникает в результате раннего поражения определенных структур головного мозга, то соответственно, сам механизм эмоционального реагирования изначально нарушен. И процесс развития и формирования эмоциональной сферы, у ребенка с двигательными нарушениями имеет отличия от аналогичного механизма нормального развития эмоций [2]. Уже в раннем детстве их эмоционально-волевая сфера отличается повышенной чувствительностью к различным внешним раздражителям [7].

Одним из специфических неблагоприятных факторов для детей с церебральными параличами являются длительное пребывание в условиях частичной изоляции, невозможности полноценно передвигаться, общаться со сверстниками, участвовать в их играх. Все это приводит, с одной стороны, к задержке психического развития, познавательного и сенсорного опыта, с другой – к формированию тормозимости, замкнутости, неадекватности эмоциональных проявлений, агрессивности [2].

Для изучения специфики понимания эмоциональных состояний было проведено исследование на базе МАДОУ "Центр развития ребенка – детский сад №16" и МАДОУ «Детский сад №217».

В исследовании приняло участие 9 детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом и 20 детей дошкольного возраста не имеющих двигательных нарушений.

В исследовании была использована методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица», целью которой являлась оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания [6]. Была также использована методика изучения коммуникативных способностей детей Н.Е. Вераксы, цель которой выявление уровня развития понимания ребенком задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия, представление о способах выражения своего отношения ко взрослому и сверстнику.

При проведении диагностики коммуникативных способностей Н.Е. Веракса дошкольникам были предъявлены изображения по 4 разделам: понимание ребенком задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия, понимание ребенком состояния сверстника, представление о способах выражения своего отношения ко взрослому, представление ребенка о способах выражения своего отношения к сверстнику. Результаты представлены на рисунке 1.

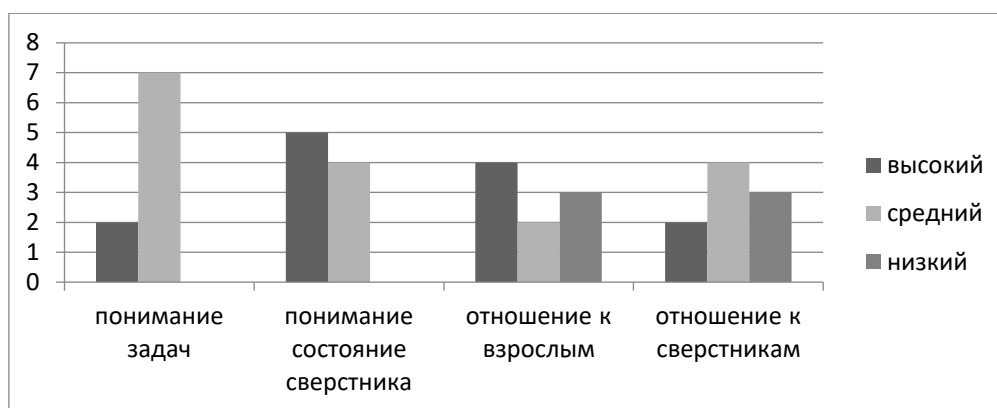


Рис. 1. Количественные показатели сформированности коммуникативных навыков у дошкольников с двигательными нарушениями

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

В ходе проведения методики «Эмоциональные лица» детям были представлены 2 серии изображений: 1 серия – контурное изображение лиц, 2 серия – изображение конкретных лиц детей. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Количественные показатели понимания эмоциональных состояний дошкольниками с двигательными нарушениями и с нормой (в %)

	Злость	Печаль	Радость	Явная радость	Страх	Сердитость	Приветливость	Стыд, вина	Обида	Удивление
Двигательные нарушения	77.8	88.8	33.3	77.8	11.1	22.2	66.6	44.4	44.4	66.6
Норма	100	95	95	85	55	65	95	35	50	60

Результаты исследования методики показывают, что дети с двигательными нарушениями испытывают трудности в дифференциации эмоциональных состояний и их вербализации.

Наиболее успешно распознаваемыми эмоциями для детей с двигательными нарушениями и их сверстниками без нарушений является эмоция «печали» (89% – двигательными нарушениями и 95% норма) и «злости» (77,8% – двигательные нарушения и 100% норма). Следующей эмоцией является «явная радость» у детей с двигательными нарушениями 77,8% и норма 85%.

Наиболее сложным для распознавания как у дошкольников с двигательными нарушениями, так и для их сверстников без нарушений оказалась эмоция «страх». Данную эмоцию смогли определить 11,1% детей с двигательными нарушениями и 55% дошкольников без нарушений, что говорит о том, что обе группы детей плохо дифференцируют это эмоциональное состояние, дети с двигательными нарушениями восприняли страх за грусть, дошкольники без нарушений восприняли как удивление.

Для детей с двигательными нарушениями особенно сложно было распознать эмоцию «сердитость», лишь 22,2% детей смогли верно дифференцировать данную эмоцию, все оставшиеся дошкольники определили как «плохое», «грубое». 44,4% детей с двигательными нарушениями точно смогли определить эмоции «стыд, вина» и «обида», остальные испытуемые распознали их как «удивление» и «плохое».

По результатам обследования можно сделать вывод, что дошкольники с двигательными нарушениями, как и их сверстники без двигательных нарушений правильно распознают эмоциональный состояния, как «злость», «печаль», «радость». Дошкольникам обеих групп было сложно обозначить эмоции «страха» и «вины». Дошкольники с двигательными нарушениями уступают сверстникам по точной вербализации эмоциональных состояний, проявляющиеся в примитивном описании эмоций. Данные трудности заключаются в смешении сходных эмоциональных состояний и в недостаточной идентификации эмоции по её внешнему выражению.

Список литературы

1. *Выготский Л.С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский – М.: Педагогика, 1991. – 207 с.
2. *Дубровский В.И.* Детские церебральные параличи / В.И. Дубровский – М.: Гуманит, 2002. – 138 с.
3. *Каракулова Е.В.* Коррекция системного недоразвития речи с учетом формирования эмоциональной сферы у дошкольников / Е.В. Каракулова – Екатеринбург, 2012. – 115 с.
4. *Кондратенко И.Ю.* Формирование эмоциональной лексики у дошкольников / И.Ю. Кондратенко – СПб.: «Каро», 2008.
5. *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский, – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
6. *Семаго Н.Я.* Чемодан психолога. Диагностический комплект Семаго / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго – М.: Генезис, 2007. – 128 с.
7. *Шипицына Л.М.* Детский церебральный паралич: Хрестоматия / Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук. – СПб.: Дидактика Плюс, 2003. – 519 с.

Автор: **Ишмухметова Лилия Вильдановна**, студентка 4 курса Института психологии и образования, КФУ. Почтовый адрес: lily_lisa94@mail.ru

Автор: **Ахметзянова Анна Ивановна**, доцент, к.н. КФУ. Почтовый адрес: ah_anna@list.ru

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ANXIETY LEVEL PECULIARITIES OF SCHOOL-AGED ORPHANS

Кузнецова Е.А., Ахметзянова А.И.
Kuznetcova E.A., Akhmetzyanova A.I.

Аннотация. В статье осяцается проблема школьной тревожности детей. Особый интерес представили дети, оставшиеся без попечения родителей. В круг исследования вошли 20 детей: экспериментальная группа – 10 детей, воспитывающихся в семьях, контрольная группа – 10 детей, оставшихся без попечения родителей. Исследование проводилось на основе факторного анализа методики Б.Н. Филлипса. Результаты показали несущественные отличия уровня тревожности детей в данных группах.

Ключевые слова. Тревожность; дети, оставшиеся без попечения родителей.

Abstract. The article deals with the problem of schoolchildren anxiety. Particular interest is the orphans. The study included 20 children: an experimental group are 10 children raised in families, a control group are 10 children left without parental care. The study was based on the factor analysis of the B.N. Phillips method. The results showed insignificant differences in anxiety level of children in these groups.

Keywords. Anxiety, orphans.

Актуальность исследования уровня тревожности детей младшего школьного возраста, оставшихся без попечения родителей, вызвана тем фактом, что у детей может присутствовать нереализованная потребность в материнской любви, эмоциональная нестабильность и другие предпосылки тревожности, которые в младшем школьном возрасте еще не являются устойчивыми личностными свойствами и могут быть относительно обратимыми при осуществлении психолого – педагогической помощи.

Изучение тревожности начинается с определения понятия тревоги.

Согласно определению отечественных и зарубежных авторов тревога – это состояние, обусловленное упреждающей и адаптивной реакцией человека в ответ на сложную или стрессовую ситуацию во внешней среде [13]. Тревога – состояние универсального переживания необходимого для выживания [2,5].

Элементами состояния тревоги являются угроза, страх, опасность, недостаток помощи, неизвестность. Тревога – эмоциональное психическое состояние с ощущением напряжения, характеризующееся неблагоприятным прогнозом [3,4, 7,10, 11].

Исходя из позиции А.О Прохорова, повторяющееся состояние тревоги чаще всего может приводить к тревожности [10]. Тревожность, как личностное свойство, характеризуется предрасположенностью индивида к принятию не угрожающих ситуаций в качестве угроз, которые могут быть объективными (анализы крови, удаление зубов) или субъективными (незнакомцы, молния). Во время первого года жизни, дети, как правило, боятся интенсивных стимулов (громкие шумы),

потенциально вредящих стимулов(незнакомые люди, падения) и новых стимулов. Страх перед материальными вещами (собаки) и расплывчатыми предметами (монстры, темнота, разлука) наиболее превалирует в дошкольные годы (в возрасте от 1 до 4 лет). Во время школьных лет наиболее распространенными страхами являются соответствующие оценки, школьные мероприятия (тесты, устные презентации), аспекты отношений со сверстниками [12].

Несформированность нервной системы у детей, незначительный опыт приспособления и выхода из трудных ситуаций, переживание социального стресса, страх самовыражения, страх несоответствия ожиданиям окружающих являются причинами постоянного переживания [11].

Кроме того, дополнительные предпосылки, такие как материнская депривация, воспитание ребенка в детском учреждении, недостаток любви также влияют на развитие тревожных расстройств [1,6,9,10].

Хотя состояние тревоги считается частью нормального развития, оно должно быть диагностировано, если становится персистентной отрицательной силой в жизни ребенка, в семье, в школе, при общении со сверстниками [8].

Задачей исследования является сравнение среднего уровня тревожности детей, воспитывающихся в семье (контрольная группа) и детей, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа (экспериментальная группа). Диагностика уровня тревожности проводилась по методике британского психотерапевта Б.Н. Филлипса. Испытуемые – дети младшего школьного возраста 8-10 лет. Б.Н. Филлипс развивал идею: для того чтобы снизить тревожность в школе, ребенку необходима успешная социализация и адекватная самооценка. Методика Б.Н. Филлипса помогает выявить следующие характеристики: общая тревожность в школе, переживания социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями.

В среднем количество несовпадений всех испытуемых контрольной группы –26,4 балла или 45 %, экспериментальной группы – 27 или 46%, что составляет менее 50% от общего количества вопросов и таким образом свидетельствует о нормальном уровне тревожности.

По результатам исследования общий уровень тревожности детей в группах соответствует нормальному, но факторный анализ показал повышенный уровень тревожности в контрольной группе, связанный с отношением с учителями, так же шкала «страх ситуации проверки знаний» в двух группах находится в 4-х процентах от высокого уровня. Таким образом, можно предположить, что в контрольной группе присутствует эмоционально-негативный фон, который может повлиять на дальнейшее обучение; показатели остальных шкал показывают меньшую выраженность тревожности (таблица 1).

Таблица 1

Факторный анализ уровня тревожности в группах

Факторы	Экспериментальная группа (%)	Контрольная группа (%)
Общая тревожность в школе	27	38
Переживания социального стресса	36	27
Фрустрация потребности в достижении успеха	30	36

Страх самовыражения	43	25
Страх ситуации проверки знаний	46	46
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	40	40
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	20	20
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	50	44

Результаты диагностирования показывают отсутствие резкой разницы процентного соотношения показателей в группах, кроме того, показатели шкал страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу совпадают, что свидетельствует об аналогичных проблемах, именно данных групп.

Несмотря на мнения многих ученых о том, что существует значительная разница показателей тревожности у детей, воспитывающихся в семье и у детей, оставшихся без попечения родителей (А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.М. Астапов, С.А. Дмитриева и др.), другие исследования доказывают, что ранний опыт положительных социально – эмоциональных отношений с взрослыми, которые взаимодействуют с детьми в тёплой, заботливой, чувствительной и отзывчивой манере, имеет решающее значение для раннего личностно-социального, эмоционального, коммуникативного, познавательного, физического развития детей младшего школьного возраста [14].

Таким образом, результат проведенного исследования показал: уровень тревожности детей, оставшихся без попечения родителей не имеет существенного отличия от уровня тревожности детей, воспитывающихся в семьях. Это может быть связано с тем, что в данном учреждении поддерживаются близкие теплые взаимоотношения воспитанников и воспитателей.

Список литературы

1. *Алмазова О.В.* Привязанность к матери как фактор взаимоотношений взрослых сиблингов: автореф. дис. ... канд. пс.наук / О.В. Алмазова. – М.: 2015.
2. *Астапов В.М.* Тревожность у детей / В.М. Астапов. – СПб: 2004. – 224 с.
3. *Ахметзянова А.И.* Структурно-функциональная организация антиципационно-прогностического механизма социально-психологической адаптации при аддиктивном поведении / А.И.Ахметзянова // Психологические исследования. – 2018. – Т. 11. – № 57. – С. 4.
4. *Ахметзянова А.И.* Структурно-функциональная организация и генезис антиципационно-прогностического механизма социально-психологической адаптации при делинквентном поведении / А.И. Ахметзянова // Научные ведомости Белгородского государственного университета – 2018. – Т. 37. – № 1. – С. 132-140.
5. *Барсукова Е.В.* Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма / Е.В.Барсукова, Е. Г. Гусейнова // Современная педагогика. – 2016. – №10 (47). – С. 73-78.
6. *Борисова И.А.* Особенности самооценки младших школьников с разными типами эмоциональной привязанности к матери.: автореф. дис. ... канд. пс. наук / И.А Борисова. – М.: 2007.

7. *Викторова В.В.* Тревожность как сопутствующий фактор у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью: автореф. дис. ... канд. пс. наук / В.В. Викторова. – М.: 2010. – 36 с.
8. *Дмитриева С. А.* Проблема личностной тревожности у воспитанников детского дома, имеющих задержку психического развития / С.А. Дмитриева // Сибирский педагогический журнал. – 2009.
9. *Поднебесная Е.Б.* Особенности эмоционального состояния лиц поздних возрастов, Проживающих в различных социальных условиях (условия дома-интерната и ситуация одинокого проживания в домашних условиях): автореф. дис. канд. пс. наук. / Е.Б. Поднебесная. – М., 2006.
10. *Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
11. *Соловьева С.Л.* Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России: науч. сетевой журнал. – 2012. – №6(17). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 11.12.2018).
12. *Piacentini J. and Roblek T.* Recognizing and treating childhood anxiety disorders. These disorders are treatable but often are neglected by practitioners / J. Piacentini and T. Roblek // West J Med.. – 2002. – №176(3). – С. 149-151.
13. *Ramandeep Pattanayak, Saurab Kumar* Anxiety Disorders / Ramandeep Pattanayak, Saurab Kumar // Social Psychiatry: Principles and Clinical Perspectives. Jaypee Brothers Medical Publishers. – 2019. – С. 213-220.
14. The St. Petersburg – USA Orphanage Research Team. The effects of early social-emotional and relationship experience on the development of young orphanage children // Monographs of the Society for Research in Child Development. – 2008. – № 73(3).

Автор: **Кузнецова Евгения Анатольевна**, аспирант кафедры дефектологии и клинической психологии Института психологии и образования ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) федеральный университет. E-mail: evgeniyakuznetcova@mail.ru

Научный руководитель: **Ахметзянова Анна Ивановна**, доцент, к.пс.н., зав. кафедрой дефектологии и клинической психологии, Института психологии и образования ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) федеральный университет.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

GENDER PECULIARITIES OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF TEENS

Марзабекова М.Р., Осипова Н.В.

Marzabekova M.R., Osipova N.V.

Аннотация. В данной статье проводится анализ исследования гендерных особенностей аддиктивного поведения. Гипотеза исследования заключается в том, что подростки с различными гендерами имеют склонность к различным видам аддиктивного поведения. В ходе исследования

гипотеза подтвердилась, и было выявлено, что для маскулинных и феминных подростков характерны различные виды аддиктивного поведения.

Ключевые слова. Аддиктивное поведение, гендер, подростки, виды аддиктивного поведения, гендерные различия

Abstract. This article analyzes the gender characteristics of addictive behavior. The hypothesis of the study is that adolescents with different genders have a tendency to different types of addictive behavior. In the course of the study, the hypothesis was confirmed, and it was revealed that different types of addictive behavior are characteristic of masculine and feminine adolescents.

Keywords. Addictive behavior, gender, adolescents, types of addictive behavior, gender differences

Серьезной проблемой для современного общества является проблема аддиктивного поведения в подростковом возрасте и его профилактики. В последние годы увеличивается число подростков, страдающих различными видами аддикций, а также появляются новые виды аддикций (такие как зависимость от гаджетов, селфи-зависимость, зависимость от вейпа и электронных сигарет).

Так, в России около 17% подростков регулярно (1-2 раза в неделю) употребляют алкоголь [1], каждый десятый подросток хотя бы раз пробовал наркотики [2], курят около 21% подростков [3]. В последние несколько лет наряду с зависимостью от табакокурения появилась зависимость от вейпа или электронных сигарет, около 35% подростков проводят более четырех часов в день в социальных сетях и за компьютерными играми [4]. Говоря о компьютерной и Интернет-зависимости, отдельно выделяют такие новые их формы, как киберкоммуникативную, зависимость от гаджетов, селфи-зависимость [2]. Около 20% подростков страдают пищевой зависимостью и зависимостью от диет [5].

Изучение гендерных особенностей аддиктивного поведения открывает новые возможности для исследования особенностей аддиктивного поведения, так как при применении такого подхода отсутствует «бесполый взгляд» на психические явления, и в то же время нет поляризации «мужского» и «женского».

Цель исследования: Выявление гендерных особенностей аддиктивного поведения подростков.

Гипотеза исследования: Подростки с различными гендерами имеют склонность к различным видам аддиктивного поведения.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы мы использовали следующие методы: Тест «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич); Тест на аддикцию «Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей» (Г. В. Лозовая); Полоролевой опросник Сандры Бэм. Методом статистической обработки нами был выбран коэффициент ранговой корреляции Кендалла.

Эмпирическая база исследования: Исследование проходило на базе МОУ СОШ №1 г. Карабулак, республики Ингушетия (89 человек), МБОУ СОШ № 27, г. Ставрополь (87 человек), подростковое отделение ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая специализированная психиатрическая больница №1» г. Ставрополь (35 человек).

В исследовании приняли участие 211 человек в возрасте от 14 до 25 лет, среди них 100 подростков женского пола и 111 подростков мужского пола. Средний возраст испытуемых – 16 лет.

В ходе экспериментально-психологического исследования нами были получены следующие результаты.

При определении степени андрогинности, феминности и маскулинности испытуемых, принимавших участие в нашем исследовании, мы получили следующие результаты: 88 % выборки составили испытуемые, для которых характерна андрогинность; Для 7 % опрошенных испытуемых характерна феминность и для 5 % испытуемых характерна маскулинность. Широкая представленность в выборке испытуемых, для которых характерен андрогинный тип, отражает низкую степень поляризованности гендерных представлений подавляющего большинства людей, что адекватно ситуации в современном обществе, которое стремится к гендерному равенству.

При исследовании склонности подростков к аддиктивному поведению с помощью методики «Склонность к зависимому поведению» В. Д. Менделевича, нами были получены следующие результаты: всего 9 % испытуемых от общей выборки не имеют признаков склонности к аддиктивному поведению. И 91 % опрошенных испытуемых имеют в разной степени выраженные признаки склонности к аддиктивному поведению, которые включают испытуемых, имеющих признаки тенденции к аддиктивному поведению (33 %), испытуемых, имеющих признаки повышенной склонности к аддиктивному поведению (34 %) и испытуемых, имеющих признаки высокой вероятности склонности к аддиктивному поведению (24 %).

При сравнении между собой 4 групп испытуемых, имеющих признаки склонности к аддиктивному поведению в разной степени выраженности: от отсутствия признаков склонности к аддиктивному поведению до высокой вероятности склонности к аддиктивному поведению, мы пришли к выводу, что гендер не связан со степенью склонности к аддиктивному поведению. То есть подростки с различными гендерами одинаково подвержены или не подвержены склонности к аддиктивному поведению.

Данные выводы подтверждаются проведенным нами корреляционным анализом, при котором не было выявлено связи ($p=0,881$) между такими переменными как степень склонности к аддиктивному поведению и полоролевой тип (см. табл. 1).

Таблица 1

Корреляционный анализ между показателями степени склонности к аддиктивному поведению и полоролевым типом (маскулинным, феминный и андрогинным)

			Полоролевой тип
Тау-б Кендалла	Степень склонности к аддиктивному поведению	Коэффициент корреляции	-0,007
		Уровень значимости	0,881

Следующим этапом нашего анализа являлось выявление связей между полоролевым типом и склонностью к различным видам аддикций. И нами были получены следующие результаты (см. табл. 2, 3).

Таблица 2

Корреляции с высоким уровнем значимости между маскулинностью и различными видами аддикций

		Шкала 1	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 7	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 13
Маскулинность	Тип корреляционной связи	+	-	+	+	-	+	+	+
	Уровень значимости	0,000	0,019	0,000	0,000	0,024	0,043	0,028	0,014

Таблица 3

Корреляции с высоким уровнем значимости между феминностью и различными видами аддикций

		Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 9
Феминность	Тип корреляционной связи	-	+	+	-	-	+	+	+
	Уровень значимости	0,010	0,049	0,016	0,039	0,014	0,007	0,028	0,014

Для маскулинных подростков, склонных к аддиктивному поведению характерны такие виды зависимостей как алкогольная зависимость, зависимость от курения, игровая зависимость, наркотическая зависимость, зависимость от межполовых отношений, зависимость от компьютера.

В последнее время отмечается рост зависимости от табакокурения, алкоголя и наркотиков среди лиц женского пола. Тот факт, что мы выявили, что данные виды зависимостей более характерны для маскулинных подростков, позволяет нам предположить, что рост числа женщин, подверженных алкогольной, наркотической зависимости и зависимости от курения, связан со стремлением современного общества к равноправию полов, которое «снимает» с женщин «запрет» на публичное курение и потребление алкоголя. Большая склонность маскулинных подростков к игровой зависимости, как мы предполагаем, обусловлена тем, что яркими чертами маскулинности являются такие характеристики как смелость, склонность к соревнованиям, к риску.

Для феминных подростков, имеющих склонность к аддиктивному поведению более характерны такие виды зависимостей как пищевая зависимость, лекарственная зависимость, религиозная зависимость, любовная зависимость и телевизионная зависимость.

Можно предположить, что большая склонность феминных испытуемых к любовной зависимости обусловлена структурой психологических особенностей, в которой феминность в целом

связана с эмпатичностью, пониманием, сердечностью, любовью к детям и т.д. Также мы предполагаем, что склонность феминных испытуемых к религиозной зависимости объясняется взаимосвязью феминности с такими чертами как преданность, покорность, спокойствие, застенчивость и важностью данных категорий в религиозном мировоззрении.

Таким образом, в результате проведения экспериментально-психологического исследования, при выявлении гендерных особенностей аддиктивного поведения подростков, нами было установлено, что подростки с различными гендерами имеют склонность к различным видам аддиктивного поведения.

Список литературы

1. *Аришинова В.В.* Антиаддиктивные личностные компетенции обучающихся в системе общего образования: дис. д-ра пс. наук. / В.В. Аришинова. – М.: 2014. – 303 с.
2. *Бузина Т.С.* Психологическая модель профилактики зависимости от психоактивных веществ и сочетанных с ней парентеральных инфекций: дис. д-ра пс. наук / Т.С. Бузина. – М.: 2015. – 392 с.
3. *Олехнович И.Б., Самыгина П.С.* Зависимая личность и национальная безопасность / И.Б.Олехнович, П.С. Самыгина. – М.: РУСАЙНС, 2016. – 208 с.
4. *Шабалина В.В.* Зависимое поведение школьников / В.В. Шабалина. – СПб.: Медпресса, 2012. – 180 с.
5. *Шабанов П.Д.* Наркомания: патопсихология, клиника, реабилитация / П.Д. Шабанов, О.Ю. Штакельберг, А.Я. Гриненко. – СПб.: Лань, 2000. – 368 с.

Авторы: **Марзабекова Мадина Руслановна**, студентка 6 курса специальности «Клиническая психология», «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь. mmarzabekova@mail.ru

Осипова Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии института образования и социальных наук ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет» г. Ставрополь. bona_2000@mail.ru

ЛИЧНОСТЬ БОЛЬНЫХ КОМОРБИДНЫМ ДЕПРЕССИВНЫМ И ПАНИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ

PERSONALITY OF PATIENTS WITH COMORBID DEPRESSIVE AND PANIC DISORDERS

Сирош, Д.С., Протопопова М.А., Пастух И.А.
Sirosh D.S., Protopopova M.A., Pastykh I.A.

Аннотация. В статье приведены результаты исследования 20 больных аффективными и паническими расстройствами. Основная группа представлена больными, страдающими коморбидным депрессивным и паническим расстройствами, контрольная – депрессивным расстройством средней степени тяжести. Изучены личностные профили больных обеих групп. В структуре личности основной группы преобладал дисгармоничный профиль. Полученные результаты будут полезны для разработки психотерапевтических программ.

Ключевые слова. Коморбидность, депрессивное расстройство, паническое расстройство, профиль личности.

Abstract. The article presents the results of a study of 20 patients with affective and panic disorders. The main group is represented by patients suffering from comorbid depressive and panic disorders, the control group – depressive disorder of moderate severity. Examined personal profiles of patients in both groups. A disharmonious profile prevailed in the personality structure of the main group. The results will be useful for the development of psychotherapeutic programs.

Keywords. Comorbidity, depressive disorder, panic disorder, personality profile.

На протяжении ряда лет отмечается рост числа лиц, обнаруживающих различные варианты аффективных и тревожных расстройств [3;4]. Сочетанные расстройства тревожно-аффективного спектра, приводящие к инвалидизации, проявляющиеся в снижении адаптационных возможностей пациентов, негативным воздействием на соматический статус больных, усложнением клинико-психопатологических особенностей [1;2]. Коморбидное заболевание способствует видоизменению личностного профиля депрессивных больных. Детальный анализ структуры личности больных в рамках коморбидности аффективного и панического расстройств необходим для построения психокоррекционных программ.

Целью исследования явилось изучение личностных особенностей больных страдающих сочетанным аффективным и паническим расстройством. Диагностика психических и поведенческих расстройств проводилась с использованием критериев Международной классификации болезней 10 пересмотра. Базой для проведения исследования выступило отделение дневного стационара Курского клинического психоневрологического диспансера. В основную группу вошли 10 (50%) больных обнаруживших сочетанное течение аффективного и панического расстройства, в контрольную – 10 (50%) больных с проявлениями умеренного депрессивного расстройства. Критерием исключения из исследования стало наличие органического поражения головного мозга. Клинико-психопатологическая диагностика личностных расстройств включила в себя сокращенный вариант Миннесотского многоаспектного личностного опросника (Мини-мульти). Для оценки статистической значимости уровня различий в двух группах был использован U-критерий Манна-Уитни ($p < 0,05$). Статистический анализ полученных результатов проводился с помощью пакета прикладных программ Statistica 10.0. Полученные результаты будут учтены при разработке психологической интервенции для больных коморбидными аффективными и паническими расстройствами.

Проанализировав оценочные шкалы опросника Мини-мульти (сокращенный вариант Миннесотского многоаспектного личностного опросника) было отмечено, что за пределы нормативного разброса по шкалам «достоверность», «ложь», «коррекция» полученные показатели в двух исследовательских группах не выходили, что говорит о достоверности полученных результатов. У всех 20 (100%) больных наблюдались дисгармоничные личностные профили, представленные следующими разновидностями: «зубчатый» – 3 (30%) и 1 (10%), «утопленный», проявляющийся в основной группе – 3 (10%), «пикообразный» – 4 (40%) и 6 (60%). На рис.1 продемонстрированы средние значения по основным шкалам личностного профиля больных основной группы. Присо-

единение коморбидного панического расстройства к депрессивному привело к повышению значений по шкале «истерия» (70,6Т). Пациенты основной группы используют защитные реакции по типу «конверсии», соматическое неблагополучие является средством избегания ответственности, драматизируют свое состояние.

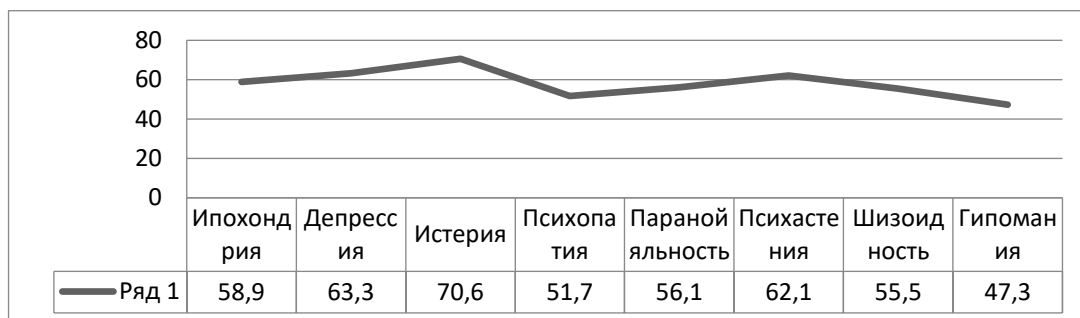


Рис. 1. Усредненный личностный профиль больных основной группы

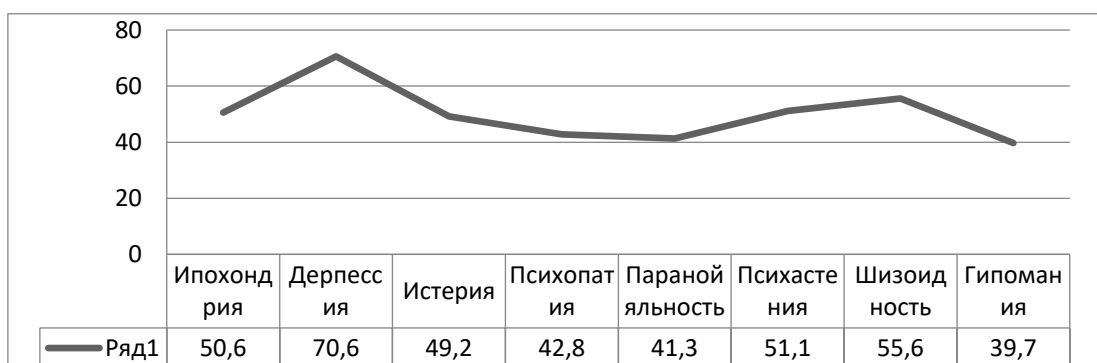


Рис. 2. Усредненный личностный профиль больных контрольной группы

Усредненный личностный профиль больных депрессивным расстройством представлен на рис.2. У пациентов контрольной группы отмечалось повышение значений по шкале «депрессия» (70,6 Т), что свидетельствует о высокой чувствительности, сензитивности больных контрольной группы, они склонны к тревогам, не способны принимать решения самостоятельно, застенчивы и робки, при небольших неудачах впадают в отчаяние.

Статистически значимые различия (U-критерий Манна-Уитни – $p < 0,05$) между основной и контрольной группой выявили по двум шкалам: «истерия» ($U = 134,0$; $p = 0,028366$) и «паранойяльность» ($U=138$; $p=0,012612$).

Таким образом, пациенты с коморбидным депрессивным расстройством и паническим расстройством обнаруживают дисгармоничный профиль личности, проявляющийся в чрезмерной тревожности, боязливости. В повседневной жизни используют конверсионный тип реагирования на неблагоприятные жизненные ситуации, чаще используют соматическое заболевание, как способ для избегания ответственности, драматизируют свое состояние, тем самым привлекая внимание окружающих к себе.

Полученные результаты носят предварительный характер. Более детальный анализ позволит выделить мишени для проведения психокоррекционной работы для больных коморбидным аффективным и паническим расстройствами.

Список литературы

1. Горбунова А.А. Паническое расстройство и аффективная патология (аспекты коморбидности) / А.А. Горбунова, Е.В. Колоцкая // Психиатрия. – 2014. – №3(63). – С.33-33а.
2. Иванец Н.Н. Клинико-психопатологические особенности депрессий с паническими атаками / Н.Н. Иванец, К.М. Тартынский, Г.Л. Кренкель, С.В. Прохорова // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2017. – №3. Т9. – С.18-23.
3. Игумнов С.А. Механизмы психологической защиты при расстройствах депрессивного спектра непсихотического уровня / С.А. Игумнов, В.А. Жебентяев // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса. – 2010. – С. 8-10.
4. Пастух И.А. Психологические механизмы защиты у больных с различными вариантами коморбидности панического расстройства / И.А. Пастух // Университетская наука: взгляд в будущее – 2018. – С. 65-69.
5. Яковлева А.Л. Влияние коморбидности аффективных и личностных расстройств на основные клинические характеристики текущего депрессивного эпизода и суицидальное поведение / А.Л. Яковлева, Г.Г. Симуткин // Суицидология. – 2014. – №3(16). Т5. – С. 47-52.

Авторы: **Сирош Дарья Сергеевна**, студентка факультета клинической психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: dasha_rimska@mail.ru и Протопопова Мария Александровна, студентка факультета клинической психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: masha-proto@yandex.ru

Научный руководитель: **Пастух Инна Альбертовна**, доцент кафедры психиатрии и психосоматики ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, кандидат медицинских наук. e-mail: inchikp@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПАЦЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ

FEATURES OF PERCEPTION OF TIME AFTER SURGERY OF PATIENTS WITH DIFFERENT TYPE OF ATTITUDE TO THE DISEASE

Сухомлинова А.О., Камынина А.В.
Sukhomlinova A.O., Kamynina A.V.

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности временной перспективы больных, перенесших операции. Осуществляется сравнение особенностей восприятия времени больных в зависимости от типа отношения к болезни. Производится анализ полученных при исследовании результатов.

Ключевые слова. временная перспектива, тип отношения к болезни, хирургическое вмешательство в брюшную полость

Abstract. This paper discusses the features of the time perspective of patients undergoing surgery. Comparison of features of perception of time of patients depending on type of the relation to disease is carried out. The analysis of the results obtained in the study.

Keywords. Time perspective, type of attitude to the disease, surgery in the abdominal cavity

Необходимость проведения хирургического оперативного вмешательства, в отличие от ситуации хронического заболевания, возникает внезапно. Хирургические вмешательства в брюшную полость меняют чувственный мир больного, его восприятие собственного тела и как следствие окружающего мира. Реакция на операционный стресс во многом зависит от личности пациента. Ситуация болезни меняет временную перспективу личности, понимаемую как установки, убеждения и ценности личности, связанные со временем.

Цель исследования: изучение особенностей временной перспективы пациентов, перенесших операции на брюшной полости.

Материалы и методы: в исследовании приняли участие 52 человека в возрасте 43-78 лет, 27 пациентов, перенесших оперативное вмешательство в течение недели. Контрольную группу составили люди, перенесшие операции более 5 лет назад. Для проведения экспериментального исследования были использованы следующие методики: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, методика ТОБОЛ, методы статистической обработки данных.

Результаты:

Анализ результатов исследования показал взаимосвязь типа отношения к болезни и количества перенесенных в прошлом операций. Для неоднократно оперированных больных характерна психическая дезадаптация интрапсихической направленности реагирования на болезнь, проявляющаяся в неврастеническом ($r_s=0,593$, при $p<0,001$) и меланхолическом ($r_s=0,729$, при $p<0,001$) типах. Данные представлены на *рисунке 1*

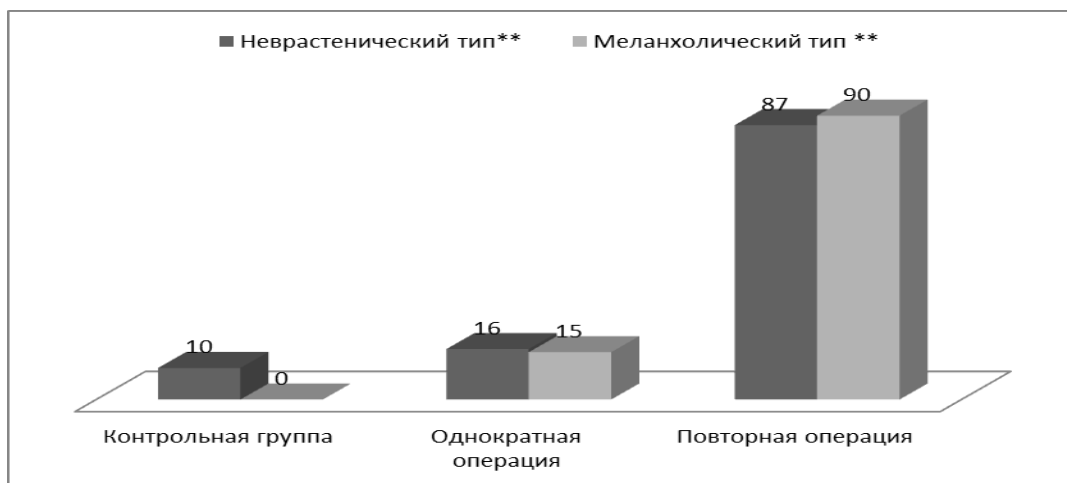


Рис. 1. Интрапсихическая направленность реагирования на болезнь

Примечание: ** при $p<0,01$

А также интерпсихической направленности, выражающейся в дисфорическом ($r_s=0,555$, при $p<0,001$) и паранойальном ($r_s=0,541$, при $p<0,001$) типе отношения к болезни. Данные представлены на *рисунке 1*

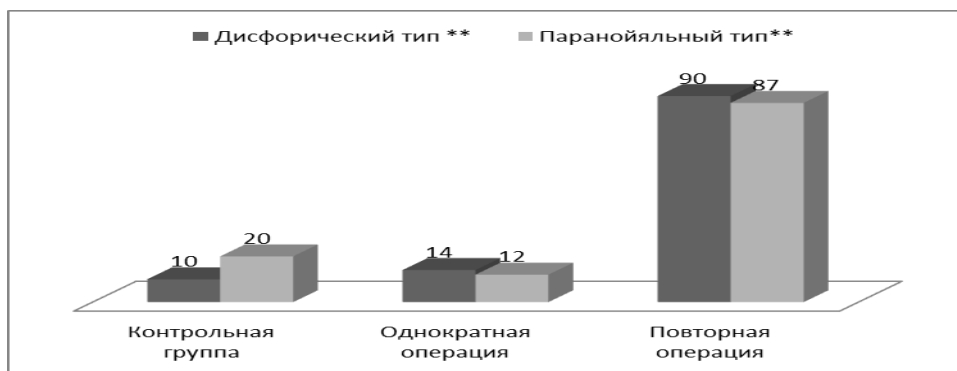


Рис. 2. Интерпсихическая направленность реагирования на болезнь

Примечание: ** при $p < 0,01$

Пациентам, оперировавшимся впервые, как и для испытуемых контрольной группы, свойственны типы отношения к болезни, при которых психическая и социальная адаптация существенно не нарушается. Это гармонический и эргопатический тип отношения к болезни. Также для контрольной группы характерен анозогнозический тип. Данные представлены на *рисунке 3*

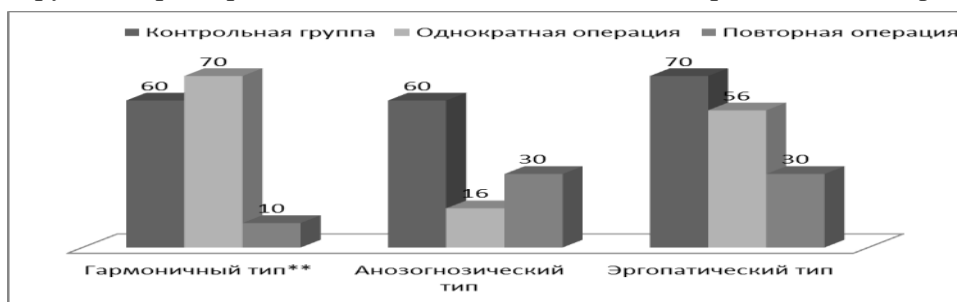


Рис. 3. Адаптивные типы отношения к болезни

Примечание: ** при $p < 0,01$

При исследовании временной ориентации были обнаружены статистически значимые различия в ориентации на будущее между контрольной группой и прооперированными больными ($p=0,000$). Данные представлены на *рисунке 4*

Для прооперированных лиц временная перспектива взаимосвязана с типом отношения к болезни. Гедонистическое настоящее отмечается у впервые оперированных пациентов с гармоническим ($r_s=0,421$, при $p < 0,001$) и эргопатическим ($r_s=0,534$, при $p < 0,001$) типом отношения к болезни.

Для пациентов, неоднократно перенесших оперативное вмешательство, характерно фаталистическое настоящее, свойственное неврастеническому ($r_s= 0,358$, при $p < 0,001$), меланхолическому ($r_s=0,575$, при $p < 0,001$) и дисфорическому ($r_s= 0,478$ при $p < 0,001$) типам.

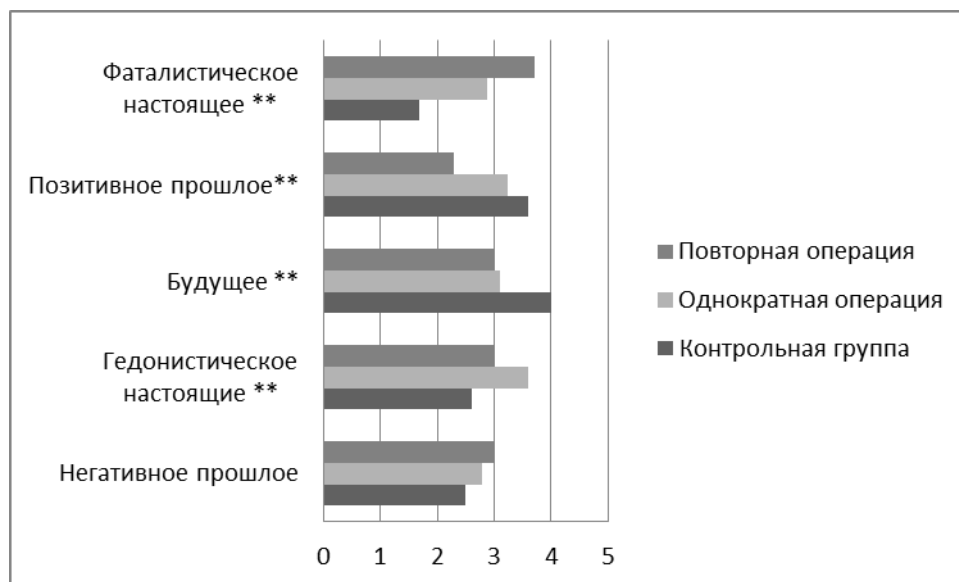


Рис. 4. Особенности временной перспективы

Примечание: ** при $p < 0,01$

Выводы:

1. Отношение к болезни прооперированных больных зависит от количества операций в прошлом. Для неоднократно оперированных характерно дезадаптивное поведение: подавленное состояние, «уход» в болезнь, отказ от борьбы с заболеванием, обвинение окружающих в своей болезни.

2. Впервые прооперированным пациентам характерна ориентация на получение удовольствия и наслаждения в настоящем. Для неоднократно прооперированных больных свойственно беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни, а также негативное отношение к прошлому, связанное с болезненным опытом предыдущих операций.

3. Для впервые оперированных больных, также как и для лиц контрольной группы характерна адекватная оценка своего состояния, активное участие в лечении заболевания, а также уход от болезни в работу.

4. Испытуемым контрольной группы свойственна ориентация на будущее, отбрасывание мыслей о болезни и её последствиях.

Автор: **Сухомлинова Анна Олеговна, Камынина Анастасия Викторовна**

Научный руководитель: **Фролова Светлана Валериевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и педагогики РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ.

ПРИЧИНЫ И ВИДЫ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

CAUSES AND TYPES OF BEHAVIOURAL DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL AGE

Тактуева Ю.Г., Мазурчук Е.О.

Taktueva Y.G., Mazurchuk E.O.

Аннотация. В данной статье рассмотрены социально обусловленные и органические причины поведенческих нарушений детей в младшем школьном возрасте, а также виды поведенческих нарушений: гиперактивное, демонстративное, протестное, симптоматическое, агрессивное, конформное, инфантильное.

Ключевые слова. поведенческие нарушения, младший школьный возраст, причины поведенческих нарушений, виды поведенческих нарушений.

Abstract. This article describes the socially constructed and organic causes of behavioural disorders in children of primary school age, as well as kinds of behavioral disorders: hyperactive, demonstrative, protest, symptomatic, aggressive, conformal, infantile.

Keywords. Behavioural disorders, primary school age, the causes of behavioural disorders, behavioural disorders types.

Поведенческие нарушения часто оказываются главным источником трудностей во взаимоотношениях между людьми. Нарушения в поведении обучающихся являются одной из наиболее острых проблем для педагогов, родителей и других субъектов образовательного процесса. Младшие школьники наиболее восприимчивы к деструктивным внешним воздействиям. Стремление к познанию всего нового, необычного, желание поскорее стать взрослым, перенять привычки и способы поведения старших, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным – все это часто при неблагоприятно сложившейся ситуации приводит младшего школьника к нарушениям поведения.

Растущее количество нарушений поведения в школьной среде отражает одну из самых острых социальных проблем современного общества, в котором в последнее время существенно увеличилось число случаев с применением физических и эмоциональных отрицательных воздействий.

Данной проблемой личности занимались как отечественные, так и зарубежные психологи. В их трудах подробно описаны причины и формы нарушений поведения у детей. Но, несмотря на большое количество исследований проблемы поведенческих нарушений, данная проблема остается недостаточно изученной.

Причины появления нарушений поведения у младших школьников могут быть социально обусловленные (те или иные действия в деятельности и общении, приводящие к нарушениям в формировании личности и её поведения) или органические (к ним относятся сенсорные дефекты, умственная отсталость, органические поражения центральной нервной системы и т.п.).

Частой причиной детских поведенческих нарушений является семья. Если детство ребенка сопровождается нарушениями поведения родителей в обыденных жизненных ситуациях, то в результате у него формируется ощущение опасности и враждебности окружающего мира, ребенок начинает демонстрировать поведенческие нарушения, и оно становится нормой его жизни. Причинами отклоняющегося поведения так же могут быть и характерологические особенности младшего школьника.

Характер обучающихся младших классов отличается некоторыми особенностями: склонностью незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, по случайным поводам, не подумав, не взвесив всех обстоятельств. Причина этого явления ясна: возрастная слабость волевой регуляции поведения, потребность к активной внешней разрядке. Следовательно, когда мы объясняем о поведенческие нарушения младших школьников недисциплинированностью, мы допускаем ошибку.

В частных случаях поведенческие нарушения определяются индивидуальными способностями, такими как нейродинамические свойства ребенка, нестабильность психических процессов, психомоторная заторможенность или, наоборот, психомоторная расторможенность.

Также нарушения в поведении могут выступать в качестве неадекватного (защитного) реагирования ребенка на те или иные трудности обучения. При этом в поведении ребенка мы можем наблюдать нерешительность, пассивность или негативизм, упрямство, агрессию. Наличие отрицательных переживаний и аффектов неизбежно ведет к срывам поведения, может служить поводом для возникновения конфликтов со сверстниками и взрослыми.

Как отмечал Л.С. Выготский, способность действовать произвольно формируется постепенно, на протяжении всего младшего школьного возраста. Произвольное внимание, как и все высшие психические процессы, формируется в совместной деятельности ребенка со взрослым. Взрослые дают ребенку средства организации такого поведения, что вследствие, становится собственным индивидуальным способом действия ребенка [1].

Поскольку поведенческие нарушения по своим причинам, проявлениям значительно различаются, неоднократно предпринимались попытки выделить основные виды. Так, Г.Ф. Кумарина, М.Э. Вайнер, Ю.Н. Вьюнкова, И.В. Дубровина выделили следующие виды поведенческих нарушений: гиперактивное (в большинстве случаев вызвано нейродинамическими особенностями ребенка), демонстративное, протестное, инфантильное, агрессивное, конформное и симптоматическое (обусловлены такими факторами, как условия обучения и развития, стиль взаимоотношений со взрослыми, особенности семейного воспитания). Остановимся подробнее на каждом из видов [3].

Гиперактивное поведение. Проявления синдрома гиперактивности могут беспокоить родителей с первых дней жизни ребенка: дети часто имеют повышенный мышечный тонус, чрезмерно чувствительны ко всем раздражителям (свету, шуму), плохо спят, во время бодрствования подвижны и возбуждены. В 3-4 года отчетливой становится неспособность ребенка сосредоточенно заниматься чем-либо, он не может спокойно слушать сказку, не способен играть в игры, требующие концентрации внимания, его деятельность носит преимущественно хаотический характер. Особенно ярко нарушения поведения ребенка видны в ситуациях, требующих организованного поведения: например, на занятиях и утренниках в детском саду.

И.В. Дубровина отмечает, гиперактивность считается одной из наиболее распространенных форм нарушений поведения среди детей младшего школьного возраста, причем у мальчиков такие нарушения фиксируются значительно чаще, чем у девочек [3].

По мнению Р. Кэмпбелла, что гиперактивность тесно связана с расстройствами внимания. Повышенная активность ребенка приводит к трудностям в обучении и трудностям принятия любви окружающих, а проблемы восприятия проявляются в неадекватном восприятии окружающей среды (букв, слов и т.д.) и родительской любви.

Демонстративное поведение. При демонстративном поведении происходит намеренное и осознанное нарушение принятых норм, правил поведения. Преимущественно этот способ дети применяют для привлечения внимания взрослых. Такой выбор ребенок совершает в таких ситуациях, когда родители общаются с ним достаточно мало, не проявляют свою ласку и заботу. Как правило, демонстративное поведение чаще всего наблюдается в семьях с авторитарным стилем воспитания.

Протестное поведение. На сегодняшний день выделяют три формы протестного поведения: негативизм, строптивость, упрямство.

Негативизм – это лишнее разумных оснований сопротивление ребенка оказываемым на него воздействиям. Детский негативизм может проявлять в беспричинных слезах, дерзости, грубости, и наоборот, замкнутости, обидчивости, отчужденности. Данная форма протестного поведения возникает у детей с неправильным воспитанием.

Строптивость ребенка направлена не на руководящего им взрослого, а против норм воспитания и навязываемого ребенку образа жизни.

Под упрямством понимается реакция ребенка, настаивающего на чем-либо не потому, что ему этого очень сильно хочется, а потому, что он этого потребовал от взрослого. Упрямство детей младшего школьного возраста связано с успешностью адаптации к новому образу жизни, началом школьного обучения.

Инфантильное поведение. У инфантильного ребенка в поведении сохраняются черты, которые присущи более раннему возрасту и более раннему этапу развития. Ребенок характеризуется незрелостью интегративных личностных образований, при нормальном развитии физических функций. Обычно инфантилизм не заметен, пока ребенок не пошел в школу. Признаками инфантилизма в младшем школьном возрасте являются преобладание игровых интересов, неспособность к волевому напряжению, относительная слабость абстрактно-логического мышления, словесно-смысловой памяти, дефицит познавательной активности, отсутствии школьных интересов и стремление быть в обществе детей младшего возраста.

Агрессивное поведение. Агрессивное поведение – это целенаправленное разрушительное поведение. Агрессивный ребенок не соблюдает нормы и правила жизни людей в обществе, наносит вред «объектам нападения», причиняет физический ущерб людям и вызывает у них психологический дискомфорт.

По мнению Л.С. Выготского, об агрессивности ребенка свидетельствует частота агрессивных проявлений, а также интенсивность и неадекватность реакций по отношению к раздражителям. Дети, прибегающие к агрессивному поведению, как правило, импульсивны, раздражительны,

вспыльчивы; характерными чертами их эмоционально-волевой сферы являются тревожность, эмоциональная неустойчивость, слабая способность к самоконтролю, конфликтность, враждебность [1].

С.Н. Ениколопов считает, что агрессивные действия ребенка, чаще выступают в качестве средства для достижения цели, являются способом психологической разрядки, замещать заблокированную и неудовлетворенную потребность в любви, самоутверждении, самореализации [4].

Конформное поведение. Конформное поведение ребенка – это полное подчиненное внешним условиям и требованиям других людей. В качестве психологической основы конформности выступают высокая внушаемость, непроизвольное подражание, «заражение». Важно подчеркнуть, что естественное подражание взрослым при усвоении правил поведения, оценки значимых событий, при овладении практическими навыками не является конформным.

Симптоматическое поведение. Симптоматическое поведение ребенка – это сигнал тревоги, который предупреждает своеобразным образом, что сложившаяся ситуация больше невыносима для ребенка (например, рвота или тошнота как отражение неприятной, болезненной ситуации в семье).

Чаще всего симптоматическое поведение можно наблюдать у детей неблагополучных в семье, учебе. Это поведение дети рассматривают, как возможность извлечь выгоду из неблагоприятной ситуации: не пойти в школу, привлечь к себе внимание матери [2].

Подводя итог всему выше сказанному можно сделать следующий вывод: проблема нарушений поведения детей младшего школьного возраста является актуальной на сегодняшний день. Полученные результаты исследований отечественных и зарубежных психологов по данной проблеме дают возможность назвать основные причины и виды поведенческих нарушений. Значительная часть поведенческих нарушений вызвана социально-психологическими факторами. Для положительных изменений в поведении детей, необходимо, как можно раньше заметить нарушения и начать коррекционно-развивающую работу.

Список литературы

1. *Выготский Л.С.* Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: 2005.
2. *Венар Ч.* Психопатология развития детского и возраста / Ч. Венар. – СПб.: 2007.
3. *Дубровина И.В.* Психологическая служба в современном образовании: Рабочая книга / И.В. Дубровина. – СПб.: 2008.
4. *Ениколопов С.Н.* Психология враждебности в медицине и психиатрии. Терапия психических расстройств / С.Н. Ениколопов. – М.: 2007.

Автор: **Тактуева Юлия Германовна**, студент института психологии Уральского государственного педагогического университета, taktueva97@mail.ru

Научный руководитель: **Мазурчук Екатерина Олеговна**, ассистент кафедры психологии образования Уральского государственного педагогического университета, кафедра психологии образования Институт психологии УрГПУ, mazurchuke@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭГОИЗМА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

THE STUDY OF EGOISM AS A SOCIOCULTURAL PHENOMENON OF MODERN YOUTH

Уткин А. В., Токарева В. Б.

Utkin A. V., Tokareva V.B.

Аннотация. Данная статья раскрывает понятия эгоизма и альтруизма в молодежной среде, которые являются одними из основных характеристик личности. В работе исследована приверженность молодежи к альтруизму и эгоизму и взаимосвязь данных характеристик личности с такими психическими состояниями как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Ключевые слова. Эгоизм, альтруизм, молодежь, эгоистические тенденции, альтруистические тенденции.

Abstract. This article reveals the concept of selfishness and altruism in the youth environment, which are one of the main characteristics of the individual. The article investigates the commitment of young people to altruism and selfishness and the relationship of these characteristics of personality with such mental States as anxiety, frustration, aggression, rigidity.

Keywords. Egoism, altruism, youth, egoistic tendencies, altruistic tendencies.

Британский историк, философ истории, культуролог и социолог А. Д. Тойнби считал, что благодаря внутреннему развитию личности человек может совершать творческие акты, что и обуславливает развитие общества [7]. Большое значение в развитии личности, играют личные характеристики молодежи как позитивные (почитание старших; доброта; исполнение обещаний; нравственность; ответственность; верность; упорство; умеренность; отзывчивость; честность; искренность; бескорыстие), так и негативные (безволие; безответственность; вредность; жадность; злобность; лживость; лицемерие; ненависть; нетерпимость; алчность). Еще одной характеристикой личности является эгоизм, то есть склонность действовать преимущественно в собственных интересах [5]. Эгоизм нельзя отнести строго к отрицательным характеристикам, так как эгоизм может быть умеренным, когда человек расставляет приоритет и не дает другим нарушать личные границы и эгоизм в негативном проявлении, когда сформирован определенный тип поведения, который целиком и полностью определяется собственной пользой и выгодой.

Альтруизм является противоположным термином, термину эгоизму. Часто термин альтруизм рассматривается с психологических позиций, где он определяется как самоотверженность, сознательное и добровольное служение людям, желание помогать другим [3].

Исследование эгоизма происходит уже многие десятки лет, исследованием данного феномена занимались такие известные ученые как М. Кондратьев, В. Ильин, З. Фрейд, Т. Гоббс, К. Муздыбаев. Современные исследования показывают, что эгоизм в нашем мире является характерной чертой молодого человека, о чем говорят научные работы К. Муздыбаева, в которых говорится, что молодежи в большей мере характерны проявления эгоизма, в отличие от более старшего поколения [6].

Любая молодежь является будущим и настоящим страны, и именно от нее зависит, как и в каком направлении будет развиваться страна. В большинстве случаев именно на молодежь возложена волонтерская миссия, так по данным Росстата опубликованным в статистическом сборнике «Труд и занятость в России 2017» доля граждан, задействованных в волонтерской деятельности в возрасте от шестнадцати до тридцати лет, в два раза больше, чем у старшего поколения [8]. Можно предположить, что вовлеченность молодежи в волонтерство непосредственно связана с альтруистическими или эгоистическими тенденциями. Формирование и развитие личности протекает в течение всей жизни. Человек – существо социальное. С первых минут жизни он включен в социальные взаимодействия, в процессе которого приобретает социальный опыт, преобразующийся в его личностные структуры [1]. Волонтерство обеспечивает развитие личности волонтера и оказывает необходимую поддержку обществу. Именно поэтому необходимо изучать особенности молодежи и тенденции личности молодого поколения, связанные с эгоизмом и альтруизмом в молодежной среде. В связи с этим целью нашей работы является исследование эгоистических и альтруистических тенденций в молодежной среде.

Задачами нашей работы стали: выявление различий эгоистических и альтруистических тенденций в зависимости от возрастных групп; установление характера взаимосвязей эгоистических и альтруистических тенденций и показателей психологических особенностей молодых людей. Можно не писать

Диагностический аппарат нашего исследования составляют методика «Выявление установок, направленных на альтруизм – эгоизм» О. Ф. Потемкиной. Методика представляет собой одну из шкал методики О. Ф. Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» и позволяет выявить склонность человека к поведению, обусловленному эмпатийностью [2]. "Самооценка психических состояний" Г. Айзенка. Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Исследование проходило через интернет, посредством заполнения анкеты и прохождении двух методик. В нём приняли участие шестьдесят два человека. Из шестидесяти двух опрошенных тридцать три были представителями молодежи (от 14 до 30 лет) и двадцать девять являлись представителями старшего поколения (от 30 до 47 лет). Базой исследования являлся Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского.

Исходя из полученных результатов, было выявлено, что из тридцати трех опрошенных в возрасте 14 до 30 лет, только тринадцать имеют альтруистические тенденции, что показывает молодежь с эгоистической стороны. Только меньшая часть молодого поколения готова помогать другим людям и заботится не только о своих интересах. Это подтверждает показатель, полученный по методике О. Ф. Потемкиной «Выявление установок, направленных на альтруизм – эгоизм», который равен низкому значению, что предполагает наличие у молодежи эгоистических тенденций.

По результатам нашего исследования посредством методики «Выявление установок, направленных на альтруизм – эгоизм» О. Ф. Потемкиной выявлено, что показатель склонности человека к поведению, обусловленному эмпатийностью, у старшего поколения выше, чем у молодого ($U=130; 0,005$). Следовательно, отличия говорят о том, что молодое поколение является более эгоистичным по сравнению со старшим. Молодое поколение больше заботится о себе, стремится

к личному благу, меньше готова помогать другим. Было выявлено, что эгоистичным молодым людям свойственны проявления агрессии и убежденность в верности своего мнения, даже если оно расходится с мнением других и не соответствуют реальной обстановке. Известный советский и российский социолог И. М. Ильинский выделил такой портрет молодого человека: «Портрет этот выглядит так: уверенный в себе оптимист, ярко выраженная индивидуальность, коммуникабельный, старающийся быть активным и бескорыстным. Но при этом – не всегда честный; скорее жадный, чем щедрый; скорее жестокий, чем сострадающий; чаще проявляющий злость, чем доброжелательность. Иными словами, лидирующими чертами молодежи являются отрицательные качества – равнодушие, злость, хамство, зависть, лень, жадность, а среди всех этих отрицательных психологических характеристик выше всех, на первом месте – эгоизм» [4].

Исходя из полученных результатов можно предположить, что молодежь является более эгоистичной, в сравнении со взрослым населением. Эгоистичной молодежи свойственна агрессивность и ригидность, а значит уменьшения влияния данных черт личности на человека, через индивидуальную работу с психологом, включение в спорт и различную общесовенно-полезную деятельность, может привести к снижению уровня эгоизма.

Молодежь является будущим страны. И от того, какие ценности приоритетны для молодежи, можно понять, как страна будет развиваться в дальнейшем. Уже сейчас часть молодых людей готова пренебречь своими интересами ради блага общества. Показателем этого также является возросшая за последние годы популярность волонтерства. Но волонтерство это не только показатель, что молодежь готова помогать другим, оно во многом является и должна еще больше являться причиной перехода в молодежной среде от эгоистических к альтруистическим тенденциям.

Список литературы

1. *Белякова. Е.Г.* Психология: учебное пособие / Е.Г. Белякова. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2014 – 264 с.
2. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
3. *Ильин Е.П.* Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е.П. Ильин. – М.: Питер, 2013. – 428 с.
4. *Ильинский И.М.* Воспитание в индивидуализированном обществе / И.М. Ильинский // Знание. Понимание. Умение. – 2011 – № 4. – С. 3-8
5. *Кордуэлл М.* Психология. А – Я. Словарь-справочник / пер. с англ. К.С. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с.
6. *Муздыбаев К.* Эгоизм личности / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 27-38
7. *Сысоева Л.С.* Культурологический подход к проблеме непрерывного педагогического образования / Л.С. Сысоева // Непрерывное педагогическое образование: качество, проблемы, перспективы: материалы общероссийской научно-методической конференции (30–31 января 2002 г.). – Томск: ТГПУ, 2002. – С. 3-19.
8. Труд и занятость в России: сб. статей / под ред. К.Э. Лайкам. – 2017. – 261 с.

Автор: **Уткин Александр Викторович**, студент 4 курса факультета социального управления Ярославского государственного педагогического университета им. К. Д. Ушинского, sneu96@mail.ru

Научный руководитель: **Токарева Валентина Борисовна**, старший преподаватель кафедры социальной педагогики и организации работы с молодёжью Ярославского государственного педагогического университета им. К. Д. Ушинского, valya.tokareva@bk.ru

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ: ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

ADAPTATION POTENTIAL PERSONALITY: INTRODUCTION IN PROBLEM

Халтурина Е.Р.

Khalturina E.R.

Аннотация. В статье проводится анализ подходов к определению понятия «адаптационный потенциал личности». Обсуждается содержание данного феномена, структурные компоненты адаптационного потенциала.

Ключевые слова. Адаптационный потенциал личности, адаптивность, адаптационные ресурсы, потенциал личности.

Abstract. The article analyzes the approaches to the definition of the concept of «adaptation potential of the individual». The content of this phenomenon, the structural components of the adaptation potential are discussed.

Keywords. Adaptation potential personality, adaptability, adaptation resources, personality potential.

Анализ публикаций, посвященных адаптационным возможностям личности в условиях социальной поляризации общества, позволяет констатировать повышение требований к социальной мобильности человека.

Феномен адаптации является объектом междисциплинарного исследования, поскольку может быть применен к различным аспектам приспособления: биологического, психологического, социального. В связи с неоднородностью исследований, в которых производится операционализация, недоступно формирование однозначного трактования понятия «адаптационный потенциал».

Под термином «адаптация» принято понимать совокупность индивидуально-психологических свойств человека, направленных на приспособление к изменяющимся условиям: как внешним, так и внутренним.

Понятие «потенциал» определяется как личностный ресурс, реализуемый или нереализуемый в наличной или предполагаемой ситуации. Изучение потенциала как ресурса в процессе адаптации личности, позволяет определить его как адаптационный потенциал.

В качестве примера приведем несколько подходов к пониманию личностного адаптационного потенциала в работах отечественных и зарубежных исследователей.

Один из первых ученых, совершивших попытку конкретизировать содержание понятия об адаптационном потенциале на физиологическом уровне, был Г. Селье, который сводил его к источнику глубинной и поверхностной энергии. Расходование глубинной энергии происходит

за счет пополнения собственного резерва поверхностной энергии, которая в свою очередь уменьшается под воздействием окружающей среды [5].

С позиции А.Г. Маклакова, личностный адаптационный потенциал включает в себя главным образом взаимосвязанные психофизиологические и социально-психологические характеристики, такие как: нервно-психическая устойчивость к критическим ситуациям, самооценка личности, уровень социальной поддержки (ощущение значимости для окружающих), способность разрешать конфликты, опыт разнопланового социального общения, уровень групповой идентификации [3]. Степень выраженности данных показателей может служить основой вероятностного прогноза диапазона экзогенных средовых факторов, в которых человек не сможет приспособиться, следовательно, возможно предвосхищение развития дезадаптационного процесса и раннее начало коррекционно-реабилитационных мер.

Предположения С.Т. Посоховой акцентируют внимание на представлении адаптационного потенциала как интегрального образования, структурирующегося в сложной системе социально-психологических, психических, биологических свойств и качеств, которые актуализируются личностью для создания и реализации новых линий поведения в измененных условиях жизнедеятельности. Автор выделяет компоненты, включающиеся в структуру адаптационного потенциала как системы:

1. Биопластический компонент – отражает эволюционно закрепленные инстинктивные линии поведения человека, которые проявляются в его биологической жизнеспособности: здоровье, выносливости, а также в возможности противостоять неблагоприятным воздействиям среды.

2. Биографический компонент – детерминирующую роль играет взаимодействие ребенка и его значимого окружения на этапе взросления, которое неосознанно формирует адаптогенный опыт при столкновении с деструктивной ситуацией, что существенно ограничивает спектр собственных возможных стратегий в стрессовой ситуации.

3. Психический компонент – реальный, в некоторых случаях скрытый, внутренний механизм личности, который позволяет выработать личную программу адаптивного поведения.

4. Личностно-регуляторный компонент – достижение необходимого уровня адаптированности производится благодаря внутренней регуляции человека своими осознаваемыми возможностями [4].

А.М. Богомоллов рассматривал адаптационный потенциал как способность личности к структурным и уровневым изменениям качеств. Система, представленная автором, имеет уровни организации личности (индивидуальный, личностный, субъектно-деятельностный), которые включают в себя специфические ресурсы. Способы преобразования адаптационных ресурсов, их количественных и качественных составляющих (разворачивание, аккумуляция, восполнение и т. д.) происходит с помощью механизмов адаптационного потенциала. Эти процессы служат связующими звеньями между возможностями и способностями личности и реальной их реализацией в целенаправленном адаптационном процессе [1].

Согласно Д.А. Леонтьеву, личностный потенциал является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости. Существует ряд специфических форм проявления адаптационного потенциала, в числе которых преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития, которые могут проявляться генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а также внешними отрицательными условиями окружающей среды. Формирование личности может быть

осложнено любым из неблагоприятных факторов, однако следует принять во внимание, что возможен вариант преодоления, опосредования и даже разрыв прямой связи за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного адаптационного потенциала [2].

Проведенный анализ содержания определений данного феномена позволяет выделить общие моменты понятий, которые представляют исследователи:

1. Адаптационный потенциал имеет сложную систему и структуру, что позволяет рассматривать его как интегральную переменную, включающую в себя совокупность индивидуально-психологических свойств и качеств личности;

2. Адаптационный потенциал включает не только наличные проявления адаптационных ресурсов, но и латентные свойства и качества, которые могут проявиться при изменении содержания, силы и направления воздействия адаптогенных факторов;

3. Адаптационный потенциал связан с возрастно-психологическими особенностями, при этом собственная активность личности выступает в качестве условия, регулирующего меру реализации потенциальных возможностей.

4. Адаптационный потенциал формируется под воздействием субъективных (внутренних) и объективных (внешних) условий. Чем выше уровень личностного потенциала индивида, тем более успешнее и гармоничнее будет его взаимодействие с окружающей действительностью. Потенциал отдельно взятой личности превращается в социальную ценность через механизмы самореализации. Умение адекватно корректировать программу поведения является важнейшим условием эффективного функционирования личности в условиях жизнедеятельности. Успешность адаптационного процесса зависит от выбора жизненных стратегий, определяется умением предвидеть ситуацию, прогнозировать исход событий.

Список литературы

1. *Богомолов А.М.* Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – №1. – С. 67-73

2. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65

3. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С.16-24

4. *Посохова С.Т.* Психология адаптирующейся личности / С.Т. Посохова. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2001. – 240 с.

5. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.

Автор: **Халтурина Елизавета Романовна**, магистрант 1 г.о. кафедры дефектологии и клинической психологии ИПО КФУ, Elizaveta_Romanovna@inbox.ru

Научный руководитель: **Ахметзянова Анна Ивановна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры дефектологии и клинической психологии ИПО КФУ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN MEN AND WOMEN WITH ADDICTIVE BEHAVIOR

Хорс М.А., Захарова Н.Л.
Khors M.A., Zakharova N.L.

Аннотация. В статье раскрываются особенности психологических защит у лиц с аддиктивным поведением. Выявляются различия в проявлении регрессивного, отрицающего, рационализирующего стилей защитного поведения у мужчин и женщин с аддикциями. Определяются возрастные особенности в выраженности механизмов психологических защит.

Ключевые слова. Лица с аддиктивным поведением, механизмы психологической защиты, качества характера.

Abstract. The article reveals the features of psychological defenses in persons with addictive behavior. Differences in the manifestation of regressive, negative, rationalizing styles of protective behavior in men and women with addictions are revealed. Age features are determined in the severity of the mechanisms of psychological defense.

Keywords. Persons with addictive behavior, mechanisms of psychological defense, quality of character.

В последние годы все большее число авторов обращается к изучению психологической защиты как важного неосознаваемого механизма регуляции поведения и деятельности человека. Разработкой проблемы психологической защиты занимались как отечественные, так и зарубежные психологи (Р.М. Грановская, И.М.Никольская, Ф.В. Бассин, Е.С. Романова, Л.П.Гребенников, Р.Плутчик, Г.Келлерман и др.). Психологическая защита играет важную роль в процессе формирования личности, ее потребностей.

Воздействие психологических защит на индивида не является однозначным. С одной стороны, психологическая защита способствует преодолению человеком трудных, иногда экстремальных, жизненных ситуаций. С другой, – защита является предпосылкой появления новых психологических трудностей, оставляя предшествующие проблемы нерешенными.

Негативные последствия психологических защит на человека можно определить следующим образом: из-за доминирующих бессознательных интенций происходит снижение функционирования когнитивных механизмов в целом, а в частности, – процесса восприятия, гибкости мышления, риск нерационального угрожающего психологической безопасности личности поведению и принятию решений.

У аддиктивных людей воздействие психологических защит усиливается из-за личностных особенностей, характерных для аддиктов. Дополнительными негативными факторами являются, как правило, низкий уровень развития способностей к организации собственной

жизнедеятельности, межличностных отношений, стагнации личностного потенциала, инфантильностью поведения и переживаний.

Современная психология располагает данными, которые свидетельствуют о психологических защитах как барьерах личностному развитию человека. Так, было выявлено, что механизмы «регрессия» и «замещение» затрудняют решение проблемных ситуаций, актуализируют стереотипные формы поведения, механизм «избегание» при длительном воздействии приводит к нервно-психическим и соматическим расстройствам. Ситуативность в снижении эмоционального напряжения при «включении» психологической защиты приводит к повышению тревожности, дезадаптивных реакций [2].

Аддикции разного характера, являются, в сущности, препятствием на пути личностного развития. Различия в проявлении аддиктивного поведения могут приводить к разным формам поведения в социуме. Психологическая защита, с одной стороны, может определять поведенческие паттерны, с другой, – является следствием взаимодействия аддикта с окружающей действительностью. В процессе практической консультативной деятельности с аддиктами мы наблюдаем не только проявление различных психологических защит, но и соответствующие им паттерны. Приведем примеры некоторых из них.

Аддиктивное поведение, характеризующееся инфантильностью, демонстративными проявлениями своих страданий, комплексом разнообразных проявлений механизмов защит, выражается в отказе личности от ответственных действий. Аддикты с агрессивным поведением, склонны к обвинениям внешних обстоятельств или других лиц, используют защитные механизмы регрессивного стиля защитного поведения. Аддикты, с доминирующим экстернальным локусом контроля и обвинительной позицией по отношению к другим, характеризуются высоким уровнем рентных установок, демонстрируют отрицающий тип защитного поведения.

Влияние механизмов психологической защиты на успешность психологического консультирования лиц с аддиктивным поведением освещено еще недостаточно широко, поэтому мы решили в своем исследовании обратиться к данной проблеме. В эмпирическом исследовании принимало участие 50 человек, из них 29 мужчин и 21 женщина. Нами использовалась методика выявления психологических защит Келлермана-Плутчика, которая позволяет выявить как ведущие механизмы, так и оценить степень напряженности каждого механизма защит.

В результате исследования нами выявлены следующие особенности проявления механизмов психологических защит у лиц с аддиктивным поведением. Механизм «Отрицание» в наибольшей степени проявляется у мужчин, у женщин этот показатель ниже (различия достоверны ($P < 0,05$ по критерию χ^2 – углового преобразования Фишера)), что свидетельствует о сдерживании мужчинами эмоции принятия окружающих, демонстрации эмоциональной индифферентности. Мужчинам с выраженным механизмом отрицания свойственны такие качества как эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость, стремление быть в центре внимания, уверенная манера держаться, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить, отсутствие самокритичности. Отрицание относится к отрицающему стилю защитного поведения, который позволяет создать «положительную эмоциональную оценку будущего на основе надежды...» [2, с. 130].

Механизм «Подавление» наиболее ярко проявляется у мужчин. Данный механизм развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного

самовосприятия. Наиболее яркое проявление данного механизма может быть связано с тем, что мужчины более тщательно избегают ситуации, которые могут вызвать страх. Мужчинам с аддиктивным поведением, имеющим механизм «Подавление» свойственны неспособность отстаивать свою позицию в споре, конформность, боязнь новых знакомств.

Механизм «Регрессия» в наибольшей степени проявляется у женщин-аддиктов, чем у мужчин. Им свойственны такие качества как слабохарактерность, отсутствие глубоких интересов, конформность, неумение доводить до конца начатое дело, легкая смена настроения, плаксивость, специфическая «детская» мимика, склонность к мистике, обостренная ностальгия, непереносимость одиночества, потребность в утешении, умение легко устанавливать поверхностные контакты, импульсивность [1].

Отсутствуют различия у мужчин и женщин по проявлению механизмов «Замещение» и «Проекция». Это означает, что мужчины и женщины с аддиктивным поведением в одинаковой степени переживают чувство неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне. Механизм замещения связан с проявлением таких качеств как импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакции протеста в ответ на критику, предпочтение кинофильмов со сценами насилия.

Существенно различается проявление механизма «Интеллектуализация». У мужчин в большей степени выражен данный механизм. Можно предположить, что развитый в раннем подростковом возрасте для сдерживания эмоции ожидания или предвидения из-за боязни пережить разочарование, у взрослых мужчин он приводит к произвольной схематизации и истолкованию событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.

Самый высокий процент проявления механизма «Реактивное образование» у женщин. Очевидно, что женщины-аддикты в большей степени, чем мужчины используют данный механизм для сдерживания радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и возможности использования его определенным образом (например, для секса и агрессии). Механизм предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки.

Неприятие всего, связанного с функционированием организма и отношениями полов, выражается в различных формах и с различной интенсивностью, резкое отрицательное отношение к «неприличным» разговорам, шуткам, кинофильмам эротического характера, эротической литературе, сильные переживания по поводу нарушений «личностного пространства», случайных соприкосновений с другими людьми (например, в общественном транспорте), подчеркнутое стремление соответствовать общепринятым стандартам поведения, актуальность, озабоченность «приличным» внешним видом, вежливость, любезность, респектабельность, бескорыстие, общительность, как правило, приподнятое настроение. Из других особенностей: осуждение флирта, воздержанность, иногда вегетарианство, желание быть примером.

Нами выявлены различия в проявлениях защитных механизмов у аддиктов разных возрастов. Так, у людей в возрасте от 18 до 25 лет наиболее выражены механизмы «Реактивное образование» и «Проекция» (41 %). Наименее – «Интеллектуализация» (6 %).

В группе от 26 до 51 года ярче прочих проявляется механизм «Подавление» (47 %). На одном уровне наименее выраженные механизмы – «Регрессия», «Компенсация», «Замещение» (12 %). У лиц в возрасте от 52 до 62 лет максимально проявляется «Реактивное образование» (81%) – это самое высокое значение.

Наше исследование дополняет имеющиеся наработки по проблеме механизмов психологической защиты. Результаты исследования могут учитываться в психологической работе с мужчинами и женщинами с аддиктивным поведением.

Список литературы

1. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с.
2. Одинцова М.А. Психология стресса. Учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2016. – 299 с.

Автор: **М.А. Хорс**, аспирант кафедры общей психологии, Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», mkhors@mail.ru

Научный руководитель: **Н.Л. Захарова**, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры прикладной психологии, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Технологический университет» («МГОТУ»), г. Королев, Россия.

СВЯЗЬ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ СТУДЕНТОВ СО СТРАТЕГИЯМИ ИХ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

RELATIONSHIP OF STUDENTS' INTRAPERSONAL CONFLICT WITH THEIR BEHAVIOR STRATEGIES IN THE SITUATION OF INTERPERSONAL CONFLICT

Шавалева К.А., Башкин М.В.

Shavaleva K.A., Bashkin M.V.

Аннотация. В статье авторами рассматривается проблема проявления внутриличностной конфликтности студентов в контексте выбора ими определенных способов поведения в межличностном конфликте. В результате проведенного эмпирического исследования авторами был сделан вывод о том, что высокий уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им в межличностном конфликте типов реагирования «Агрессия» и «Уход». Низкий уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им оптимального типа реагирования в межличностном конфликте. Установлено, что наибольшая внутриличностная конфликтность студентов наблюдается по таким сферам, как «здоровье»; «интересная работа»; «любовь»; материально-обеспеченная жизнь»; «счастливая семейная жизнь».

Ключевые слова. Конфликт, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт, стратегии поведения.

Abstract. In the article, the authors consider the problem of the manifestation of intrapersonal conflict of students in the context of their choice of certain behaviors in interpersonal conflict. As a result of an empirical study, the authors concluded that a high level of a student's intrapersonal conflictness is associated with the choice of "Aggression" and "Care" types in interpersonal conflicts. The low level of manifestation of intrapersonal conflict of a student is connected with the choice of the optimal type of response in an interpersonal conflict. It has been established that the greatest intrapersonal conflictness of students is observed in such areas as "health"; "interesting job"; "love"; materially secure life "; "Happy family life".

Keywords. Conflict, intrapersonal conflict, interpersonal conflict, behavior strategies.

Конфликты играют очень важную роль в жизни каждого человека, семьи, организации, государства и человечества в целом. Они выступают необходимым условием общественного развития.

Содержание понятия «конфликт» трактуется исследователями с различных позиций. К настоящему времени в психологической литературе накопилось значительное число определений. На протяжении развития психологии наблюдалась динамика во взглядах ученых на роль конфликтов в жизни человека: от рассмотрения конфликта как отрицательного явления, несущего в себе деструктивный потенциал (В. Н. Иванов, Н. С. Мансуров и др.), до признания его многофункциональным социально-психологическим явлением (А. Я. Анцупов, М. М. Кашапов, П. А. Сергоманов, Б. И. Хасан, А. И. Шипилов и др.) [1].

Теме внутриличностных конфликтов студентов посвящено немного современных исследований. Так, например, М. В. Башкин и Е. И. Белякова исследуют психологические особенности внутриличностных конфликтов студентов. Авторами доказано, что индивидуально – типологические особенности студентов, способствующие уменьшению расхождения «ценности» и «доступности» значимых объектов (например, экстраверсия), связаны с низким уровнем проявления внутриличностного конфликта у них, а индивидуально-типологические особенности, поддерживающие это расхождение (например, интроверсия, ригидность установок), связаны с высоким уровнем внутриличностного конфликта студентов [4].

Внутриличностный конфликт, по мнению Е.Б. Фанталовой, характеризуется состоянием разрыва в системе «сознание-бытие», а именно разрыва между потребностью в достижении субъективно значимых ценностей и доступностью такого достижения в реальности [5].

Межличностный конфликт может быть определен как ситуация противостояния участников, воспринимаемого и переживаемого ими (или по крайней мере одним из них) как значимая психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон.

В рамках практического изучения вопроса о взаимосвязи внутриличностной конфликтности студентов со стратегиями их поведения в ситуации межличностного конфликта нами было проведено научное исследование с использованием методик: «Диагностика внутреннего конфликта» (методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова) и «Опросник ведущего типа реагирования в конфликте» (М.М. Кашапов, Т.Г. Киселева).

Актуальность исследования заключается в том, что на сегодняшний день в современной литературе недостаточно разработана комплексная тема как межличностных, так и внутриличностных конфликтов студентов, а также отсутствует единый подход к определению основных факторов, способствующих их возникновению.

Мы предположили, что уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им определенного способа поведения в межличностном конфликте. А именно, высокий уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им в межличностном конфликте типов реагирования «Агрессия» и «Уход». Низкий уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им оптимального типа реагирования в межличностном конфликте.

В исследовании принимали участие студенты Ярославского государственного университета им. П.Г.Демидова 1-3 курсов. Общая численность выборки – 65 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

Нами были получены следующие результаты. Существует прямая взаимосвязь между такими показателями, как «Внутриличностная конфликтность» и «Агрессия» ($r=0,68$; $p < 0,05$), «Внутриличностная конфликтность» и «Уход» ($r=0,38$; $p < 0,05$), а также обратная связь между показателями «Внутриличностная конфликтность» и «Оптимальное решение» ($r=-0,37$; $p < 0,05$).

Высокий уровень внутриличностной конфликтности ориентирует студента на выбор таких типов реагирования, как «Агрессия» и «Уход». Это объясняется тем, что эмоциональное переживание той или иной кризисной ситуации, каким бы сильным оно ни было, само по себе не ведет к ее преодолению. Мы считаем, что данную ситуацию можно охарактеризовать с помощью такого механизма психологической защиты, которую З.Фрейд назвал «проекция» – процессом, посредством которого индивидуум приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению. Таким образом, проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи.

Стиль уклонения или ухода используется в том случае, если проблема не представляется существенной и не заслуживает значительных затрат времени и сил, или же имеется возможность достичь цели неконфликтным путем. Таким образом, стороны могут избегать осложнений в отношениях по различным причинам. Доминирование разногласий в какой-либо жизненной сфере способно мотивировать субъекта на его разрешение, нежели усугубление ситуации.

Противоположную картину мы можем увидеть в ситуации, когда при доминировании низкого уровня внутриличностной конфликтности студент склонен к принятию такого типа реагирования, оптимальное решение (рис. 1). Данный результат может быть объяснен следующим образом. Студент, не испытывающий острых внутренних конфликтов, живет в согласии с самим собой. Такое состояние характеризует достижение согласования между личными устремлениями и социальными ожиданиями.

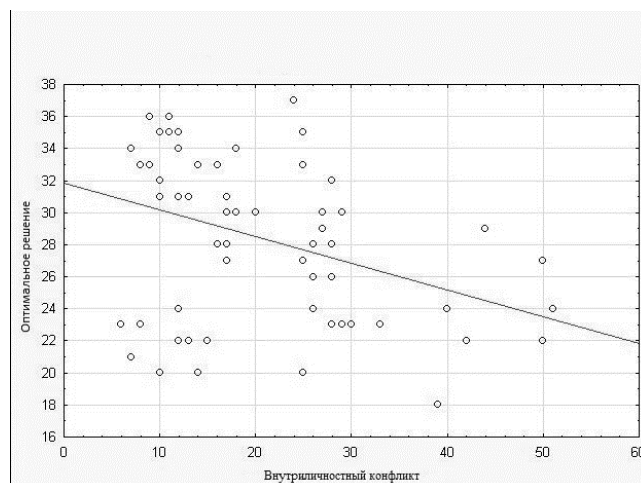


Рис. 1. Диаграмма рассеивания для показателей «Внутриличностная конфликтность» и «Оптимальное решение»

Мы можем оценивать выход студента из конфликта или кризиса как продуктивный, если в результате он действительно «освобождается» от породившей эти трудности проблемы таким образом, что переживание делает его более зрелым, психологически адекватным и интегрированным.

Конструктивный внутриличностный конфликт позитивно влияет на структуру, динамику и результативность внутриличностных процессов, служит источником самосовершенствования и самоутверждения личности. В этом случае внутриличностные противоречия разрешаются без особых негативных последствий, а общим результатом их разрешения является развитие личности. Поэтому многие исследователи внутриличностного конфликта совершенно обоснованно рассматривают продуктивный внутриличностный конфликт как важный способ развития личности.

Таким образом, проведенное нами исследование подтвердило выдвинутое предположение о том, что уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им определенного способа поведения в межличностном конфликте. Нами доказано, что высокий уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им в межличностном конфликте типов реагирования «Агрессия» и «Уход». Низкий уровень проявления внутриличностной конфликтности студента связан с выбором им оптимального типа реагирования в межличностном конфликте.

На основе проведенного теоретического анализа и результатов эмпирического исследования нами были определены количественные и качественные характеристики внутриличностной конфликтности студентов. Установлено, что наибольшая внутриличностная конфликтность наблюдается у студентов по таким сферам, как «здоровье (физическое и психическое здоровье)»; «интересная работа»; «любовь»; материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); «счастливая семейная жизнь».

Список литературы

1. *Башкин М.В.* Конфликтная компетентность: метод. указания / М.В. Башкин. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 72 с.
2. *Головин С.Ю.* Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998.
3. *Кильмашкина Т.Н.* Конфликтология: социальные конфликты / Т.Н. Кильмашкина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 279 с.
4. *Кузнецова Л.Б.* Особенности проявления внутриличностных противоречий в процессе профессионального становления студентов вуза: автореф. дис. ... канд-та пс. наук / Л.Б. Кузнецова. – Белгород, 2005. – 23 с.
5. *Фанталова Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е.Б. Фанталова. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.

Автор: **Шавалева Ксения Андреевна**, студентка 4 курса, факультет психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова. Почта: shavalyova.97@mail.ru

Научный руководитель: **Башкин Михаил Валерьевич**, к.пс.н., доцент кафедры педагогики и педагогической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова. Почта: 280784@list.ru.

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА¹⁵

UNDERSTANDING THE EMOTIONAL STATES IN PRESCHOOL CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER

Ягафарова А.Р., Артемьева Т.В.

Yagafarova A.R., Artemyeva T.V.

Аннотация. Актуальность изучения понимания эмоциональных состояний детьми с расстройством аутистического спектра обусловлена тем, что трудности в понимании эмоций других людей является одним из основных признаков аутизма, тогда как понимание детьми эмоциональных состояний друг друга является значимым фактором их успешной адаптации и социализации в обществе. Целью исследования являлось изучение понимания эмоциональных состояний дошкольниками с РАС. Была использована методика «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго. Было выявлено, что наиболее успешно дошкольники с РАС дифференцировали эмоциональные состояния «радости» и «печали», особые трудности у детей возникали при понимании таких эмоциональных состояний как «удивление», «сердитость» и «обида».

¹⁵Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 19-013-00251 «Прогнозирование как ресурс социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: структурно-функциональная модель».

Ключевые слова. Эмоции, эмоциональные состояния, дети, дошкольный возраст, расстройство аутистического спектра.

Abstract. Understanding each other's emotional states is a significant factor in children's successful adaptation and socialization. While difficulties in understanding other people's emotions are one of the main manifestations of autism spectrum disorder. The aim of this research is to study the understanding of emotional states of preschool children with ASD. The «Emotional faces» method developed by N.Y. Semagow was used for this study. It was revealed that preschoolers with autism spectrum disorder differentiated the emotional states of “joy” and “sadness” most successfully. However, children had particular difficulties in understanding such emotional states as “surprised”, “angry” and “resentment”.

Keywords. Emotions, emotional states, preschoolers, autism spectrum disorder.

По мнению L. Wing и J. Gould аутизм включает несколько расстройств, имеющие разную степень выраженности ключевых признаков аутизма: нарушения способности целенаправленно использовать речь для коммуникации; трудности в выражении своих эмоций и понимании эмоций других людей; узость и ограниченность интересов, стереотипность поведения [9]. В.В. Лебединской утверждал, что нарушение эмоциональной сферы является одним из центральных проявлений расстройств аутистического спектра (РАС) [3]. И как показывают исследования R. Brewer (2016), у детей с РАС трудности наблюдаются не только в распознавании эмоций других людей, но и в выражении собственных [5]. В работах, посвященных описанию эмоциональных состояний у детей с РАС [7], отмечается, что наряду со специфическим проявлением эмоций, дети испытывают трудности в контроле эмоциональных проявлений и демонстрируют более низкую чувствительность к эмоциональным проявлениям других людей [6]. Понимание людьми эмоциональных состояний друг друга является значимым фактором успешной адаптации человека в общество [2]. О значимости способности человека распознавать выражения лица указывают результаты исследования D.A. Trevisan, в котором выявлено, что умение опознавать эмоциональные состояния человека представляет важную социальную когнитивную способность, связанную с социальным поведением и другими характеристиками когнитивных способностей человека [8]. Снижение социального интеллекта и понимания эмоций другого рассматривается во взаимосвязи с другими неврологическими и психическими нарушениями, в том числе и расстройством аутистического спектра, что значительно затрудняет социализацию и успешную адаптацию данной категории детей [4]. Было проведено исследование, направленное на определение возможности адекватного опознания эмоционального состояния других людей, точности и качества этого опознавания дошкольниками с расстройством аутистического спектра. В исследовании приняли участие 10 детей с диагнозом расстройство аутистического спектра: 8 мальчиков и 2 девочки, а также 20 детей без особенностей в развитии в возрасте от 5 до 6 лет: 9 мальчиков и 11 девочек. Все дети на момент обследования посещали дошкольные учреждения г.Казани. При обследовании дошкольников была использована методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица», направленная на оценку адекватности опознания эмоционального состояния, точности и качества этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможности соотнесения с личными переживаниями ребенка. А также методика, направленная на исследование коммуникативных способностей детей, представленная в учебном пособии «Диагностика готовности ребенка к школе: Пособие для педагогов дошкольных учреждений» и разработанная под редакцией Н.Е. Вераксы.

Результаты проведенного нами исследования на определение адекватности опознания эмоциональных состояний у дошкольников с расстройством аутистического спектра и у их типично развивающихся сверстников представлены в таблице 1.

Таблица 1

Понимание эмоциональных состояний дошкольниками с расстройством аутистического спектра и нормативно развивающимися дошкольниками

Эмоц. состояние	Злость (схематическое изображение)		Печаль (схематическое изображение)		Радость (схематическое изображение)		Явная радость		Страх		Сердитость		Приветливость		Стыд, вина		Обида		Удивление	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Дети с РАС (N=10)	3	30	5	50	5	50	3	30	2	20	1	10	4	40	2	20	1	10	0	0
Норм. развив. дети (N=20)	16	80	20	100	15	75	19	95	7	35	15	75	20	100	7	35	3	15	10	50

По результатам исследования, удалось установить, что наиболее успешно дошкольники, как с РАС, так и нормально развивающиеся, определяли эмоциональное состояние печали (грусти). Дошкольники с расстройством аутистического спектра лучше всего справились с определением эмоций печали (грусти) и радости. Исследование, проведенное Конева И.А. (2016) также показало, что наиболее распознаваемыми эмоциональными состояниями среди детей с расстройством аутистического спектра является «радость» и «грусть», наименее узнаваемым оказалось состояние «испуг» [1]. Эти эмоции являются наиболее базовыми и были опознаны 50% детей данной выборки. 40% обследованных детей определили и эмоциональное выражение приветливости. Стоит отметить, что эмоцию удивления не смог опознать ни один ребенок из данной выборки дошкольников с расстройством аутистического спектра. Причем 50% детей не определили ее вообще, а самым распространенным вариантом некорректного названия было «веселый». Также наименее успешно дети справились с определением эмоций обиды и сердитости. Их опознали только 10% детей выборки. С определением эмоций злости и явной радости, страха и стыда (вины), справились меньше половины обследованных дошкольников: 30% и 20% соответственно. Самым распространенным вариантом ошибки в определении эмоции злости (гнева) дошкольниками с расстройством аутистического спектра являлось название этого состояния как «грустный», причем это определение было практически единственным неправильным вариантом, названным детьми. 20% детей определили эмоцию страха как «кричит», ориентируясь на то, что на фотографии рот ребенка был широко раскрыт. Большинство детей, назвавших эмоциональное состояние сердитости неправильно, определили ее как «грустный/грустная», та же ошибка наблюдалась и при назывании детьми эмоции стыда (вины) и обиды.

Также можно выделить, что те дошкольники с расстройством аутистического спектра, которые смогли/не смогли определить эмоцию злости, аналогично смогли/не смогли опознать и эмоцию страха, что может свидетельствовать о некоторой схожести в психологическом восприятии эмоций злости и страха.

Для дошкольников, не имеющих особенностей в развитии, характерны следующие специфические черты в понимании эмоциональных состояний. Следует отметить, что с определением эмоций печали (грусти) и приветливости справились все дети контрольной группы. Также довольно успешно дети справились с опознанием состояния явной радости: 95% детей определили это эмоциональное состояние верно. 75-80% обследованных дошкольников смогли успешно опознать эмоции злости (гнева), радости и сердитости. При этом наиболее частой ошибкой в назывании эмоционального состояния злости (гнева) было определение его как «плохое»; эмоции радости как «улыбчивый» и «добрый»; состояние сердитости в основном определялось как «злой» и «грустный». Эмоцию удивления смогли определить только половина дошкольников данной выборки. При этом вариантов неправильного называния было довольно много: «веселый», «грустный», «боится» и другие. Следует отметить, что хуже всего дети справились с определением отрицательных эмоций. Сложнее всего детям далось определение эмоции обиды: только 15% детей успешно опознали и назвали это состояние. Среди неправильных вариантов называния однозначно преобладал вариант «грустный», причем так его определило больше половины детей обследованной группы. Также дошкольники затруднялись в определении эмоций страха и стыда (вины): с опознанием этих эмоций справились только 35% детей. При этом наиболее распространенным неправильным вариантом определения эмоционального состояния стыда (вины) были варианты «устал(а)», «задумчивый/задумчивая» и «грустный/грустная»; эмоцию страха чаще всего определяли, как «грустный» и «веселый». Важно отметить, что в процессе опознания эмоциональных состояний, дети с расстройством аутистического спектра практически не пытались изобразить эмоцию, когда затруднялись в ее назывании. В то время как дети без отклонений в развитии старались объяснить и показать эмоцию всеми возможными способами.

Результаты проведенного нами исследования коммуникативных способностей дошкольников с расстройством аутистического спектра позволяют отметить, что половина детей обследованной группы не справилась ни с одним заданием методики, хуже всего дети справились с заданиями, направленными на выявление адекватности понимания задач, предъявляемых взрослыми в различных ситуациях взаимодействия. Что говорит о трудностях, испытываемых дошкольниками с расстройством аутистического спектра в распознавании различных ситуаций взаимодействия, вычленения задач и требований, предъявляемых взрослыми в этих ситуациях, и в выстраивании своего поведения в соответствии с ними. Наблюдались различные реакции на предъявление методики: от непонимания инструкции до полного отказа от деятельности. Задания, направленные на выявление способности к пониманию детьми с расстройством аутистического спектра психических состояний своих сверстников и их представления о способах выражения своего отношения к сверстнику, детьми данной категории были выполнены наиболее успешно, что говорит о том, что дети имеют более устойчивые представления об общепринятых нормах поведения в ситуации взаимодействия со сверстником, а также лучше различают эмоциональное состояние сверстников и в процессе общения могут ориентироваться на него.

Список литературы

1. *Конева И.А.* Эмоциональные особенности младших школьников с расстройствами аутистического спектра, возможность их коррекции элементами АВА-терапии / И.А. Конева, К.А. Куликова, Н.С. Терешина // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология. – 2016. – С. 336-341.
2. *Лунева О.В.* История исследования социального интеллекта / О.В. Лунева – 2008. – №4. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-issledovaniya-sotsialnogointellekta-nachalo> (дата обращения: 01.02.2019)
3. *Лебединский В.В.* Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В. Лебединский, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – С. 191-194.
4. *Bloom E., Heath N.* Recognition, expression, and understanding facial expressions of emotion in adolescents with nonverbal and general learning disabilities / E. Bloom, N. Heath // Journal of Learning Disabilities. – 2010. – Т. 43. – №. 2. – С. 180-192.
5. *Brewer R., Biotti F., Catmur C., Press C., Happe F., Cook R., Bird G.* Can Neurotypical Individuals Read Autistic Facial Expressions? Atypical Production of Emotional Facial Expressions in Autism Spectrum Disorders / R. Brewer, F. Biotti, C. Catmur, C. Press, F. Happe, R. Cook, G. Bird // Autism research. – 2016. – URL: DOI: 10.1002/aur.1508
6. *Schopler E., Mesibov G. B.* Communication problems in autism / E. Schopler, G. B. Mesibov – New York, 1985.
7. *Le Sourn-Bissaoui S., Aguert M., Girard P., Chevreuil Cl., Laval V.* Emotional speech comprehension in children and adolescents with autism spectrum disorders / Le Sourn–Bissaoui S., Aguert M., Girard P., Chevreuil Cl., Laval V. – 2013.
8. *Trevisan D.A., Birmingham E.* Are emotion recognition abilities related to everyday social functioning in ASD? A meta-analysis / Trevisan D.A., Birmingham E // Research in autism spectrum disorders. – 2016. – URL: DOI: 10.1016/j.rasd.2016.08.004
9. *Wing L., Gould J.* Severe Impairments of Social Interaction and Associated Abnormalities in Children: Epidemiology and Classification / Wing L., Gould J. // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 1979. – Vol. 9. – P. 11-29.

Автор: **Ягафарова Алия Рамилевна**, студент IV курса КФУ Института ПиО по направлению: «Специальное (дефектологическое) образование. Профиль: логопедия», Aliya.yagafarova.96@mail.ru

Научный руководитель: **Артемьева Татьяна Васильевна**, канд. психол. наук, доцент, КФУ Институт психологии и образования, кафедра дефектологии и клинической психологи.

**К ВОПРОСУ О РОЛИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ
В СОГЛАСОВАННОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ «ЯДРА» СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РОЛЯХ ВЗРОСЛОГО У ПОДРОСТКОВ**

**TO THE QUESTION OF THE ROLE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL MOOD IN THE
COHERENCE OF THE ELEMENTS OF THE "CORE" OF SOCIAL REPRESENTATIONS
ABOUT THE PRODUCTION ROLE OF THE ADULT IN TEENAGERS**

Якунин А.П.

Yakunin A.P.

Аннотация. Предполагается, что социально-психологические настроения социальной группы являются, аналогично коммуникативным сетям, групповым ценностным ориентациям, групповому хронотопу, условиями проявления согласованности элементов «ядра» социальных представлений. В докладе данная проблема рассматривается в рамках исследования социальных представлений подростков о производственных ролях взрослого человека. Показано, что в «ядре» этих представлений подростков наличествует несогласованность элементов, что связано с особенностями настроения подростков. Установлено, что отношение подростков к ролям «руководитель», «коллеги» и «подчинённый» связано с их субъектными особенностями по возрасту и полу.

Ключевые слова. Социальные представления, социально-психологические настроения, согласованность-несогласованность, подростки, производственные роли.

Abstract. It is assumed that the socio-psychological mood of the social group are similar to the communicative networks, group value orientations, group chronotope, the conditions for the manifestation of the coherence of the elements of the «kernel» of social ideas. In the report, this problem is considered in the framework of the study of social representations of adolescents about the production roles of an adult. It is shown that in the «kernel» of these representations of teenagers there is inconsistency of elements that is connected with features of mood of teenagers. It is established that the attitude of adolescents to the roles of "leader", "colleagues" and "subordinate" is associated with their subjective characteristics by age and sex.

Keywords. Social representations, the socio-psychological mood, consistency-inconsistency, teenagers, productive role.

Исследование феномена согласованности элементов «ядра» социальных представлений было намечено при изучении социально-психологической интерпретации подростками ролей взрослого человека [3-5]. В теоретическом плане установление феномена «согласованности-несогласованности» элементов «ядра» социальных представлений означает появление нового понимания сущности данных представлений, что является дальнейшим развитием теории Ж.К. Абрика [6]. В данной статье хотелось бы наметить вопрос о роли социально-психологических настроений как одного из факторов в проявлении феномена «согласованности-несогласованности». Можно сказать, что роль групповых настроений для данного феномена полностью неизвестна. Нельзя точно сказать о характере этой роли, то есть настроения уменьшают или усиливают степень согласованности элементов «ядра» социальных представлений. Важно отметить о том, что групповые

настроения являются одним из предполагаемых факторов, влияющих на данный феномен. Помимо настроений надо выделить факторы коммуникативных сетей, группового хронотопа, групповых ценностей и норм. Каково взаимодействие групповых настроений с этими факторами в проявлениях феномена «согласованности-несогласованности»? Можно поставить не один вопрос. В любом случае последующая теоретическая разработка предлагаемой темы необходима.

Цель данной статьи показать, что групповые настроения подростков взаимосвязаны с проявлением феномена «согласованности-несогласованности» в «ядре» социальных представлений этих подростков о производственных ролях взрослого человека. Методами исследования выступили опрос, анкетирование и контент-анализ. Методиками определения границ «ядра» социальных представления стала методика «Критерий Фишера (логарифмирование)» [1], а феномена «согласованности-несогласованности» – методика «Парной корреляции Пирсона» [1]. Методика «оценка подростками социальных ролей взрослого человека» была направлена на определение их отношения к изучаемым ролям [2]. Количество респондентов составило: при опросе о производственных ролях – 272 подростка в возрасте 12-15 лет; при анкетировании – 70 подростков в возрасте 13 лет. Исследование было проведено в средних общеобразовательных школах г. Санкт-Петербурга.

Результаты исследование и их обсуждение. На рисунках 1–3 представлены результаты исследования «ядра» социальных представлений подростков о производственных ролях взрослого.

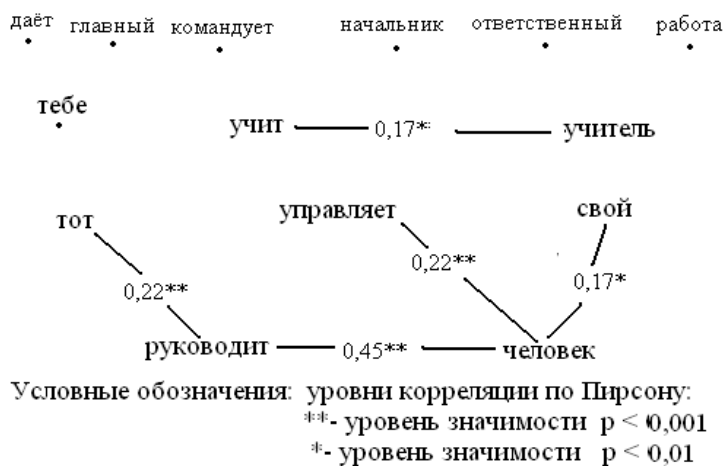


Рис. 1. «Ядро» социального представления подростков 12-15 лет о социальной роли «руководитель»

Представленные результаты показывают, что в содержании всех трех «ядер» социальных представлений подростков о производственных ролях наличествует феномен несогласованности элементов данных «ядер». Как отмечалось ранее [3-5] такая несогласованность связана с параметрами возрастной субъектности подростков.

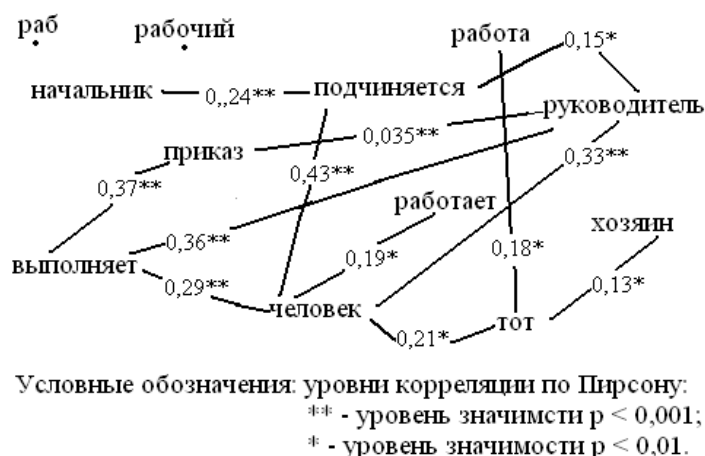


Рис. 2. «Ядро» социального представления подростков 12-15 лет о социальной роли «подчинённый»

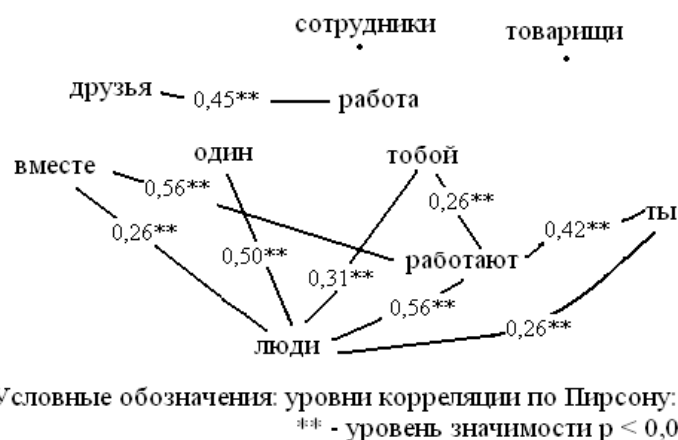


Рис. 3. «Ядро» социального представления подростков 12-15 лет о социальной роли «подчинённый»

В таблицах 1–2 представлены оценки подростками 13 лет производственных ролей взрослого. Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что, несмотря на различные выборки, подростки демонстрируют сходные отношение к производственным ролям, что говорит о наличии единого настроения подростков к данным ролям. Роли «руководитель» и «коллеги» оцениваются подростками более привлекательно, тогда как роль «подчинённый» оценивается подростками негативно (таблицы 1–2).

Таблица 1

Усредненная оценка социальных ролей взрослого человека подростками

Роли	Усреднённая оценка привлекательности	
	Прямая оценка	Оценка посредством цветоассоциирования
Руководитель	4,12	3,80
Подчиненный	6,30	6,59
Коллега	4,91	3,89

Примечание – Пределы уровней оценок привлекательности: от 0 до 3 – высокая оценка, от 3 до 5 – средняя и от 5 до 8 – низкая.

Специфика оценок ролей взрослого человека подростками по полу

Роли	Усреднённая оценка привлекательности			
	Прямая оценка		Оценка посредством цветоассоциирования	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Руководитель	3,86	4,31	4,25	3,56
Подчиненный	6,12	6,46	6,62	6,58
Коллега	4,42	5,25	2,92	4,44

Примечание – Пределы уровней оценок привлекательности: от 0 до 3 – высокая оценка, от 3 до 5 – средняя и от 5 до 8 – низкая

Тем не менее, результаты оценивания производственных ролей показывает расхождение в оценивании этих ролей между мальчиками и девочками. Мальчики более положительно оценивают роль «коллеги», нежели их девочки-сверстницы (табл. 3). Это совпадает с тем, что высказывание «коллеги – это друзья по работе» было высказано мальчиками, нежели девочками-подростками (рис. 2). При оценивании роли «подчинённый» (табл. 1–2) наблюдается негативное отношение подростков к этой роли, тогда как высказывания подростков из первой выборки (рис.2) расходится на максимально негативное («подчинённый – это раб») и на менее отрицательные («выполняет приказы начальника или хозяина»). Таким образом, групповые настроения подростков в отношении производственных ролей взрослого может быть не только единым (пример с ролью «руководитель»), но проявлять внутригрупповое различия в степени интенсивности настроения подростков (роли «коллеги» и «подчинённый»). *Такие данные доказывают, что состояния настроения связаны с феноменом согласованности-несогласованности элементов «ядра», но, с другой стороны, природа этого влияния остается непонятной, что требует дальнейших исследований.*

Список литературы

1. *Еремеев Б. А.* Психометрика мнений о людях / *Еремеев Б. А.* – СПб.: РГПУ им А.И. Герцена, 2005. – 126 с.
2. *Микляева А.В.* Отношение подростков к социальным ролям взрослого человека: к вопросу о социально-психологических перспективах взросления / *А.В. Микляева, С.А. Безгодова, А.П. Якунин* // Азимут научных исследований: Педагогика и психология. – 2016. – Т.5. – №2(15). – С. 283-287.
3. *Якунин А.П.* Социально-психологическая интерпретация подростками роли взрослого человека «коллеги» / *А.П. Якунин* // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам 59 международной научно-практической конференции. – Новосибирск: АНС «СибАК». – 2015. – №12(57). – С. 181-186.
4. *Якунин А.П.* Социально-психологическая интерпретация подростками роли «руководитель» / *А.П. Якунин* // Научный альманах. – №8(10). – С. 1576-1579.
5. *Якунин А.П.* Социально-психологическая интерпретация подростками роли взрослого человека «подчинённый» / *А.П. Якунин* // Научный альманах. – №8(10). – С. 1580-1583.
6. *Abric J.C.* Their functions and roles in the dynamics of social representations / *J.C Abric* // Communication to the first international conference on social representation. – 1992. – P. 75-78.

Автор: **Якунин Анатолий Павлович**, кандидат психологических наук, Общество с ограниченной ответственностью Центр делового сотрудничества «Потенциал», e-mail: a.yakunin-a.p.si@yandex.ru

РАЗДЕЛ 2 ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
2.1 САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА У ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (В СИТУАЦИИ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ)

THE EMOTIONAL CONTENT OF THE INTERNAL CONFLICT IN CHILDREN
OF SCHOOL AGE (IN A DIVORCE OF PARENTS)

Адмакина Т.А.

Admakina T.A.

Аннотация. С целью исследования эмоционального содержания внутреннего конфликта у детей школьного возраста был осуществлен корреляционный анализ изобразительного референта обсуждаемого состояния (две и более головы в рисунке «Несуществующее животное») у ребенка с его доминирующими переживаниями. Выявлена связь внутреннего конфликта ребенка с такими эмоциями как страх и стыд. Предполагается, что ощущение противоречия связано с психологической неустойчивостью, чувством утраты опоры, что является активатором эмоции страха. Внутренний конфликт, как амбивалентное состояние, вызывает стыд, который в наибольшей степени связан с рефлексией, необходимой для преодоления данного состояния.

Ключевые слова. Эмоциональное состояние, внутренний конфликт, страх, стыд, развод родителей

Abstract. In order to study the emotional content of the internal conflict in school-age children, a correlation analysis of the visual referent of the discussed state (two or more heads in the figure "non-Existent animal") of the child with his dominant experiences was carried out. The connection of the child's internal conflict with such emotions as fear and shame is revealed. It is assumed that the feeling of contradiction is associated with psychological instability, a sense of loss of support, which is the activator of the emotion of fear. Internal conflict, as an ambivalent state, causes shame, which is most associated with the reflection necessary to overcome this state.

Keywords. Emotional state, internal conflict, fear, shame, divorce of parents

В ситуации высококонфликтного развода довольно часто между родителями возникает семейный спор о праве на воспитание ребенка, в результате которого взрослые обращаются в суд. Разрешение противоречий по вопросам, связанным с местом жительства детей, порядком общения ребенка с отдельно проживающим родителем, лишением/ ограничением/ восстановлением родительских прав, не обходится без назначения судом психолого-педагогической экспертизы. Развод родителей тяжело переживается детьми, а в ситуации, когда родители не могут договориться между собой, особенно. Вдобавок, родители нередко перекладывают ответственность

на сына/дочь за решение их межличностного конфликта, предлагая детям сделать выбор, тем самым формируя для них неврозогенную обстановку. Поэтому одна из задач эксперта-психолога – оценить эмоциональное состояние ребенка, диагностировать наличие/отсутствие у него невротических переживаний.

Наибольшую популярность в работе с детьми завоевали проективные методы, в частности, рисунки. В рамках проводимой психолого-педагогической экспертизы в ООО «Центр независимой профессиональной экспертизы "ПетроЭксперт"» (г. Санкт-Петербург) было осуществлено эмпирическое исследование изобразительных показателей эмоционального состояния ребенка, чьи родители пребывают в ситуации судебного разбирательства [1]. Для этой цели была использована методика «Несуществующее животное» [3]. Традиционно принято считать, что наличие у вымышленного существа двух и более голов является референтом внутреннего эмоционального конфликта. Были диагностированы 28 детей, участвующих в судебной психолого-педагогической экспертизе.

Для сравнительного анализа был произведен подсчет частоты встречаемости двухголовых (и более) существ в популяции, то есть среди детей, чьи родители не пребывают в ситуации судебного разбирательства по вопросам права на воспитание ребенка. Было обнаружено, вероятность появления в рисунке ребенка двухголового существа в ситуации психолого-педагогической экспертизы в 17,5 раз превышает популяционную норму.

В одной из экспертиз мальчик изобразил существо в виде рожка с двумя шариками мороженого, символизирующих две головы – одна голова улыбается, другая смеется. Существо таит, потом залезает в холодильник, и превращается в мороженое. В реальной жизни мальчик живет на два дома – 3-4 дня у мамы, 3-4 дня у папы. Рассказывая об изображенном существе, дети напрямую заявляют, что хотели бы единения между двумя половинками, чтобы две головы смотрели в одну сторону, чтобы два животных превратились в цельное, «нормальное». Делается вывод о том, что обсуждаемый признак можно рассматривать в качестве референта внутреннего противоречия, эмоционального конфликта у ребенка.

В настоящей работе с целью исследования эмоционального содержания внутреннего противоречия у детей школьного возраста был осуществлен корреляционный анализ изобразительного референта обсуждаемого состояния (две и более головы в рисунке «Несуществующее животное») у ребенка с его доминирующими переживаниями.

Использованы следующие методики: шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К.Изарда [4], проективная методика «Несуществующее животное» [3]. Выборку составили школьники в количестве 240 человек. Возраст группы варьирует от 11 до 16 лет. Средний возраст – 14. 47,5% – мальчиков, 52,5% – девочек. Для математико-статистической обработки полученных данных применялся коэффициент корреляции Спирмена.

По результатам корреляционного анализа были получены следующие значения, представленные в таблице 1.

Корреляционные связи шкал методики К. Изарда
с референтом внутреннего конфликта у детей школьного возраста

Шкалы методики ШДЭ	Значение коэффициента корреляции
Интерес	$r = -0,047$
Радость	$r = -0,005$
Удивление	$r = -0,037$
Горе	$r = 0,074$
Гнев	$r = -0,051$
Отвращение	$r = -0,084$
Презрение	$r = -0,101$
Страх	$r = 0,128^*$, $p < 0,05$
Стыд	$r = 0,145^*$, $p < 0,05$
Вина	$r = 0,029$

Судя по таблице, изобразительный показатель внутреннего конфликта у детей школьного возраста (две и более головы в рисунке «Несуществующее животное») положительно взаимосвязан с такими переживаниями как страх и стыд.

Страх, как базовая и эволюционно одна из самых ранних эмоций, обусловлен многообразием детерминант. В качестве естественного активатора страха может выступать изоляция, одиночество, ощущение утраты опоры, нарушение чувства безопасности. Дж. Боулби [2] полагает, что присутствие надежного человека, к которому ребенок эмоционально близок (как правило, это родитель), в ситуации угрозы создает значительный барьер переживанию страха. В раннем детстве у ребенка формируется доверие и привязанность к самым значимым фигурам – маме и папе, что является основой для развития чувства защищенности, стабильности. Дж. Боулби полагает, что дети со сформированным чувством безопасности менее восприимчивы к страху, пока у них сохраняется доверие к родителям. Нарушенные (трудные) отношения с близким взрослым снижают резистентность к переживанию обсуждаемой эмоции, особенно в случае ощущения угрозы быть брошенным и угрозы потери родителя (по мнению Дж. Боулби, это является основным фактором недоверия и склонности к страху у детей). Ситуация внутреннего конфликта у ребенка порождает чувство утраты опоры, психологическую неустойчивость. А в случае с разводом родителей ребенок, безусловно, начинает испытывать боязнь потерять маму/папу, тревогу в связи с уходом одного из них.

Внутренний конфликт также порождает трудности в сфере самоидентичности, личностной целостности, у субъекта возникают проблемы с формированием гармоничной, единой Я-концепцией. Известно, что переживание стыда играет важную роль в развитии и сохранении личностной идентичности через его преодоление и противостояние. Эмоция стыда запускает механизмы рефлексии, формируя необходимость осмысления сложившейся ситуации, анализ собственных переживаний. Адекватной реакцией на переживание стыда можно считать готовность субъекта к самосовершенствованию.

Если говорить о внутреннем противостоянии в эмоциональной сфере ребенка, вызванного ситуацией развода родителей, то, вероятно, эмоция стыда выполняет функцию катализатора психологических процессов по единению, «сплочению» разрозненных, неструктурированных элементов «Я-концепции».

В нашем исследовании не обнаружено связи внутреннего конфликта у ребенка с иными эмоциями – положительными, а также с эмоциями стенического круга (гнев, презрение, отвращение). Корреляционный анализ не позволяет установить причинно-следственную зависимость между психологическими явлениями, а потому, возможна и иная интерпретация полученных результатов: у детей, склонных к переживанию астенического спектра эмоций (в частности, страха и стыда), с большей вероятностью возникают внутренние противоречия и конфликты в ответ на сложную жизненную ситуацию.

Таким образом, в качестве эмоциональных коррелятов внутреннего конфликта у детей школьного возраста можно выделить переживания страха и стыда. Предполагается, что ощущение противоречия связано с психологической неустойчивостью, чувством утраты опоры, стабильности, что является активатором эмоции страха. Внутренний конфликт, как амбивалентное состояние, запускает другую негативную эмоцию – стыд, который в наибольшей степени связан с рефлексией и выстраиванием границ личностной идентичности.

Список литературы

1. Проективные показатели эмоционального конфликта у детей в практике психолого-педагогической экспертизы: сб. материалов VI Международной научно-практической конференции «Теория и практика судебной экспертизы в современных условиях» (г. Москва, 19-20 января 2017 г.) / Адмакина Т.А. – Москва, 2017. – 13-16 с.
2. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
3. Дукаревич М.З. Рисунок несуществующего животного / М.З. Дукаревич, П.В. Яньшин. // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М., 1990. – 54-73с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. // Перев. с англ. – СПб.: «Питер», 1999. – 464 с.

Автор: Адмакина Татьяна Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, эксперт ООО «Центр независимой профессиональной экспертизы "ПетроЭксперт"», admakina.ta@gmail.com

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА КАК ПРЕДИКТОРЫ ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ

ACUTE STRESS'S PREDIKTORS AMONG CHARACTER ACCENTUATIONS

Азарных Т.Д., Азарных Н.А.
Azarnykh T.D., Azarnykh N.A.

Аннотация. Целью исследования являлось определение предикторов острой стрессовой реакции (ОСР) среди акцентуаций характера. ОСР психометрически оценивалась по следующим

показателям: Миссисипская шкала, гражданский вариант (MS), шкала оценки влияния травматических событий (IES-R), психопатологическая симптоматика (SCL-90-R, по индексу тяжести дистресса GSI), депрессия (BDI), тревожность (MAS), наличие суицидальных идеаций. Наличие акцентуаций определялось по В.М. Русалову. В исследовании приняло участие 543 студентки г. Воронежа в возрасте 18-20 лет. Установлено, что среди акцентуаций характера существуют предикторы ОСР.

Ключевые слова. Острая стрессовая реакция (MS, IES-R), психопатологическая симптоматика (SCL-90-R, по GSI), депрессия BDI, тревожность MAS, суицидальные идеации, акцентуации характера (Русалов В.М., 2003), предикторы, женщины (18-20 лет).

Abstract. The Purpose of the study was to explore the predictors of acute stress (AS) among character accentuations at juvenile age. 543 girls of Voronezh' universities of the age 18-20 were tested during the study. The following factors were defined: the level AS Mississippi scale, civil variant (MS) and Impact of Event Scale-R (IES-R), global stress index (GSI) (SCL-90-R), depression BDI, anxiety MAS, suicidal ideation, accentuations presence (V.M. Rusalov). It is installed that amongst of the character accentuations exist acute stress's predictors.

Keywords. Acute stress (MS, IES-R, SCL-90-R, BDI, MAS, suicidal ideation), character accentuations (V.M. Rusalov), predictors, women (age 18-20).

Острая стрессовая реакция (ОСР) возникает после стрессов, связанных с переживанием страха, ужаса или беспомощности в срок до одного месяца и имеет сходную с посттравматическим стрессом (ПТС) или посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) симптоматику, т.е. сопровождается крайне выраженным психическим дискомфортом, увеличивая как минимум вероятность ситуативной неадекватности реагирования. Исходов ОСР может быть два: 1) нормализация состояния через месяц, 2) трансформация в ПТС или ПТСР. Как выраженный психический дискомфорт, так и вероятность трансформации в ПТС/ПТСР диктуют необходимость поиска предикторов ОСР, в том числе и среди личностных особенностей. Поскольку в подростковом и юношеском возрасте максимальна частота встречаемости акцентуаций характера [2], то можно предположить, что лица с их наличием будут представлять группу риска по развитию ОСР.

Целью исследования являлось определение предикторов ОСР среди акцентуаций характера. В данном исследовании предикторами будут считаться те акцентуации характера, в частоте встречаемости которых установлена статистически значимая разница между группами с ОСР и контрольной, поскольку длительность ОСР не более месяца, и черты характера не успевают измениться в течение этого времени.

Определялась выраженность следующих показателей: ОСР по 1) Миссисипской шкале (гражданский вариант) (MS) (Т.М. Keane) и 2) шкале оценки влияния травматических событий (ШОВТС или IES-R) (М.Ж. Horowitz), 3) психопатологической симптоматики (SCL-90-R) (по обобщенному индексу тяжести дистресса (GSI) (L.R. Derogatis), 4) депрессии BDI с субшкалами аффективно-когнитивной составляющей А-С и соматической S-P (А.Т. Beck), 5) тревожности Тейлор (J. Taylor) в сырых баллах MAS_{с6} и стандартизированных относительно пола MAS (дополнитель-

ная шкала СМИЛ [5]. Опросники 1–4 адаптированы на российских выборах в ИП РАН [3]. Выявлялись также суицидальные идеации СИ через утвердительные ответы на вопрос о суициде в тестах MS, BDI, SCL-90-R и последующей беседы.

Наличие акцентуаций определялось по опроснику черт характера (ОЧХ-В) [4], базирующегося на концепции акцентуаций К. Леонгарда [1]. Особенностью ОЧХ являются разные пороговые значения для акцентуаций, определенные с учетом распределения выраженности черт характера в популяции. Интерпретация акцентуаций характера дается по Русалову В.М. [5].

Исследования проведены на студентках дневной формы обучения инженерных и экономических специальностей государственных вузов г. Воронежа в возрасте 18-20 лет (2-4 курсы). Всего в исследовании приняло участие 543 девушки (54 чел. в группе с ОСР и 478 чел. – контрольной). ОСР вызвана стрессами как насильственного генеза, так и ненасильственного (88,9%). Из контрольной группы были исключены девушки, переживающие посттравматический стресс (ПТС), а также стрессы, связанные с разрывом любовных отношений, угрозой отчисления из вуза, межличностными конфликтами с родителями и между родителями.

Все данные представлены в виде средней арифметической (М) и стандартного отклонения (SD), однако при определении достоверности различий между группами использовались как параметрические, так и непараметрические критерии (t Стьюдента, U Манна-Уитни соответственно), последний в случае отклонения данных от закона нормального распределения (по критерию Колмогорова-Смирнова). Проводился также анализ таблиц сопряженности (критерий χ^2 -Пирсона) с поправкой на непрерывность. Статистическая обработка проводилась с помощью пакета SPSS (версия 13).

Установлено, что в группе с ОСР выше уровень как специфичной для ОСР MS, так и коморбидной психопатологической симптоматики (по индексу тяжести дистресса GSI), депрессии BDI с субшкалами аффективно-когнитивной А-С и соматической S-P, тревожности MAS/MAS_{сб} (таблица 1).

Таблица 1

Выраженность психометрических показателей ОСР (в баллах) в сравниваемых группах

Показатели	ОСР		Контрольная группа (КГ)		Достоверность разницы	
	М	SD	М	SD	U, t	p*
MS	88,5	17,45	76,1	11,83	6,896	,000
GSI	0,88	0,563	0,48	0,326	7213,5	,000
A-C	8,4	6,28	3,8	3,56	6807	,000
S-P	4,9	3,18	2,2	2,17	5905	,000
BDI	13,1	8,73	6,08	5,16	6068	,000
N	54		489		–	–
MAS	52,2	12,89	46,3	10,52	3,756	,000
MAS _{сб}	22,3	8,31	18,4	6,80	8813,5	,001
N**	51		478		–	–

Примечания: * – здесь и далее везде ноль перед запятой опущен; ** – снижение количества человек связано с исключением из выборки лиц с наличием сомнительных и недостоверных профилей СМИЛ

Уровень IES-R в группе с ОСР составляет (в баллах): $M = 53,4$, $SD = 20,32$, ее субшкал вторжение IN – $M = 18,6$, $SD = 9,10$, избегание AV – $M = 20,0$, $SD = 7,01$, физиологическая реактивность – AR $M = 14,8$, $SD = 8,47$.

Таким образом, состояние девушек, переживающих ОСР, является крайне дискомфортным относительно контрольной группы сверстниц. О тяжести состояния, переживаемого девушками, свидетельствует и увеличение в 1,9 раза частоты встречаемости суицидальных идей СИ в группе с ОСР по сравнению с контрольной (33,3% против 17,2%, $\chi^2 = 7,294$, $p = 0,007$). Наличие СИ специалистами в области психического здоровья рассматривается как один из наиболее мощных предикторов суицидов [7]. Кроме того наличие СИ в возрасте исследуемой выборки имеет долгосрочные негативные последствия в виде снижения социальной адаптации во взрослости [8; 9; 10].

В частоте встречаемости акцентуаций характера между группами с ОСР и контрольной также установлена статистически значимая разница. В группе с ОСР чаще встречаются демонстративная и возбудимая акцентуации в 2,2 раза, экзальтированная – в 2, тревожная – 1,9, застревающая – 1,8, эмотивная – 1,5, циклотимная – 1,4 (таблица 2).

Таблица 2

Частота встречаемости (%) акцентуаций характера в группах с ОСР и контрольной (КГ)

Акцентуации характера	ОСР	КГ	Достоверность разницы	
			χ^2 -Пирсона	p
Гипертимная	18,5	17,0	0,009	,924
Застревающая	42,6	23,5	8,356	,004
Эмотивная	46,3	31,9	3,910	,048
Педантичная	31,5	20,4	2,879	,090
Тревожная	53,7	29,0	12,593	,000
Циклотимная	61,1	42,5	6,066	,014
Демонстративная	24,1	11,2	6,179	,013
Возбудимая	37,0	17,2	11,137	,001
Дистимная	24,1	15,7	1,874	,171
Экзальтированная	46,3	22,7	13,194	,000

Это значит, что риск развития ОСР связан с достаточно широким спектром заостренных до уровня акцентуации характерологических особенностей. Ригидность, характерная для предиктора в виде застревающей акцентуации, облегчает «вход» в ОСР из-за трудностей с переключением при вторжении стресс-события в сознание и невозможностью отвлечься, т.е. имеет отношение к симптомам вторжения (IN).

Кроме того застревающая акцентуация означает изначально, до стресс-события наличие агрессивности, вероятности появления идей мести, фанатизма, что напрямую связано с нарушением социальной адаптации. Облегчает развитие ОСР и эмоциональная нестабильность (экзальтированная, циклотимная и возбудимая акцентуации), а также эмоциональная чувствительность, ра-

нимость (эмотивная). Кроме того для возбудимой акцентуации характерны импульсивность, низкий самоконтроль в интерперсональных контактах, агрессивность, что также напрямую связано с нарушением социальной адаптации. Предиктор в виде тревожной акцентуации означает, что трудная переключаемость, наличие страхов, беспомощность и ощущения опасности окружающего мира были характерны для девушек еще до развития ОСР. Связь экзальтированной и тревожной акцентуаций с соматическим контуром реагирования приводит к облегчению развития симптомов физиологической реактивности (AR). В группу риска по развитию ОСР входят также девушки с наличием эгоцентризма, стремлением быть в центре внимания (демонстративная).

Полученные данные могут быть использованы для прогноза развития ОСР, а также профессионального отбора.

Вывод. Предикторами ОСР среди акцентуаций характера является любая из семи следующих: циклотимная, возбудимая, экзальтированная, тревожная, застревающая, демонстративная, эмотивная.

Список литературы

1. *Леонгард К.* Акцентуированные личности / К. Леонгард. — М.: Эксмо-Пресс, 2001. — 448 с.
2. *Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. — 416 с.
3. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина, В.А. Агарков, Ю.В. Быховец и др. Ч. 1. Теория и методы. — М.: «Когито-Центр», 2007. — 208 с.
4. *Русалов В.М.* Опросник черт характера взрослого человек (ОЧХ-В): методические указания / В.М. Русалов, О.Н. Манолова. — М.: «Институт психологии РАН», 2003. — 100 с.
5. *Русалов В.М.* Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М. Русалов. — М.: «Институт психологии РАН», 2012. — 423-444 с.
6. *Собчик Л.Н.* Компьютерная программа к психодиагностическому тесту СМИЛ (вариант 3). Лицензия № 05324 / Л.Н. Собчик. — М.: Институт практической психологии, 2001.
7. *Brown G.K.* Risk factors for suicide in psychiatric outpatients: a 20-year prospective study / G.K. Brown, A.T. Beck, R.A. Steer et al. // Journal of consulting and clinical psychology. — 2000. — Vol. 68(3). — P. 371-377.
8. *Fergusson D.M.* Suicidal behaviour in adolescence and subsequent mental health outcomes in young adulthood / D.M. Fergusson, L.J. Horwood, E.M. Ridder et al. // Psychological medicine. — 2005. — Vol. 35(7). — P. 983-993.
9. *Reinherz H.Z.* Adolescent suicidal ideation as predictive of psychopathology, suicidal behavior, and compromised functioning at age 30 / H.Z. Reinherz, J.L. Tanner, S.R. Berger et al. // The American journal of psychiatry. — 2006. — Vol. 163(7). P. — 1226-1232.
10. *Steinhausen H.C.* The impact of suicidal ideation in preadolescence, adolescence, and young adulthood on psychosocial functioning and psychopathology in young adulthood / H.C. Steinhausen, C.W. Metzke // Acta psychiatrica Scandinavica. — 2004. — Vol. 110(6). — P. 438-445.

Автор: **Азарных Татьяна Дмитриевна**, кандидат биологических наук, доцент, Воронежский государственный университет инженерных технологий; azarnykh_t@mail.ru

Автор: **Азарных Наталия Александровна**, дипломированный психолог, студентка Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin; azarnykhna@gmail.com

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ ХАРАКТЕРА И ОРИЕНТИРОВАННОСТИ НА СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ

THE RELATIONSHIP OF CHARACTER TYPES AND ORIENTATION ON SOCIAL COMPARISON

Алиев С.К., Зоря А.В., Корбут А.В.

Aliev S.K. Zorya A.V. Korbut A.V.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи типов характера и ориентированностью на социальное сравнение. Выявлены значимые связи в частоте между типами характера и несколькими категориями социальных референтов, а так же в частоте сравнения самих себя в разные временные периоды.

Ключевые слова. Социальное сравнение, характер, социальные референты

Abstract. The article presents the results of the study of the relationship between the types of character and focus on social comparison. Significant connections in frequency between types of character and several categories of social referents, and also in frequency of comparison of themselves in different time periods are revealed.

Keywords. Social comparison, character, social referents

На сегодняшний день проблематика исследования феномена социального сравнения остается открытой. Сравнение неизменно присутствует в нашей жизни, вопрос измерения и места социального сравнения в структуре личности малоизучен.

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи ориентированности на социальное сравнения с разными социальными референтами и различными типами характера.

Само понятие социальное сравнение было сформулировано Л. Фестингером как соотнесение человека себя с другими людьми [4]. В настоящее время понятие социального сравнения становится более обширным и включает в себя не только соотнесение себя с другим человеком, но и сравнение себя с самим собой на разных временных периодах жизни, сравнение с воображаемыми образами. Разработка данной темы отражена в работах Е.С. Самойленко, А.В. Корбут. [2,3]

Характер человека является с одной стороны природным отражением, а с другой, отражением особого, индивидуального опыта человека, социального влияния той среды, в которой он находится.

В нашей работе мы предприняли попытку изучить еще одно внутреннее условие, влияющие на социальное сравнение, а именно тип характера.

Процедура и методы исследования. В исследовании приняли участие 63 респондента, средний возраст 21 год (39 женщин и 24 мужчины), обучаемые в гражданских и военных высших учебных заведениях г. Москвы.

Участникам исследования были предложены два диагностических инструмента: «Опросник черт характера» взрослого человека (ОЧХ-В) (Русалов В.М., Манолова О.Н.) и «Опросник ориентированности на социальное сравнение» (РООСС), созданный на российской выборке Е.С. Самойленко [2].

Опросник черт характера взрослого человека (ОЧХ-В) включает в себя 80 вопросов, соответствующим 10 шкалам/типам (застревание, демонстративность, педантичность, возбудимость, гипертимность, дистимность, циклотимность, экзальтированность, эмотивность, тревожность). Респонденты указывают степень согласия с утверждением по шкале от 1 (полностью не согласен) до 4 (полностью согласен). Далее происходит подсчет «сырых баллов» и перевод в стандартное значение (от 1 до 10 стенов), позволяющий отнести результат по каждой шкале к низким показателям выраженности типа (1-3 стенов), средним показателям выраженности типа (4-6 стенов) и высоким показателям выраженности типа (7-10 стенов).

Опросник РООСС состоит из 13 утверждений, касающихся сравнения человеком себя с различными категориями социальных референтов, а так же сравнения человека с собой в настоящем и в прошлом; себя с таким, каким он хочет, может, боится быть в будущем; с таким, каким мог бы стать, но не стал, должен стать, но не стал, со своим идеальным Я. Респонденты должны оценить, как часто они осуществляют такого рода сравнение, используя 5-балльную шкалу (0 – никогда не сравниваю; 4 – сравниваю все время) [3].

Результаты исследования. Для выявления наличия значимых связей был использован с использованием коэффициент корреляции r – Спирмена (Statistica 7). В таблице (таблица 1) представлены полученные нами результаты статистического анализа.

Таблица 1

Соотношение выраженности черт характера и частоты сравнения с различными социальными референтами

Я сравниваю себя со знакомыми людьми	0,32*	Педантичный Тип
	0,51*	Возбудимый Тип
Я сравниваю себя с друзьями	0,36*	Циклотимный Тип
Я сравниваю себя с посторонними людьми	0,36*	Гипертимный тип
	0,40*	Дистимный тип
	0,57*	Циклотимный тип
Я сравниваю себя в настоящем и себя в прошлом	0,41*	Возбудимый тип
Я сравниваю себя в настоящем с собой таким, каким я мог бы быть, но не стал	0,31*	Дистимный Тип
Я сравниваю себя в настоящем с собой таким, каким я должен стать в идеале в будущем	0,31*	Демонстративный Тип

*-значимые показатели

Из представленных данных видно, что люди с педантичным типом наиболее склонны сравнивать себя со знакомыми людьми (0, 32).

Респонденты с наиболее выраженным циклотимным типом предпочитают сравнивать себя с друзьями (0,36) и с посторонними людьми (0,57), причем посторонние люди будут более привлекательным объектом сравнения.

Сравнение с посторонними людьми характерно для гипертимного типа (- 0,36).

Дистимный тип наиболее склонен к сравнению с посторонними людьми (-0,36) и сравниваю себя в настоящем с собой таким, каким я мог бы быть, но не стал (0,40).

Сравнение респондента со знакомыми людьми (0,51), а так же сравнение с самим собой в настоящем и прошлом выявляется у возбудимого типа (0,51).

Демонстративный тип склонен к сравнению себя в настоящем с собой таким, каким должен стать в идеале в будущем (0,31).

Описанные выше результаты представлены в таблице ниже (таблица 1).

В заключение можно сказать, что проведенное исследование было направлено на изучение взаимосвязи ориентированности на социальное сравнения с разными социальными референтами и различными типами характера.

Исследование показало наличие статистически значимых связей между социальными референтами относящимися к категориям знакомых и посторонних людей, а так же к сравнению с самим собой и такими типами как демонстративный, педантичный, возбудимый, гипертимный, дистимный и циклотимный. Данные результаты дополняют проведенные ранее исследования феномена социального сравнения. В дальнейшем, мы планируем продолжить изучение данной темы для более углубленного изучения выявленных взаимосвязей социального сравнения и выраженности черт характера, а так же увеличение количественной и возрастной группы испытуемых.

Список литературы

1. Русалов В.М. Опросник черт характера взрослого человека (ОЧХ-В) / В.М. Русалов, О.Н. Манолова. – М., 2003. – 100 с.

2. Самойленко Е.С. Процесс сравнения в системах познания, общения и личности: дисс... докт. психол. наук / Е.С. Самойленко. – М.: ИПРАН, 2012. – 148 с.

3. Самойленко Е.С. Методический инструмент измерения ориентированности на виды социального сравнения / Е.С. Самойленко, Т.Н.Савченко, А.В. Корбут // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / под. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. – М.: «Институт психологии РАН», 2017. – 2714 с.

Festinger L. A theory of social comparison processes / L. Festinger // Human Relations. – 1954. - № 1. – P. 117-140

Автор: **Корбут Анна Вадимовна** преподаватель Военного Университета Министерства Обороны Российской Федерации, Korbut.anna@rambler.ru

Автор: **Алиев Саид Курбанович** курсант 4 курса Военного Университета Министерства Обороны Российской Федерации, COLT6243@yandex.ru

Автор: **Зоря Артемий Витальевич** курсант 4 курса Военного Университета Министерства Обороны Российской Федерации, v.zoria@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ «ИНДИВИДУАЛЬНОЙ» МИНУТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

THE SPECIFICS OF STUDENT'S "INDIVIDUAL MINUTE" INDICATORS IN A PROCESS OF ADAPTATION TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Анамов Р.И., Галимова Ч.Ш., Сахарова А.Е.
Anamov R.I., Galimova Ch.Sh., Sakharova A.E.

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с особенностями формирования адаптации к учебному процессу. Особое внимание уделено роли темперамента в процессе адаптации. Представлены подходы к использованию метода определения длительности индивидуальной минуты (ИМ) (по Халбергу) в зависимости от типа темперамента при первичном определении степени адаптированности человека с помощью предложенного метода. Выявлено, что «индивидуальная» минута приближалась к 60 секундам при повышении уровня активности, что свидетельствовало о высоком уровне адаптационной способности испытуемых к условиям образовательной среды.

Ключевые слова. Адаптация, исследование адаптационного процесса, темперамент, индивидуальная минута, образовательная среда

Abstract. The article was discussed issues related to the peculiarities of the formation of adaptation to the educational process. Particular attention was paid to the role of temperament in a process of adaptation. The approaches to the use of the method of determining the duration of an individual minute (IM) (by Halberg's method) in the study of temperament in the initial determination of measurement of human adaptability using the proposed method were presented. "Individual" minute was approached to 60 seconds with increased level of mental activity, that testified about high adaptation ability to the educational environment.

Keywords. An adaptation, the study of the adaptation process, temperament, "individual" minute, an educational environment

Актуальность нашего исследования была продиктована распространенностью сложностей адаптации студента первого курса, т.к. подавляющее большинство современных молодых людей стремятся поступить в ВУЗ, не подозревая о психологических сложностях первого году обучения в новой среде. В качестве главного показателя адаптации нами использовалась длительность индивидуальной минуты (ИМ). Современное общество предъявляет повышенные требования к социальной мобильности личности. Благодаря этому становится важным изучение проблемы адаптации человека к условиям образовательной среды [7]. Значительную роль в процессе адаптации играет темперамент. Темперамент, или тип высшей нервной деятельности (ВНД) «совокупность душевных и психических свойств человеческой личности, характеризующих степень возбудимости и его отношение к окружающей действительности» [1, с. 156]. «В исследованиях В. С. Мерлина... были установлены связи между адаптационными свойствами нервной системы и свойствами темперамента, но стиль деятельности и врожденные базовые механизмы не связаны между

собой, что и дает возможность адаптации к новым условиям» [9, с. 150]. «Темперамент... влияет на ... особенности мировосприятия» [2, с. 137]. Адаптация студентов протекает успешно, если у студентов включаются внутренние ресурсы, активизирующие адаптационный потенциал личности, одни из составляющих которого являются ощущение течения времени.

Индивидуальная минута (далее ИМ) – характеристика «индивидуального времени» организма. Была найдена зависимость точности оценки времени от уровня интеллектуального развития испытуемых [10], от температуры тела и окружающей среды [3, 11]. Немалый практический интерес представляют исследования, в которых было изучено влияние психоэмоционального напряжения на точность оценки времени [5, 6]. Изучалось также восприятие времени типов личности, отличающихся высокой степенью психоэмоциональной напряженности. Так исследовалось восприятие времени возбудимых личностей [3, 8] и тревожных личностей [4]. Однако, в литературе нам не встретилось исчерпывающего исследования зависимости восприятия времени от степени вовлеченности в деятельность, что позволило бы значительно облегчить адаптационный процесс к новым учебным условиям, обеспечить успешное обучения, удовлетворенность личности профессиональным выбором и своим местом в жизни.

Цель данного исследования – выявление особенностей адаптации через восприятия времени в зависимости от темперамента.

Гипотеза: существует разная специфика изменений показателей ИМ в зависимости от условий образовательной среды.

Методы исследования включают в себя тестирование и применение математических методов статистики для подсчета и анализа результатов. Были использованы методики:

1. Длительность индивидуальной минуты (ИМ) по методу Халбсрга.
2. Личностный опросник EPI (Eysenck Personality Inventory) (адаптация А. Г. Шмелева);
3. Анамов Р.И., Галимова Ч.Ш. Тест индивидуальная минута Version 2.0 – Google Формы, 2018.

Выборку составили 136 испытуемых. Все респонденты являлись студентами-бакалаврами или студентами специалитета очной формы обучения. Тест был предложен студентам из следующих вузов: Казанский ГМУ, МГУ, СПбГУ, Первый МГМУ имени И.М. Сеченова, КФУ, МИРЭА, ОГУ и других. Из общего количества респондентов посредством анализа показателей шкалы «темперамент» методики EPI выделены четыре группы студентов: сангвиники, холерики, меланхолики и флегматики. Средний возраст испытуемых составил $18,5 \pm 1,12$ года.

Результаты и анализ исследования: индивидуальная минута измерялась два раза: до умственных нагрузок – первый замер, ИМ-1 и после – второй замер, ИМ-2. В качестве умственной нагрузки предлагались задания теста “Индивидуальная минута Version 2.0”- Google Формы. У лиц с высокими способностями к адаптации – ИМ равна 62,9 – 69,71 с., у лиц с невысокими – 47,0 – 46,2 с.

Были определены значения для полного объема выборки относительно типов темперамента (табл. 1) с учетом того, что с 95% вероятностью выборочное среднее существует вокруг определенного доверительного интервала, в которое попадает реально существующее среднее значение из генеральной совокупности, что обеспечило репрезентативность исследования.

Среднее арифметическое значение после 1 и 2 замеров ИМ

Темперамент	Среднее арифметическое взвешенное ИМ в 1 замере (\bar{X}_1), с.	Среднее арифметическое взвешенное ИМ во 2 замере (\bar{X}_2), с.	Абсолютная частота проявления темперамента (f_i)	Относительная частота или статистический вес темперамента (ω_i)	$(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)$, с.
Сангвиники	61,9	61,2	28	0,32 (32%)	0,7
Холерики	61,3	58,4	26	0,29 (29%)	2,9
Флегматики	64,9	60,4	17	0,19 (19%)	4,5
Меланхолики	69,6	66,9	18	0,2 (20%)	2,7

Сопоставление продолжительности ИМ в незаполненное время каким-либо видом деятельности показало увеличение параметра, во время небольшой интеллектуальной нагрузки параметр уменьшил свои показания вне зависимости от типа темперамента. Незаполненное время становилось «медленно текущим», показатели ИМ возрастали.

Имелись незначительные тенденции в различиях ИМ относительно типов темперамента. Представители импульсивных типов темперамента были менее склонны «замедлять» ИМ в сравнении с неимпульсивными в первом замере, до введения интеллектуальной нагрузки. Второй замер ИМ показал, что представители стабильных, невпечатлительных типов темперамента точнее приблизились к физической минуте, нежели испытуемые с высокими показателями нейротизма: импульсивные холерики склонны были сокращать ИМ, неимпульсивные меланхолики – превышали ИМ. Было выявлено, что меланхолики имели склонность к «растяжению» минуты, холерики проявили менее значительную, но заметную склонность к «укорачиванию» минуты. Причем в зависимости от темперамента ИМ после нагрузки показатели ИМ уменьшаются, что подтверждает наличие зависимости между состоянием испытуемого и показателем ИМ. Наиболее масштабное сокращение ИМ продемонстрировали флегматики. Сокращение ИМ для прочих типов темперамента варьировалось в диапазоне от 0,7 до 2,8 секунд, флегматики же сократили свою индивидуальную минуту на 4,5 секунд (рис.1).

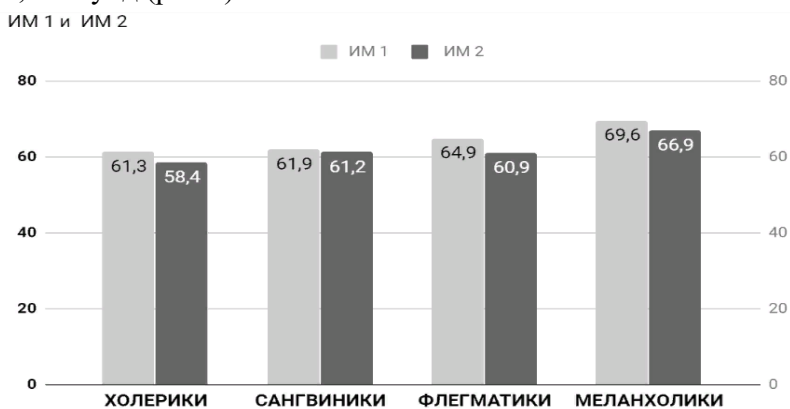


Рис. 1. Сравнение ИМ первого и второго замеров

Выводы: Показатели индивидуальной минуты варьировались относительно активного (выполнения заданий) и пассивного (состояние покоя до выполнения тестовых заданий) состояний. Выявлено, что после выполнения заданий у подавляющего большинства испытуемых «индивидуальная» минута приближается к физической, что является доказательством высокой адаптационной способности. Выявлено, что вне зависимости от типа темперамента адаптационная способность проявлялась. Наблюдалась тенденция к незначительным колебаниям в сторону снижения адаптации у холериков.

Заключение. В целом, все представители типов темперамента показали высокие способности к адаптации. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что оптимальное распределение деятельности в образовательной среде приводило к повышению уровня адаптации обучающихся вне зависимости от типов темперамента.

Список литературы

1. *Балл Г. А.* Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – N 1. – С. 92 – 100.
2. *Борисов Д. Д.* Темперамент и индивидуальность. Исследование темперамента методом визуальной психодиагностики / Д. Д. Борисов // Интернет-журнал «Проблемы современного образования». – 2016. – №5. С. 135 – 137.
3. *Важнова Т. Н.* Роль стимулов обратной связи в различении микроинтервалов времени у эмоционально возбудимых личностей / Т. Н. Важнова, Н.Н. Захарова // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. – 1990. – Т. 40. – N3. – С. 581 – 584.
4. *Забродин Ю. М.* Оценка временных интервалов при разном уровне тревожности / Ю. М. Забродин, А.В. Бороздина, И.А. Мусина // Вестник Московского университета, сер. 14, «Психология». – Москва, 1983. – N4. – С. 46 – 53.
5. *Лузгинов А.В.* Темперамент и обучение / А.В. Лузгинов, Л.В. Ковалева, А.Д. Колесников. – М.: Лабиринт, 2007 – 102 с.
6. *Мерлин В.С.* Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В.С. Мерлин. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 544 с.
7. *Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Похоров. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.
8. *Столяренко Л.Д.* Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с.
9. *Трошкин А.В.* Субъективное восприятие временных интервалов и психофизиологическое состояние человека – оператора / А.В. Трошкин // Проблемы бионики. – Харьков, 1985. – N 35. – С. 96 – 101.
10. *Цуканов Б. И.* Качество «внутренних часов» и проблема интеллекта / Б.И. Цуканов // Психологический журнал, 1991. – Т. 12. – N3 – С. 38-44.
11. *Элькин Д. Г.* Восприятие времени / Д.Г.Элькин. – М.: АПН, 1962.

Автор: **Анамов Рустем Ирекович**, студент Казанского ГМУ, Anamov00@mail.ru

Автор: **Галимова Чулпан Шамилевна**, студентка Казанского ГМУ, ozziym@yandex.ru

Автор: **Сахарова Анна Евгеньевна**, ассистент каф. мед. и общей психологии и педагогики Казанского ГМУ, sakharova_anna@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

RELATIONSHIP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LEVEL OF AGGRESSIVENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Антипова Е.А.

Antipova E.A.

Аннотация. В статье рассматривается проблема взаимосвязи уровня агрессивности, субъективного благополучия школьников и психологического климата в школе. Представлены результаты пилотажного эмпирического исследования на базе СОШ г. Кемерово. В результате была обнаружена взаимосвязь между субъективного благополучия и уровнем агрессивности школьников, и изучено влияние образовательной среды на качество жизни старшеклассников.

Ключевые слова. Девиантное поведение, агрессивность, качество жизни, психологическое благополучие, субъективное благополучие, образовательная среда

Abstract. This article deals with the problem of the relationship between the level of aggressiveness, the subjective well-being of schoolchildren and the psychological climate at school. The results of the pilot empirical research based on the secondary school in Kemerovo are presented. As a result, a relationship was found between the subjective well-being and the level of aggressiveness of schoolchildren, and the influence of the educational environment on the quality of life of high school students was studied.

Keywords. Deviant behavior, aggressiveness, life quality, psychological well-being, subjective well-being, educational environment

Феномен девиантного поведения является широко изучаемым в науке, однако причины и факторы, его вызывающие, до конца не определены. Предполагается, что одним из факторов совершения подобных действий является агрессивность человека, которая может быть обусловлена низким уровнем качества жизни людей. Девиантность представляет собой социальное явление, выражающееся в относительно массовых, статистически устойчивых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или же фактически сложившимся в данном обществе нормам и ожиданиям [1, 7]. Несмотря на большое количество работ посвященных этому явлению актуальность его изучения в современном обществе возрастает, что обусловлено рисками современности, вызывающие серьезный резонанс в жизни человека, его качестве жизни, самоопределении и жизнеосуществлении. В качестве причин или факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих или поддерживающих девиантное поведение выделяются совершенно различные явления и механизмы, включая условия физической среды, социальные условия, биологические предпосылки, а так же внутриличностные причины и механизмы поведения [4, с. 70-74]

В основе девиантного поведения может лежать агрессивность человека [9, с. 85]. Агрессивность представляет собой устойчивое свойство личности, проявляющееся в виде агрессивных импульсов, которые могут носить как конструктивный, так и деструктивный характер, направленных на самосохранение и самозащиту как ответ стимулам окружающей среды [10, с. 37]. Агрессивность в настоящее время рассматривается и как врожденное, и как приобретенное качество личности [8, с. 1326-1327]. Формирование и обострение агрессивности в человеке может происходить под влиянием разных факторов, одним из которых может являться уровень качества жизни.

Качество жизни представляет собой особый показатель уровня благополучия жизни человека, включающий объективную оценку уровня жизни и субъективный компонент удовлетворенности ею [11, с. 105]. Одним из показателей качества жизни человека является его психологическое (или субъективное) благополучие. Обобщая различные теории, можно сказать, что суть его состоит в отражении удовлетворения психологических потребностей, самореализации и ощущения счастья [3, с. 61; 5, с. 83]. Особое влияние на психологическое благополучие каждого школьника может оказывать психологическое качество образовательной среды, которое определяется особенностями взаимодействия субъектов образовательного процесса, в процессе которого происходит реализация потребностей, возникают и разрешаются межличностные и групповые конфликты [6, с. 41].

С целью изучения особенности взаимосвязи агрессивности и субъективного благополучия старшеклассников было проведено пилотажное исследование. Выборку исследования составили ученики 10 классов МБОУ «СОШ №31 им. В.Д. Мартемьянова» г. Кемерово в количестве 30 человек, из которых 19 девушек и 11 парней, средний возраст учеников 15,93 лет.

В качестве теоретических методов исследования использовались анализ литературы, обобщение и синтез информации, проведение аналогий и т.д. Для сбора эмпирического материала были выбраны такие методики как Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (адаптация М. В. Соколовой), Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), а так же разработана анкета для исследования психологического климата в учебном учреждении.

Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics с применением частотного, корреляционного и сравнительного анализа с помощью критерия Стьюдента, U-критерия Манна-Уитни. Корреляционный анализ проводился с помощью непараметрического критерия Стьюдента, а сравнительный – с помощью U-критерия Манна-Уитни, так как распределение результатов методик оказалось отличным от нормального. Для проверки нормальности распределения использовался графический метод и метод оценки мер центральной тенденции (моды, медианы и среднего значения).

Для исследования психологического климата в школе в анкету были включены такие вопросы, как «Нравится ли вам обучаться в данном учреждении?», а чтобы прощупать менее очевидные стороны обстановки, косвенные вопросы по типу «Подвергались ли ваши знакомые нападению со стороны учеников/учителей?». Так же в состав вопросов анкеты вошли вопросы об общем довольствии своей жизнью учеников: «Что вам больше всего не нравится в вашей жизни?» или «Чувствуете ли вы, что вас в чем-то ограничивают?», «Хотели ли бы вы что-нибудь изменить в вашей жизни?». Данная анкета позволит узнать больше информации о психологическом комфорте жизни учащихся как в школьной обстановке, так и за ее пределами.

Частотный анализ данных анкеты показал, что большинству детей нравится обучаться в данном учебном заведении (66,7%), 23,3% детей затрудняются ответить на данный вопрос. Отношения с учителями и другими учениками у большинства детей хорошие (93,3% и 80% соответственно). Нападкам со стороны других учеников подвергались всего 10% опрошенных, 16,7% испытывали затруднения при ответе на данный вопрос. Нападкам со стороны учителей подвергались 23,3% учеников, не подвергались 60%, остальные на данный вопрос затрудняются ответить.

При этом на вопрос о том, подвергались ли нападкам со стороны других учеников друзья или знакомые, более половины учеников ответили положительно (53,3%), а 36,7% ребят испытывают затруднения при ответе на данный вопрос, что не исключает как положительного, так и отрицательного ответа на него.

Высокую частоту имеет положительный ответ на вопрос о наличии в окружении раздражающих людей, и составил он 70%. Почти половина из подростков принимали участие в драках, их число составило 13 человек из 30 (43,3%).

Результаты анкетирования так же показали, что большинство ребят (73,3%) испытывают желание изменить что-либо в своей жизни. При анализе свободных ответов на вопрос «Что вас больше всего не устраивает в Вашей жизни?» ответы были разбиты на группы по содержанию: 1. Отношения в семье («давление со стороны родителей», «отношения с отцом»); 2. Финансовое положение; 3. Проблемы, связанные с образованием («большая нагрузка в школе», «ненужные предметы», «обязательная учеба», «давление со стороны учителей», «низкий уровень знаний» и т.д.); 4. Межличностные отношения («мало с кем общаюсь», «отношения с другими людьми»); 5. Здоровье и режим дня («недосып», «плохое здоровье», «плохой сон», «вставать по утрам», «психологическое состояние» и т.д.); 6. Личностные характеристики («лень», «неуверенность в себе», «возраст» и т.д.); 7. Неопределенные и отрицательные ответы («все устраивает», «ничего», «затрудняюсь ответить»); 8. Прочие ответы, не вошедшие в остальные группы («власть», «не трудоустроен», «место проживания», «несправедливость»).

Наиболее часто встречающимися оказались ответы, связанные с образованием и ответы, касающиеся здоровья и режима дня. Школьники испытывают большое давление из-за учебной нагрузки, отношений с учителями, проблем с оценками, что оказывает влияние на их психологическое благополучие. Ответы, связанные с режимом дня и здоровьем так же могут быть связаны с учебным графиком, так как большинство из них заключаются в недосыпе и необходимости рано просыпаться по утрам. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство психологических проблем подростков связано с учебной нагрузкой, включая как переживания по поводу оценок, так и проблемы, касающиеся отношений с учителями и администрацией школы.

Средний результат субъективного благополучия учеников – 5,7 стена (ст. отклонение составило 2,322 стена). Это свидетельствует о низкой выраженности качества с умеренным субъективным благополучием. Однако самое часто встречающееся значение составило 8 стенов, что говорит о субъективном неблагополучии школьников.

Средний показатель общего уровня агрессивности школьников – 15,9 балла, что соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности, при этом низкие показатели свойственны показателям свойственны 20% респондентов. Самые высокие показатели оказались у шкалы «самоагрессия» (5 и 7 стенов).

В результате исследования так же было обнаружено, что оценка по шкале субъективного благополучия положительно коррелирует с показателем общего уровня агрессии ($p=0,003$) и другими шкалами. Таким образом, в соответствии с интерпретацией методик, можно сделать вывод, что чем выше уровень субъективного неблагополучия у школьников, тем выше у них уровень агрессивности.

Таким образом, нами выявлена взаимосвязь психологического благополучия и уровня агрессивности старшеклассников (чем выше оценка субъективного благополучия, тем выше уровень агрессивности). Очень важно уделять должное внимание среде, в которой ребенок учится и усваивает знания, так как она оказывает непосредственное влияние на формирование у него различных черт личности, форм реагирования на ситуации и стилей поведения.

Список литературы

1. *Азарова Л.А.* Психология девиантного поведения / Л.А. Азарова, В.А Сятковский // учеб. метод. комплекс. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
2. *Гиллинский Я.И.* Глобализация и девиантность / Я.И. Гиллинский // Академический вестник. – 2012. – №2 (20). – С. 8-13.
3. *Козлова Н.С.* Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования / Н.С. Козлова, Е.Н. Комарова // Интеграция образования. – 2015. – №1 (78). – С. 60-63.
4. *Кошарная Г.Б.* Основные подходы к изучению девиантного поведения / Г.Б. Кошарная, Л.Н. Мордишева // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2010. – №1. – С. 70-81.
5. *Кужильная А.В.* О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях / А.В. Кужильная // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – №1 (60). – С. 83-86.
6. *Лактионова Е.Б.* Образовательная среда как условие развития личности и ее субъектов / Е.Б. Лактионова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2010. – №128. – С. 40-54.
7. *Менделевич В.Д.* Психология девиантного поведения. / В.Д. Менделевич // Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
8. *Нурмухаметова И.Ф.* Понимание агрессивности и возрастная динамика ее проявлений / И.Ф. Нурмухаметова // Вестник Башкирск. университета. – 2010. – №4. – С. 1316-1329.
9. *Пискарева М.В.* Девиантное поведение и формы его проявления в подростковом возрасте / М.В.Пискарева // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – № 1. – С. 85-89.
10. *Човдырова Г.С.* Психологические проявления агрессивности и склонности личности к насильственным действиям / Г.С. Човдырова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 1 (68). – С. 37-39.
11. *Шабашев В.А.* Уровень жизни, качество жизни, социальная защищенность общее и особенное / В.А. Шабашев, Е.А. Морозова // Вестник КузГТУ. – 2005. – № 6. – С. 105-109.

Автор: **Антипова Елена Александровна**, студент факультета психологии Томского государственного университета. E-mail: Leno-1998@mail.ru

Научный руководитель: **Ларионова Анастасия Вячеславовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры генетической и клинической психологии Томского государственного университета. E-mail: anpavlar@mail.ru.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КАК ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

SELF-REGULATION OF MENTAL STATES AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Ахметов Д.Р., Юсупов М.Г.

Ahmetov D.R., Yusupov M.G.

Аннотация. В статье рассказывается о саморегуляции психических состояний и о том, как это важно для психологического благополучия.

Ключевые слова. Психическое состояние, саморегуляция, психологическое здоровье, психологическое здоровье, самоактуализация.

Abstract. The article describes the self-regulation of mental states and how it is important for psychological well-being.

Keywords. Mental condition. Self-regulation Psychological health. Psychological health. Self-actualization.

Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени [1].

Под саморегуляцией мы понимаем сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их функционирования. Процессы саморегуляции носят обязательно сознательный и целенаправленный характер. Большинство известных и востребованных в современной психологии видов саморегуляции, используемых в них методических приемов и процедур, так или иначе, прямо или косвенно, но уходят своими корнями в йогу, где они применялись как эффективное средство профилактики функциональных расстройств. Установлено, что систематическое применение различных видов саморегуляции позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности закрепить преимущественно позитивные психические состояния.

Обнаружено влияние саморегуляции на жестко связанные с темпераментом личностные особенности, в том числе на такие показатели, как экстраверсия и нейротизм (отмечается тенденция к снижению интровертированности, повышается потребность в социальных контактах), снижаются показатели личностной и ситуативной тревожности, улучшается самоконтроль за проявлением чувств, усиливаются выдержка, самообладание, целеустремленность. У прошедших обу-

чение саморегуляции снижается склонность к переживанию состояний неуверенности в себе, зашатавшегося и растерянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности повышает эффективность профессиональной деятельности, способствует укреплению психического здоровья [2].

В настоящее время некоторые виды саморегуляции успешно применяются на практике: самовнушение по Э. Куэ, исцеляющие настрои Г. Н. Сытина, аутогенная тренировка, медитация.

Использование самовнушения в лечебных целях стало особенно популярным в Европе 20-х годов прошлого века. Немало интересного опубликовали в это время Куэ, Бодуэн и Пирс. Что касается Эмиля Куэ, прославившегося на весь мир благодаря успехам руководимой им клиники самовнушения в Нанте, то, начав скромным фармацевтом, он затем не просто глубоко изучил психофизиологию, но и выдвинул целый ряд оригинальных концепций, имевших в Европе широкий резонанс [3].

Согласно Куэ, лечебные представления по своей сути являются констатацией факта. Он назвал их формулой самовнушения. Таковой является главная формула Куэ: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Формула внушения – это предложение, составленное в настоящем времени [3].

Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (СОЭВУС) – «метод исцеляющих настроев» – базируется на методах психотерапии и некоторых приемах народной медицины. Он заключается в многократном систематическом прочтении или прослушивании формул самовнушения в целях управления состоянием человека. Наибольшую пользу метод Г. Н. Сытина приносит тем, кто подходит к нему с доверием и надеждой [3].

Настрои Сытина составлены таким образом, что для оздоровления и улучшения деятельности какого-либо больного или ослабленного органа они нормализуют управление органом со стороны нервной системы, стремительным потоком крови промывают его и обеспечивают полноценным питанием и кислородом, вливают в него энергию и силу. В методе Сытина такие настрои имеются для всех органов и систем организма [3].

Аутогенная тренировка – это один из широко известных и практикуемых видов саморегуляции. В его основе лежит применение специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме. Техники регулирования различных функций человеческого организма с помощью принципа самовнушения с давних времен разработаны и хорошо представлены в йоге. Появление же этого вида саморегуляции на западе связывают прежде всего с именем немецкого психотерапевта И. Г. Шульца, который прежде чем изложить свою концепцию аутогенной тренировки, посетил в первой половине XX в. Индию и основательно познакомился с опытом местных йогов и применяемых ими техник релаксации. Шульц определял аутогенную тренировку как самовоспитание с помощью специальных упражнений и считал ее одним из методов психотерапии. К психофизиологическим механизмам аутогенной тренировки он относил тренировку в переключении и сосредоточении внимания; механизм освобождения от «мышечных зажимов»; снижение уровня бодрствования.

Под медитацией принято понимать серию мыслительных действий, цель которых – достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к размышлениям – оперированию образами на заранее намеченную тему.

Можно сказать, что медитация – это, в сущности, просто упражнение в сосредоточении сознания. Она уравнивает состояние сознания. Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Одно из существенных преимуществ медитации по сравнению с другими видами ПСР заключается в ее сравнительной простоте. Она позволяет снять эмоциональное напряжение, привести психическое состояние к равновесию.

Медитация хорошо зарекомендовала себя как эффективная защита организма от разрушительного влияния стресса. В целом она увеличивает ресурсы для сопротивления стрессу, любым негативным эмоциональным состояниям, развивая способность управлять собственными эмоциями. Она не только тренирует внимание, усиливает (развивает) контроль над собственными мыслительными процессами, но также не менее успешно способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снятию остроты чувства тревоги и страха.

Экспериментально установлено, что человек с помощью медитации в состоянии регулировать частоту пульса, контролировать повышение и понижение температуры тела. Доказано, что медитация как система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности, предполагает достижение следующих эффектов:

- нормализации нервных процессов;
- повышения жизненного тонуса;
- формирования воли;
- развития интеллектуальных способностей;
- улучшения памяти и внимания;
- изменения отдельных черт темперамента и характера;
- улучшения работоспособности;
- снижения конфликтности при взаимодействии с другими людьми;
- предотвращения и преодоления различных заболеваний.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: "Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов [4]". Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение для нашей коллективной и индивидуальной способности в качестве разумных существ мыслить, проявлять эмоции, общаться друг с другом, зарабатывать себе на пропитание и получать удовольствие от жизни. Учитывая этот факт, укрепление, защита и восстановление психического здоровья могут восприниматься индивидуумами, сообществами и содружествами во всем мире как действия, имеющие жизненно важное значение.

На основе всего этого можно сделать, вывод, что разные виды саморегуляции способствуют проявлению способностей человека, его продуктивной работе и хорошей стрессоустойчивости. Тем самым создавая психологическое благополучие.

Список литературы

1. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О. Прохоров. – Казань: Казанский университет. – 1991. – 168 с.
2. Никифоров Г. С. Виды психической саморегуляции / Г. С. Никифоров // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина – 2014. – С. 92-101.
3. Александров А.А. Аутотренинг / А.А. Александров // 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с.
4. Устав всемирной организации здравоохранения

Автор: **Ахметов Данила Рамилевич**, студент 2 курса КФУ ИПиО,
dan0070201@gmail.com

Научный руководитель: **Юсупов Марк Геннадьевич**, к.п.н., доцент, yusmark@yandex.ru

РОЛЬ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА В ВОЗНИКНОВЕНИИ ПИЩЕВЫХ АДДИКЦИЙ

THE ROLE OF CHRONIC STRESS IN THE OCCURRENCE OF FOOD ADDICTIONS

Васичева А.Н., Мартынова М.А.

Vasicheva A.N., Martynova M.A.

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «стресс». Основываясь на содержании этого понятия, раскрыта сущность хронического стресса, причины его появления, также проанализировано воздействие хронического стресса на появление пищевых аддикций.

Ключевые слова. Стресс, хронический стресс, пищевые аддикции

Abstract. The article discusses the concept of "stress." Based on the content of this concept, the essence of chronic stress, its causes of occurrence is revealed, the effect of chronic stress on the occurrence of food addictions is also analyzed.

Keywords. Stress, chronic stress, food addictions

Учеба, работа, дом – что бы то ни было, везде человек может пребывать под воздействием стресса. Разные ситуации могут стать побудителями появления стресса у людей. Некоторые люди более устойчивы к стрессам, но есть немалое количество людей, которые не способны подавить в себе данное эмоциональное состояние. Очень часто они страдают разного рода болезнями, в том числе и нарушениями пищевого поведения.

В стрессовых ситуациях человек ощущает постоянное состояние напряжения. Вследствие долгого пребывания в стрессовом состоянии у него может нарушиться обмен веществ, что приводит к пищевым аддикциям, а далее к более серьезным проблемам со здоровьем.

Обратимся к анализу содержания понятия «стресс». Этот термин введен в физиологию, психологию и медицину У. Кэнноном в 1929 году. Согласно Толковому словарю С.И. Ожегова, стресс – это вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения. Следующее определение понятия «стресс» сформулировал Ганс Селье, который был учеником У. Кэннона и основоположником учения о стрессах и нервных расстройствах в западных странах. Он считал, что «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования» [4]. Можно сделать вывод, что стресс – это некая реакция нашего организма на те или иные возбудители из внешней среды.

Существуют разные классификации видов стресса, но мы остановимся на той, которая была предложена Г. Селье. Он различал острый и хронический стресс. Для нас больший интерес в изучении вызывает хронический стресс. Что же это такое? Хронический стресс – это продолжительная активация адаптационных реакций организма под воздействием неблагоприятных факторов, которая приводит к развитию невротических расстройств и соматических заболеваний. По данным наблюдений Е.В. Неудахина, хронический стресс может быть врожденным, генетически детерминированным (следствием нарушения закона стабильности кариотипа). При нем включаются механизмы долговременной адаптации. На первых этапах его развития отмечается умеренное повышение в крови концентрации стрессреализующих гормонов (катехоламинов и глюкокортикоидов) при достаточно выраженном уменьшении содержания инсулина. Благодаря снижению уровня инсулина ткани становятся более чувствительными к действию стрессреализующих гормонов [3].

Что может привести к возникновению хронического стресса? Однозначного ответа нет, ведь для каждого человека причины индивидуальны. Давайте рассмотрим список наиболее распространенных обстоятельств появления хронической стрессовой реакции:

1. Дисгармоничные отношения: недопонимание и частые ссоры с родственниками, коллегами поддерживают постоянное напряжение. Характерные ситуации – агрессивное соперничество на работе, алкоголизм супруга, асоциальный образ жизни близкого родственника.

2. Чрезмерные нагрузки: хронической форме стресса подвержены люди, активно занимающиеся умственным и физическим трудом. Вероятность появления симптомов выше во время студенческих сессий, при выполнении работы без выходных, в ночные смены.

3. Продолжительные болезни: физическое истощение и ограничения, вызванные плохим самочувствием, являются причинами стресса. Тревогу вызывает неопределенность будущего, неуверенность в восстановлении работоспособности, внешней привлекательности.

4. Материальные трудности: финансовые и жилищные проблемы – один из наиболее распространенных стрессовых факторов. К группе риска относятся люди, не имеющие постоянного места работы, многодетные семьи, пенсионеры.

5. Неразрешимые проблемы: источником напряжения становится ситуация, которая приносит вред здоровью или социальному благополучию, но не может быть завершена в ближайшее время. Примеры: невыплаченный кредит, проживание близко к зоне боевых действий, тяжелая болезнь члена семьи [5].

Хронический стресс может наблюдаться в разных проявлениях: физиологических, эмоциональных и социальных. Мы остановимся на подробном рассмотрении физиологических проявлений, в том числе и на возникновении пищевых аддикций.

Прежде чем перейти к понятию «пищевые аддикции», проанализируем содержание понятия «пищевое поведение». В.Д. Менделевич под ним понимает ценностное отношение к пище и ее приёму, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентацию на образ собственного тела и деятельность по его формированию [1]. Пищевые аддикции являются нарушением пищевого поведения, которое может быть обусловлено либо чрезмерным употреблением пищи, либо отказом от еды, видами которых являются булимия и нервная анорексия. Изучением пищевых аддикций занимались многие ученые, к ним можно отнести Т.Г. Вознесенскую, В.А. Сафонову, Н.М. Платонову, которые описали нарушения пищевого поведения, Н.О. Николаеву, Т.А. Мешкову, которые занимались изучением нарушения пищевого поведения у детей и подростков. Одной из причин появления пищевых аддикций является неустойчивая психика, в силу которой человек часто испытывает тревогу и состояния стресса, который со временем приобретает хроническую форму.

Еще в начале XX века русский физиолог Иван Павлов при проведении опытов на собаках подтвердил возникновение болезней пищеварительной системы под влиянием стресса. При хроническом стрессе могут возникнуть переедание и анорексия, которые и ведут за собой разного рода нарушения пищеварения. Стресс, вызывающий двигательное возбуждение, заставляет активизироваться все группы мышц, что заставляет нас делать все быстрее – двигаться, глотать, жевать, и, как следствие, усиливает тревожность и беспокойство. Принятая в стрессовом состоянии плохо пережеванная пища ухудшает переваривание и, соответственно, эффективность от этого процесса на всех этапах пищеварения. Плохо пережеванная еда всухомятку достигает желудка, оседая там, вызывает тяжесть и тошноту. Стресс заставляет нас бесконтрольно насыщать себя пищей, переполняя при этом желудок. При увеличенном потреблении пищи во время стресса органы пищеварения не могут обеспечить ее достаточным количеством ферментов для расщепления и переваривания, что приводит к тяжести в желудке и вздутию [2]. Такое чрезмерное потребление пищи ведет к перееданию, а оно, в свою очередь, к осложнениям со здоровьем.

Что касается анорексии, то она появляется не сразу. При стрессе также может наблюдаться сниженный аппетит, вплоть до отказа от пищи. Если человек, переживающий хронический стресс, долгое время не имеет аппетита и начинает меньше питаться, то у него начинает уменьшаться желудок, появляется привыкание, появляются проблемы с разными органами, что и приводит к анорексии.

Таким образом, можно сделать вывод, что хронический стресс играет огромную роль в появлении разных пищевых аддикций. Находясь долгое время в состоянии стресса, человек может начать много есть или, наоборот, отказаться от еды вовсе. Следует помнить, что переедание и отказ от еды влечет за собой серьезные последствия, поэтому рекомендуется избегать постоянных стрессовых ситуаций, чтобы они не привели к формированию у человека хронического стресса.

Список литературы

1. Менделевич В.Д. Пищевые зависимости, аддикции – нервная анорексия, нервная булимия / В.Д. Менделевич // Руководство по аддиктологии. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
2. Нарушения пищеварения при стрессе. – URL: <http://xn----ctbbjszjox.xn--p1ai/narushenie-pishhevareniya-pri-stresse/> (дата обращения: 12.01.2019).
3. Неудахин Е.В. О хроническом стрессе и ассоциированных с ним психовегетативных расстройствах / Е.В. Неудахин // Детская вегетология. Под ред. Р.Р.Шиляева и Е.В.Неудахина. – М.: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2008. – 408 с.
4. Селье Г. Стресс жизни / Schkade J.K., Schultz S., Occupational adaptation in perspectives. Ch. 7 in: Perspectives in Human Occupation: Participation in Life, By P. Kramer, J. Hinojosa, Ch. Brasic Royeen (eds), Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003, 181-221.
5. Хронический стресс. – URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/chronic-stress> (дата обращения: 12.01.2019).

Автор: **Васичева Анастасия Николаевна**, студентка Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета, nastynikawasi@mail.ru

Автор: **Мартынова Марина Александровна**, старший преподаватель кафедры психологии развития личности Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета, martynova.marina.24@yandex.ru

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

COPING-STRATEGIES THAT SUPPORT PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Даведенко С.В., Горькая Ж.В.
Davedenko S.V., Gorkaya Zh.V.

Аннотация. В статье говорится о неосознанных паттернах поведения взрослых в сложных жизненных ситуациях в процессе их обучения и переобучения. Рассматриваются неосознанные механизмы психологической защиты и ведущие копинг-стратегии в трудных жизненных ситуациях, влияющие на психологическое благополучие в процессе обучения и переобучения взрослых.

Описывается противоречия, вызванные несовместимостью требований общества «быть благополучным» и пребывание в «неблагополучной», сложной жизненной ситуации.

Анализируются требования общества по отношению к взрослому, бессознательное создание взрослыми образов «благополучный», которые ведут к неосознанному стремлению сохранения целостности личности за счет включения механизмов психологических защиты.

Ключевые слова. Психологическое благополучие, копинг-стратегии, психологические механизмы защиты, неосознанные паттерны, сложные жизненные ситуации, обучение взрослых.

Abstract. The article analyzes unconscious patterns of behavior in difficult life situations in adult education. The unconscious coping strategies and mechanisms of psychological defenses support psychological well-being in these situations. We describe the contradictions between requirements of society "to be good" in "dysfunctional", difficult life situation. The society needs "psychological well-being" adults. But adults are not "well-being" all the time, in difficult situations specially. So adults protect himself and use unconscious coping strategies and psychological defense mechanisms for self-integrity against societies pressure.

Keywords. Coping-strategies, psychological well-being, psychological defense mechanisms, unconscious patterns, difficult life situations, adult education.

В последние десятилетия в России обучение взрослых людей стало насущной необходимостью. Эта проблема касается психологического благополучия взрослых в трудных жизненных ситуациях, с которыми они сталкиваются в процессе обучения и переобучения. Мы считаем, что психологическое благополучие в трудных жизненных ситуациях, кроме осознаваемых стратегий поведения, определяется некоторыми бессознательными элементами, которые не учитываются в период обучения и переобучения.

Актуальность настоящего исследования обусловлена недостаточной разработанностью проблемы неосознанных психологических процессов и копинг-стратегий, способствующих психологическому благополучию в сложных ситуациях, а также недостаточной изученностью таких вопросов.

Вышесказанное обусловило выбор темы исследования: «Копинг-стратегии, способствующие психологическому благополучию в сложных жизненных ситуациях».

Цель статьи: теоретическое исследование неосознанных механизмов психологических защит и копинг-стратегий взрослых в трудных жизненных ситуациях.

Объект исследования: психологическое благополучие в трудных жизненных ситуациях.

Предмет исследования: копинг-стратегии, механизмы психологических защит в трудных жизненных ситуациях.

В соответствии с целью и предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить теоретико-методологический анализ современной научной литературы по проблеме копинг-стратегии, способствующие психологическому благополучию в сложных жизненных ситуациях.

2. Изучить копинг-стратегии и ведущие механизмы психологических защит взрослых в сложных жизненных ситуациях.

3. Исследовать влияние неосознаваемых копинг-стратегий в сложных жизненных ситуациях на психологическое благополучие взрослых.

Гипотеза исследования. Мы полагаем, что неосознанные копинг-стратегии, способствуют психологическому благополучию, в сложных жизненных ситуациях.

Методами нашего теоретического исследования являлись анализ, синтез, сравнение, а также теоретический обзор литературы, посвященной проблемам, возникающим в процессе обучения взрослых. Обобщение результатов актуальных теоретических и экспериментальных психолого-педагогических исследований, опубликованных в отечественных научных журналах, позво-

ляют нам актуализировать проблемы психологического благополучия в сложных жизненных ситуациях, а также обозначить подходы к решению данной проблем, разработав аспект, связанный с реализацией продуктивных (осознаваемых и неосознаваемых) копинг-стратегий в сложных ситуациях.

Несмотря на актуальность данной темы в современной психологической науке крайне мало исследований по указанной проблеме. Научные психолого-педагогические исследования посвящены изучению бессознательных механизмов психологической защиты, их проявлениям в поведении в конфликтных, сложных жизненных ситуациях (З.Фрейд, К.Ясперс, Э.Крепелин, Ж.Б.Понталис, Ф.Б.Басин); видов барьеров, сложных жизненных ситуации в обучении, в педагогической деятельности, профессионального становления и развития (А.К. Маркова, Н.А. Подымов, Э.Э. Сыманюк, И.В. Девятковская, Л.И. Божович, М.С. Неймарк, Л.Б. Филонов), преодоления психологических барьеров, противоречий, конфликтов, трудностей, трудных жизненных ситуаций (Б.В. Зейгарник Р.Х. Шакуров, А.Л. Свеницкий, Б.Д. Парыгин, В.К. Вилюнас, С.И. Змеёв, Е.А. Сорokoумова, Э.Э. Сыманюк, И.В. Девятковская, С.С. Арзуманян).

Учитывая важность указанных исследований, отметим, что они в большей степени касаются сознательных стратегий преодоления жизненных трудностей, в то время как изучение неосознанных ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций уходит на второй план.

Детальный теоретический анализ проблемы показал, что взрослые в процессе обучения и переобучения ориентированы на «Образ идеального студента», что не совпадает с реальностью, особенно в сложных ситуациях. Несоответствие идеальному образу воспринимается как негативный Я-образ. Таким образом, данный конфликт ведет к неосознанному стремлению сохранения целостности личности за счет включения механизмов психологических защит. Такие психические процессы могут консервировать скрытый эмоционально-интеллектуальный потенциал личности в сложных ситуациях. Осознание данных противоречий может способствовать психологическому благополучию и стать движущими силами преодоления сложных жизненных ситуаций.

Однако, продуктивные копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях могут меняться на относительно продуктивные или непродуктивные.

Мы предположили, что это связано с неосознанными механизмами психологической защиты. На наш взгляд, механизмы психологической защиты можно объединить в четыре группы.

Первую группу составляют вытеснение, подавление или отрицание, которые отражаются в неадекватной самооценке собственных возможностей.

Вторая группа механизмов психологической защиты – рационализация, идентификация, отчуждение, замещение – связана с преобразованием мыслей, чувств, поведения.

Третью группу способов психологической защиты составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения – соматизация, сублимация.

К четвертой группе могут быть отнесены механизмы психологической защиты манипулятивного типа, например, уход в болезнь.

Механизмы защиты не являются полностью осознанными способами реагирования на стрессовую ситуацию, но они во многом определяют копинг-стратегию в сложной жизненной ситуации, особенно при несформированности Я-образа.

Выводы. Теоретическое исследование, проведенное нами в соответствии с содержанием поставленных задач, позволяет сделать следующие выводы.

1. Уточнение характеристик идеального и реального Я-образа приводит к адекватному отражению жизненных ситуаций.

2. Адекватность Я-образов (Я-идеального и Я-реального) являются залогом реализации конструктивных механизмов психологической защиты и продуктивных копинг-стратегии в сложных жизненных ситуациях.

3. Формирование конструктивных механизмов психологической защиты и продуктивных копинг-стратегии будет способствовать психологическому благополучию.

Таким образом, мы считаем, что назрела необходимость в экспериментальном изучении, представленных выводов и гипотез.

Список литературы

1. *Арзуманян С.С.* Психологические барьеры в обучении взрослых / С.С. Арзуманян // Журнал Наука и современное общество: взаимодействие и развитие. – 2016. – №1 (3). – С. 87-88.

2. *Змеёв С.И.* Образование взрослых и андрагогика в реализации концепции непрерывного образования в России / С.И. Змеёв // Журнал Проблемы образования и воспитания в современной педагогической науке. – 2014. – С.94-101.

3. *Сорокоумова Е.А.* Психолого-педагогические условия обучения взрослых / Е.А. Сорокоумова // Журнал Педагогика и психология образования. – 2014. – № 4. – С. 109-114.

4. *Сыманюк Э.Э.* Непрерывное образование как ресурс преодоления психологических барьеров в процессе профессионального развития личности / Э.Э. Сыманюк, И.В. Девятковская // Журнал Образование и наука. – 2015. – №1 (120). – С. 80-92.

5. *Фрейд З.* Психология бессознательного / З.Фрейд. – М, 1990.

6. *Щербина С.М.* Анализ неосознанных паттернов поведения приемных матерей в фостерных семьях / С.М. Щербина // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – №111(07). – С. 1-21.

Автор: **Даведенко Светлана Викторовна** – студент Магистратуры направления «Психология» Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, г. Самара, davsv@inbox.ru

Научный руководитель: **Горькая Жанна Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры Психология развития Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, г. Самара, davsv@inbox.ru

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ СЛОВАКИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УСПЕШНОСТИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

HARDINESS OF ADOLESCENTS OF SLOVAKIA AS AN INDICATOR OF SUCCESSFUL IN OVERCOMING LIFE DIFFICULTIES

Даутова Е.В., Мазурчук Е.О.

Dautova E.V., Mazurchuk E.O.

Аннотация. Статья посвящена исследованию феномена жизнестойкости и его компонентов у подростков средней школы в городе Братислава (Словакия). А также был проведен теоретический анализ данного компонента в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе.

Ключевые слова. Жизнестойкость, подростки, принятие риска, вовлеченность, контроль.

Abstract. The article is devoted to the study of the phenomenon of hardiness and its components in high school adolescents in the city of Bratislava (Slovakia). A theoretical analysis of this component in the foreign and Russian psychological and pedagogical literature was also conducted.

Keywords. Hardiness, adolescents, challenge, commitment, control.

В современном мире подросток сталкивается с большим комплексом проблем. Подросток растет и развивается в условиях постоянно растущего темпа и меняющегося содержания жизни, информационных и учебных перегрузок. Число факторов, которые приводят к увеличению уровня стресса у подростков, постоянно увеличивается. Такое напряженное состояние психики зачастую может приводить к негативным последствиям: аффективным расстройствам, суицидальному и аддиктивному поведению, нарушению влечений. По словам Э. Берн, «жизнестойкость» как индивидуально-психологическое свойство является необходимым ресурсом, на который каждый подросток может опереться при выборе будущего в меняющемся мире [2].

Согласно источникам, термин «hardiness» вводится в понятийный аппарат в начале 80-ых годов XX века американскими учеными С. Кобейса и С. Мадди [7].

Также в научной зарубежной литературе данный феномен рассматривают следующие исследователи: Лазарус и Фолкман, Шейер, и Карвер, Солкава и Томанек, Хелен Ли, которые характеризуют «жизнестойкость» как показатель психического здоровья человека, его возможность пользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько человек способен совладать с трудностями и изменениями [4].

В отечественной психологии, Д.А. Леонтьев первый предложил обозначать это понятие на русском языке как «жизнестойкость». Д.А. Леонтьев изучает понятие жизнестойкости в контексте концепции личностного потенциала и определяет, как интегративную характеристику личности, которая является ответственной за успех в преодолении жизненных трудностей различного характера. «Жизнестойкость» рассматривается как «способность преодоления самого себя» (Д.А. Леонтьев), как определенная степень «живучести» (Л.А. Александрова) [2].

Таким образом, отечественные психологи выделяют три основных направления изучения феномена жизнестойкости: жизнестойкость как ресурс потенциал личности, который может быть востребован в определенных ситуациях (Р.М. Рахимова, В.Д. Шадриков, Р.И. Стецишина, С.А. Богомаз); жизнестойкость как интегральное психологическое свойство личности, которое развивается на основе активного взаимодействия с жизненными ситуациями (С.В. Книжникова, Л.А. Александрова, Е.В. Медведева); жизнестойкость как способность к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой саморегуляции (Г.В. Ванакова, Д.А. Леонтьев, Е.И. Расказова) [4, с. 188].

В тоже время С. Мадди, анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, разработал четкий конструкт, который содержит в себе три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Компонент «вовлечённость» характеризует особенность представлений в личности в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая является мотивирующим компонентом для человека, помогает стремиться к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни.

Вторым компонентом является «контроль», который отражает убеждённость человека в наличии причинно-следственной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, событиями, отношениями.

Если говорить о третьем компоненте «принятие риска», то Мадди раскрывает его как определенную убеждённость человека в том, что всё происходящее с человеком, является ключевым фактором, влияющим на его развитие как личности. [7].

В современной научной литературе проблематика жизнестойкости рассматривается в различных направлениях, анализ индивидуально-психологических особенностей суицидентов среди подростков (А.Е. Персидская, Е.В. Шварева), личностных особенностей участников буллинга в образовательной среде (В.Ю. Лаптева, В.Р. Петросянц), проявлений различных девиаций у подростков (А.И. Лактионова, Л.И. Колесникова, А.А. Ощепков) [1].

Исходя из проведенного психолого-педагогического анализа понятия «жизнестойкость» мы выяснили, что данный феномен является ключевым ресурсом личности, рассматривается как интегральное психологическое свойство личности, которое развивается на основе активного взаимодействия с жизненными ситуациями. То есть является необходимой личностной характеристикой современных подростков.

Целью нашего исследования являлось изучение жизнестойкости у подростков, проживающих в Словакии. В исследовании, проведенном на базе средней школы «Základná škola s materskou školou» в городе Братислава (Словакия), приняли участие подростки (N=30) в возрасте от 13 до 15 лет, среди них 17 мальчиков и 13 девочек. Нами была использована методика «жизнестойкости» С. Мадди, в интерпретации Д.А. Леонтьева. Данная методика позволяет выявить уровень и характер жизнестойкости подростка, степень выраженности вовлеченности (наличия целей и интереса к жизни), контроля (убежденности в возможности влияния на свое окружение и мир вокруг), принятия риска как готовности к постоянным изменениям [3].

Методика является стандартизированным тест-опросником, состоит из 45 утверждений, по отношению к которым респонденты высказывают степень своего согласия – несогласия. В методике представлены 3 шкалы, отражающих конкретные проблемы, которые может испытывать

подросток в жизни (вовлеченность, контроль, принятие риска). Отдельная шкала рассматривает общий показатель жизнестойкости.

Анализ результатов (таблица 1), полученных в ходе данного исследования, показывает, что 6 (20%) обучающихся имеет высокий уровень жизнестойкости, следовательно, они имеют корректно сформированные цели в жизни, отличаются вовлеченностью в происходящем, убежденностью в возможности собственного влияния на свою жизнь и окружающий мир, толерантностью к постоянным изменениям. Большинство подростков имеют средний уровень по данному показателю 22 (73.3%), которые по-разному реагирующих на жизненные трудности. Можно сделать вывод о том, что подростки данной группы не столь упорны, настойчивы, по сравнению с первой группой с высоким уровнем жизнестойкости. Только 2 (6.7%) подростка обладают низкими уровнем жизнестойкости, то есть имеют тенденцию к возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях

Таблица 1

Уровневые характеристики параметров жизнестойкости подростков.

Параметры	Количество					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Жизнестойкость	2	6.7	22	73.3	6	20
Вовлеченность	3	10	18	60	9	30
Контроль	0	0	27	90	3	10
Принятие риска	4	13.3	23	76.7	3	10

Если рассматривать компонент «вовлеченности», то у 30% подростков наблюдается высокий уровень показателя по данному критерию. Это значит, что обучающиеся получают удовольствие от собственной деятельности, они уверены в эффективности собственной активной позиции. При отсутствии такой убежденности, то есть низком уровне «вовлеченности» 10%, возникает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Чем меньше выражен данный компонент, тем меньше человек верит в то, что в его действиях есть смысл, он ощущает безрезультатность собственных попыток повлиять на ход событий.

У 10% респондентов наблюдается высокий уровень показателя по компоненту «контроль». То есть подростки имеют убежденность в том, что они влияют на значимые для них события, концентрируются на выполнении задач, требующих дополнительных усилий, ставят перед собой трудные цели, не боятся новых, сложных и незнакомых ситуаций.

Если рассматривать компонент «принятие риска», то у 10% опрошенных проявляется высокий показатель по данной шкале. Исходя из полученных, данных мы можем сказать, что такие подростки имеют убежденность в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Они рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовы достигать своих целей даже при отсутствии перспективы на успешный результат.

Примерно такое же количество обучающихся 13.3% имеют низкий показатель по данному компоненту, мы можем сказать, что такие подростки не привыкли преодолевать и принимать какие-либо трудности или негативный опыт. У них недостаточно развит навык усвоения знаний из опыта и последующее их использование.

Таким образом, в результате диагностики мы можем сделать вывод о том, что современные подростки Словакии в целом способны преодолевать жизненные трудности, анализировать свой опыт, ставить перед собой реальные цели и задачи. Но все-же для повышения уровня жизнестойкости необходимо уделять особое внимание развитию данного свойства личности в рамках образовательного процесса.

Список литературы

1. *Иванова М.А.* Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков / М.А. Иванова // *Фундаментальные исследования.* – 2013. – № 10-4. – С. 875-878.
2. *Леонтьев Д.А.* Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Р.И. Рассказова // *Личностный потенциал: структура и диагностика.* – М.: Смысл, 2011. – 178-179 с.
3. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Р.И. Рассказова. – М., 2006. – С. 63.
4. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2015. – 188 с.
5. *Фоминова А.Н.* Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. – М.: Прометей, 2012. – 280 с.
6. *Maddi S.R., Hardiness: An operationalisation of existential courage*//*Journal of Humanistic Psychology.* – 2004. – Vol. 44, – № 3. – P. 279-298.

Автор: **Даутова Елизавета Владимировна**, студент института психологии, Уральский государственный педагогически университет г. Екатеринбург, elizabeth@yandex.ru

Научный руководитель: **Мазурчук Екатерина Олеговна**, преподаватель кафедры психологии образования Уральского государственного педагогического университета г. Екатеринбург, mazurchuke@yandex.ru

КОУЧИНГ-ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАБОТЕ С КРИЗИСАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

COACHING TECHNOLOGIES WHEN WORKING WITH CRISES OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Девятовская И.В.

Deviatovskaia I.V.

Аннотация. Целью статьи является анализ возможностей коучинг-технологий для преодоления кризисов профессионального развития личности. Автором описаны особенности кризисов, а также проанализированы методики и технологии коучинга, применение которых при работе

с личностью, переживающей профессиональные сложности, барьеры и кризисы способствует их конструктивному преодолению.

Ключевые слова. Профессиональное развитие личности, кризисы профессионального развития, коучинг, коучинг-технология

Abstract. The purpose of the article is to analyze the possibilities of coaching-technologies for overcoming the crises of the professional development of an individual. The author describes the features of crises, as well as analyzed methods and technologies of coaching, the use of which when working with a person experiencing professional difficulties, barriers and crises contributes to their constructive overcoming.

Keywords. Professional personality development, professional development crises, coaching, coaching technology

Одной из характеристик современности является все возрастающий темп жизни, постоянное развитие техники и технологий, информационные стрессы, перманентный характер преобразований. Эти факторы задают новые координаты личностного и профессионального развития, инициируя возникновение кризисных состояний как нормативного характера (по причине изменения типа ведущей деятельности, социальной ситуации развития и уровня активности личности, так и ненормативного характера (по причине изменения жизненных обстоятельств и условий – рождение ребенка, смена места жительства и/или мета работы, усложнение требований к профессиональной деятельности т.д.) [2, 3, 4].

В работах зарубежных исследователей проблем профессионального развития личности, понятия «кризис», «жизненный кризис», «кризисные события жизни» используются, как правило, в контексте описания жизни человека и его биографии, а не профессионального пути [5, 6, 7, 8, 9, 10].

Наиболее содержательным представляется определение кризиса, предложенное Капланом Г. (Caplan G.), где кризис рассматривается как «период неравновесия, ограниченный по времени, сопровождаемый неприятными психическими и физическими чувствами (ощущениями), иногда сильно истощающий способности личности компетентно преодолевать или справляться с ситуацией» [5, с.304]. Другими словами, кризис это «тяжелое эмоциональное нарушение равновесия, которое ограничено по времени и не может быть преодолено с помощью механизмов ответной регуляции, доступных в настоящее время индивидууму, переживающему кризис» [9, с.614].

Вместе с тем, Шрейюгг А. (Schreyögg A.) подчеркивает, что любое личное кризисное событие может отражаться на профессиональном поведении личности, ставя под сомнение всю картину мира человека, приводя к переоценке профессиональной жизни [9]. В этом случае профессиональный кризис инициируется личностными факторами. Кроме того, индивидуальные профессиональные кризисы могут вызываться ситуативными факторами, такими как, выход на пенсию, смена рабочего места, особые условия на рабочем месте, факторы государственного и даже международного характера [18].

В отечественной психологии Еникеев М.И. предлагает понимать кризисные состояния личности как «индивидуально-психологическая уязвимость личности в зависимости от ее моральной

структуры, иерархии ценностей, тех значений, которые она придает различным жизненным явлениям» [1, с. 176].

Кризисы профессионального развития содержательно представлены в работах Зеера Э.Ф., Пантелеевой В.В., Сыманюк Э.Э. Так, Зеер Э.Ф. рассматривает кризисы профессионального развития как «это непродолжительные периоды жизни, сопровождающиеся кардинальной перестройкой субъекта деятельности, изменениями самой деятельности» [2, с.39]. Способы разрешения кризисов профессионального развития могут носить конструктивный (профессиональное саморазвитие, совершенствование, изменение в профессиональном статусе, обогащение способов выполнения деятельности, развитие новых компетенций), деструктивный (уход из профессии, алкоголизм, наркомания, депрессия, демотивация), а также профессионально-нейтральный характер (переключение на другие сферы жизни, что не оказывает влияния разрешение кризиса) [2,4].

Понимая, что кризисы являются частью целостного процесса профессионального развития, актуальным становится поиск ресурсов, направленных на их конструктивное разрешение или предотвращение. Коучинг представляет собой равноправную, партнерскую совместную работу консультанта (коуча) со здоровым клиентом, имеющим потребность помочь ему в самоопределении, целеполагании, решении проблем, развитии определенных компетенций, в том числе и компетенций по преодолению сложных ситуаций [9].

Наряду с консультированием и тренинговыми технологиями, коучинг как практико- и результат ориентированное взаимодействие является одним из эффективных инструментов работы со сложными ситуациями не только личностного, но и профессионального развития. Его результативность при индивидуальной и групповой работе дает возможность раскрыть потенциал всех участников кризисной или барьерной ситуации в профессиональном развитии.

В зарубежной психологической теории и практике также отмечается высокая результативность коучинг-базируемых технологий с целью осмысления профессиональной биографии личности, активизации темпов развития, поиска собственных ресурсов и раскрытия потенциала для преодоления кризисных ситуаций в профессиональной деятельности (Laege D., Nohl M., Schreyögg A., Talbot C.) [6, 7, 8, 9].

Изучение этого опыта позволяет выделить наиболее эффективные коучинг-базируемые технологии при работе с личностью, переживающей кризис профессионального развития:

1. Метод построения логических уровней. Так, в ситуации первичного или повторного выбора профессии данный метод позволяет понять причины и привести в соответствие принимаемые решения и цели личности (и/или организации).

2. Метод сильных сторон способен повысить самооценку личности, неуверенной в своих силах. В этом случае именно акцент на сильные стороны личности станет основой для конструктивного преодоления кризиса или барьера развития личности.

3. Метод «360 градусов». Благодаря обратной связи, полученной от коллег, клиентов и других участников профессионального взаимодействия, личность получает информацию о своих сильных сторонах и способностях, а также обозначаются сферы, где актуализирована потребность в дальнейшем развитии.

4. Развивающая психодиагностика. Использование личностных тестов развивает аутокомпетентность личности, обогащает представление о себе как личности и профессионале, дает пред-

ставление об особенностях и уровне развития качеств и характеристик, способствующих успешному выполнению деятельности, росту и совершенствованию навыков взаимодействия. Все это становится ресурсом преодоления барьеров и кризисов в профессиональном развитии.

5. Метод «Колесо жизни» является одним из наиболее популярных в коучинге, так как позволяет наглядно обнаружить то, что действительно важно для личности, а также степень удовлетворенности своей жизнью и ее отдельными сферами. Зоны разбалансировки могут стать направлениями развития и работы в процессе коучинга.

6. Составление плана профессионального развития, в котором личность, совместно с коучем, структурирует задачи развития и находит ресурсы для их решения.

Таким образом, коучинг как инструмент развития позволяет активизировать и поддержать процесс изменения, а также актуализировать ресурсы и потенциал развития для разрешения кризиса профессионального развития личности.

Список литературы

1. *Еникеев М.И.* Психологический энциклопедический словарь / М.И. Еникеев. – М.: 2010. – 560 с.
2. *Зеер Э.Ф.* Психология профессионального развития / Э.Ф. Зеер. – М.: «Академия», 2006. – 240 с.
3. *Пантелеева В.В.* Психология кризисных состояний личности / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти: ТГУ, 2011. – 194 с.
4. *Сыманюк Э.Э.* Психологические барьеры профессионального развития личности / Э.Э. Сыманюк. – М.: МПСИ, 2005. – 252 с.
5. *Caplan, G.* (1964). Principles of preventive psychiatry. New York, London: Basis Books.
6. *Laege D., Hirschi A.* (2008). Berufliche Uebergaenge. Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. LIT Verlag. Berlin.
7. *Nohl M.* (2011). Übergangskoaching. Berufliche Veränderungen kompetent und erfolgreich gestalten. Junfermann Verlag. Paderborn.
8. *Talbott C.* (2017). Berufliche Übergänge coachen. Junfermann Verlag. Paderborn.
9. *Schreyoegg A.* (2003). Coaching: Eine Einführung für Praxis und Ausbildung. Campus Verlag.
10. *Sieverding, M.* (1990): Psychologische Barrieren in der beruflichen Entwicklung von Frauen. Stuttgart.

Автор: **Девятковская Ирина Владимировна**, к.пс.н., доцент, ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», rosirin@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ДЕСТРУКТИВНОГО АУДИО-КОНТЕНТА НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

THE INFLUENCE OF DESTRUCTIVE AUDIO CONTENT ON MENTAL STATES

Дьячкова Д.С., Мельников А.В.

Dyachkova D.S., Melnikov A.V.

Аннотация. данная статья посвящена исследованию, направленного на выявление влияния аудио-контента, содержащего тревожно окрашенные слова, на психические состояния студентов. Нами был учтен уровень тревожности испытуемых перед прослушиванием аудиозаписи, который соответствовал среднему показателю. Эмпирическое исследование позволило выявить состояния тревожности у большинства респондентов после восприятия тревожного аудио-контента.

Ключевые слова. Психические состояния, аудио-контент, тревожность

Abstract. This article is devoted to a study directed at identifying the influence of audio content, containing anxiously colored words, on students' mental states. We took into account the level of anxiety of the subjects before listening to the audio recording, which corresponded to the normal indicator. An empirical study revealed the state of anxiety in the majority of respondents after perceiving anxious audio content.

Keywords. Mental states, audio content, anxiety

Актуальность В век технологий мозг человека обрабатывает огромное количество информации каждый день, в том числе и аудио – контент. Но мало кто задумывается о ее возможном влиянии на психические состояния, что является актуальной проблемой, так как от состояния напрямую зависит продуктивность деятельности человека, которая в настоящее время очень ценится. В связи с этим, важно иметь представление о влиянии содержания информации на потребителя, а в частности – на его психическое состояние.

Объект: психические состояния студентов.

Предмет: влияние аудио-контента на психические состояния студентов.

Проблема: в процессе анализа литературы по данной теме был отмечен дефицит экспериментальных исследований, а также недостаток теорий о влиянии аудио-контента на психические состояния.

Гипотеза: аудио-контент, содержащий негативно окрашенные слова, устрашающие звуки и интонации, оказывает отрицательное влияние на психические состояния студентов.

Цель: выявление характера влияния аудио-контента на психические состояния студентов.

Задачи:

- Изучить категорию психических состояний и их детерминацию
- Провести эмпирическое исследование
- Выявить особенности влияния аудио контента на психические состояния

Эмпирическая база: было исследовано 158 студентов Казанского Федерального университета, института Международных отношений по специальности востоковеды на 3 году обучения. Из них 57 юношей, 101 девушек.

Методы исследования: “Шкала тревожности Спилберга – Ханина”, методика “Рельеф психического состояния” А.О. Прохорова.

Процедура исследования: исследование было проведено в четыре этапа. Первый этап заключался в изучении психологической литературы по теме исследования, проблем требующих экспериментального подтверждения, а также разработка методики. На втором этапе студентам была предложена методика на выявление тревожности. На третьем этапе студенты прослушали аудио-контент, в котором были использованы эмоционально тревожные слова. После прослушивания, испытуемые заполняли методику рельеф психических состояний. Четвертый этап заключался в завершении экспериментальной части работы, проведении математической обработки данных, интерпретации результатов. Полученные данные подвергались качественному и количественному анализу.

Теоретическая часть: В психологии под психическим состоянием понимается отражение личностью ситуации, выраженное в совокупности поведения и переживания [4]. Исследователи отмечают разные факторы детерминации состояний, а именно: внешние воздействия, внешняя обстановка, предшествующие состояния (Н.Д. Левитов), “совокупность обстоятельств” (К.К. Платонов), “система условий, побуждающих человека к активности” (А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский и др.), фактически наступившая ситуация (А.Н. Леонтьев).

В связи со спецификой нашего исследования важно обозначить семантические особенности психических состояний. Образующими сознания, по мнению Леонтьева, являются значение, чувственная ткань и личностный смысл. Прохоров А.О. пишет о том, что отраженная психикой совокупность элементов ситуации становится значимой для субъекта, только приобретая для него определенный личностный смысл, что впоследствии становится отражением психического состояния. Смысл является системообразующим фактором психического состояния; он – индивидуализированное отражение действительного отношения личности, в основе которого лежат направленность личности, уровень притязаний, ценности и ориентации, роли, образ «Я» и другие особенности самосознания [2].

Под семантическим пространством понимается система признаков, описаний объектной и социальной действительности, определенным образом структурированная [1]. Психосемантический подход позволяет рассмотреть семантические пространства состояний, как осознаваемый базис личностного смысла. Это один из факторов, обуславливающих многообразие психических состояний. Лексические пласты образуют типичные семантические пространства состояний по типу граф-дерево, дифференцированные по различным показателям. Каждая группа состояний характеризуется спецификой семантических пространств. За этой спецификой, в свою очередь, стоят категориальные структуры сознания, обеспечивающие дифференциацию, осознание и рефлекссию переживаемых состояний, а также величину семантического пространства [4].

Также отметим, что психические состояния характеризуются спецификой лексических ассоциаций. Как отмечают А.Е. Супрун, А.П. Клименко и Л.Н. Титова (1975), характер ассоциаций зависит от возраста, пола, образовательного уровня, профессии испытуемых. Вербальные

и невербальные ассоциативные поля выступают наиболее ранним когнитивным уровнем представления объекта. Механизмом образования ассоциаций является синестезия как начальный механизм, обуславливающий процесс формирования семантических пространств. Синестезия осуществляет функцию перекодирования переживаний одной чувственной формы в другую. Связь звука и психического состояния, по мнению А.О. Прохорова, зависит от неосознаваемых пластов сознания, когда выбор звучания и его корреляция с определенным значением обуславливаются синестезией и неосознаваемой категоризацией, а выделение связанного со звуком состояния осуществляется бессознательно [3].

Таким образом, можно сказать, что восприятие категории определенного значения активизирует ассоциативные структуры семантического пространства и, подкрепляясь личностным смыслом для субъекта, занимает определенное место в детерминации психического состояния.

Результаты по шкале тревожности Спилбергера-Ханина.

- средний показатель по группе: ситуативная тревожность – 40, личностная тревожность – 42, что соответствует среднему уровню тревожности.

- было выявлено, что уровень тревожности у девушек выше, чем у парней. По шкале ситуативная тревожность средний показатель у девушек составил 41, а у парней – 36. Личностная тревожность у девушек – 44, у парней – 37. И у девушек и у парней средний результат соответствует среднему уровню ситуативной и личностной тревожности.

- низкий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 18% девушек и 26% парней; личностной тревожности – у 5% девушек и 28% парней. На среднем уровне ситуативная тревожность находилась у 46% девушек и 54% парней; личностная тревожность у 58% девушек и 51% парней.

Результаты по методике “Рельеф психических состояний” (рис. 1):

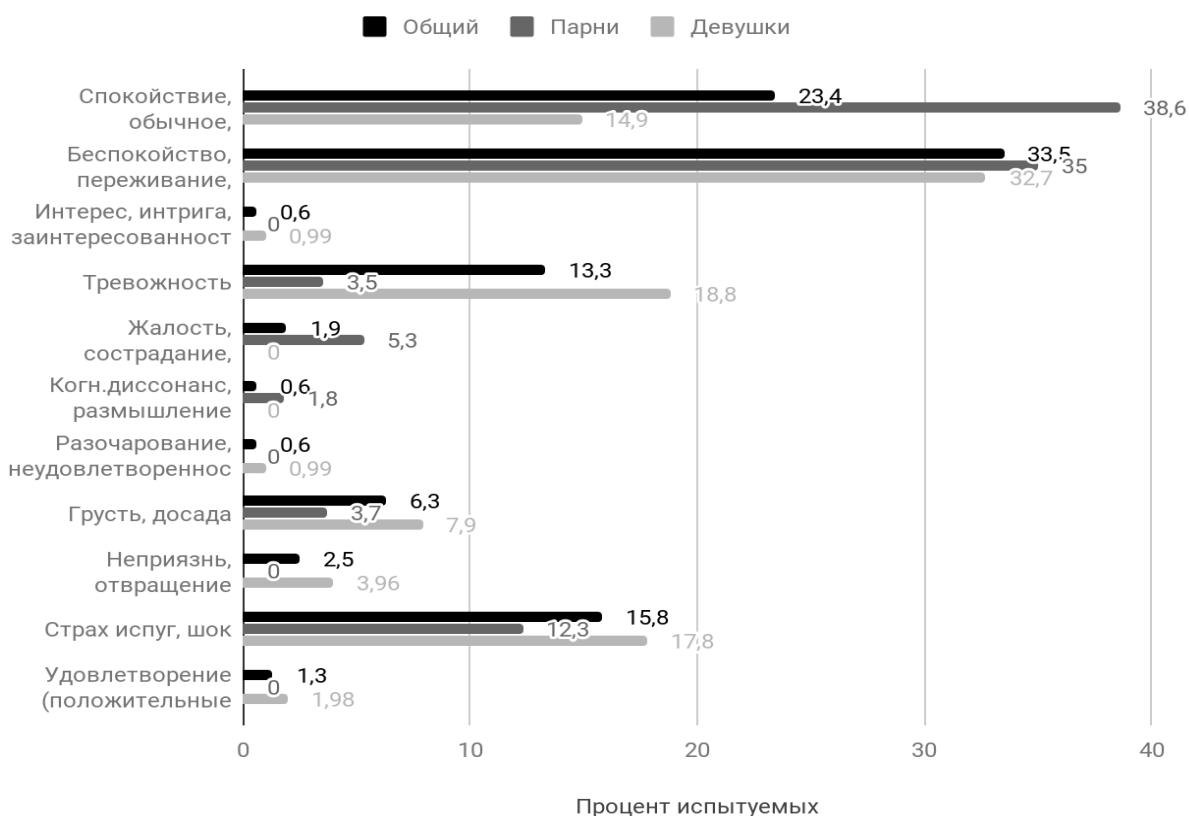


Рис. 1 Соотношение психических состояний у испытуемых

- по полученным данным, нами были выделены 11 обобщенных групп психических состояний. Качественный анализ полученных данных позволил выявить, что у девушек состояние тревожности встречается гораздо чаще, чем у парней (состояние тревожности после прослушивания записи испытывали 3,5% парней и 18% девушек). Состояние страха также наблюдалось у девушек чаще (12,3% девушек и 17,8% парней). Исходя из этого, можно сделать вывод, что девушки больше подвержены влиянию деструктивного аудио-контента.

- Состояние спокойствия после прослушивания записи было выявлено менее, чем у половины – 23,4%, а положительные эмоции испытывало лишь 1,3% испытуемых, что свидетельствует об определенном негативном влиянии тревожного аудио-контента.

- На основании анализа вербальных и графических ассоциаций, проведенного А.О. Прохоровым, можно объединить группы психических состояний в более обобщенные, так как психические состояния, имеющие одинаковые характеристики в виде ведущей модальности, знака, энергетического уровня, длительности и пр., близки или одинаковы [3]. Таким образом мы получили обобщенную группу “Беспокойство, тревожность, страх”. Эта группа состояний наблюдается у 63% процентов испытуемых, что отражает влияние тревожно окрашенного аудио-контента.

Выводы:

1. В проведенном исследовании нами была подтверждена гипотеза о негативном влиянии деструктивного аудио-контента на психические состояния студентов.

2. В процессе эмпирического исследования было выявлено, что перед прослушиванием аудиозаписи личностная и ситуативная тревожность студентов находилась на среднем уровне, следовательно существенно не влияла на результаты исследования.

3. Также было выявлено, что у девушек уровень тревожности в среднем выше, чем у парней, и они более подвержены влиянию тревожного аудио-контента.

Список литературы

1. *Петренко В.Ф.* Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – СПб.: Питер, 2005.
2. *Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. – Казань, 1994.
3. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Феникс+, 2002 – 280 с.
4. *Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич // Под ред. Прохорова А.О. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

Авторы: **Дьячкова Дарья Сергеевна** студент 2 курса Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета

Мельников Андрей Владимирович ассистент кафедры общей психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета

БОЯЗНЬ НАСМЕШКИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ

THE FEAR OF RIDICULE AS A SOCIAL PHOBIA

Зятькова Е.О.

Zyatkova E.O.

Аннотация. В статье рассматривается проблема гелотофобии (страх насмешки), которая впервые была описана М. Титцем в 1996 году как особая форма социофобии. Гелотофобия связана с социофобией, однако имеет свою специфику. Это понятие характеризуется страхом быть осмеянным, где смех воспринимается как враждебный, так же прослеживается скованность движений, ранимость, избегание травмирующих ситуаций. Люди, страдающие гелотофобией, не могут использовать юмор для преодоления стресса, а также получать от него удовольствие. Юмор является неотъемлемой частью жизни человека, он помогает справляться со стрессами, напряжениями испытываемые в современном мире, он несет в себе хорошее настроение, оптимизм, и придает уверенности в себе. Однако юмор может быть как положительным, так и негативным, который несет в себе оттенок высмеивания, грубых насмешек по отношению к окружающим.

Ключевые слова. Социофобия, фобия, гелатофобия, гелотофилия, катагеластизм.

Abstract. The article deals with the problem of helothophobia (fear of ridicule), which was first described by M. Titz in 1996 as a special form of social phobia. Hellotophobia is associated with social phobia, but it has its own specifics. This concept is characterized by the fear of being ridiculed, where

laughter is perceived as hostile, as well as the constraint of movement, vulnerability, avoidance of traumatic situations. People suffering from hellotophobia, can not use humor to overcome stress, as well as get pleasure from it. Humor is an integral part of a person's life, it helps to cope with the stresses and tensions experienced in the modern world, it carries a good mood, optimism, and gives confidence. However, humor can be both positive and negative, which carries with it a tinge of ridicule, rude ridicule toward others.

Keywords. Social phobia, phobia, gelotophobia, gelotophilia, katagelasticism.

«Понятие «фобия» происходит от имени греческого бога страха Фобоса –это необоснованный страх перед отдельными предметами, действиями или ситуациями, он несоизмерим с реальной опасностью» [2] Термин «социофобия» в прямом понимании определяется как «страх перед обществом». Одними из признаков социальной фобии являются страх оценки другими людьми в социально значимых ситуациях, страх ситуаций, в которых может возникнуть чувство смущения или униженности, избегание ситуаций, вызывающих страх. Наиболее провоцирующими страх ситуациями являются те, в которых приходится знакомиться, общаться с вышестоящими лицами (начальством), что-то делать в присутствии (под наблюдением) других, публично выступать и т.д. В ситуации, вызывающей страх, у таких людей возникает тревога, и отмечаются ее соматические эквиваленты – сердцебиение, дрожь, потливость, напряжение мышц, сухость во рту, чувство жара, холода и головная боль. Страх возникает, усиливается, несмотря на осознание преувеличения опасности [2; 6].

Немецкий психотерапевт М. Титц (1996) описал феномен гелотофобии, где страх насмешки является главным симптомом, который оказывает негативное влияние на всю социальную жизнь человека. Этот феномен он рассматривал как особую форму тревожности, основанную на стыде и входящую в симптомокомплекс социофобии [4]. Гелотофобы не способны различать как позитивный так и негативный смех, любой смех воспринимается как враждебный, жестокий и, кроме того, они не способны получать удовольствие от юмора. Для гелотофобов смех не влечет за собой позитивных аспектов – вместо этого они воспринимают смех других как оружие, чтобы подавить их. По мнению М. Титца (1996), главной целью людей, страдающих этим расстройством, является защита себя от смеха других [1; 3; 8]. Люди, страдающие гелотофобией, производят впечатление неприступных, холодных. Они испытывают страх быть отвергнутыми, страх личного общения, избегают близкого контакта глаз, имеют тихий голос, напряженные и неуклюжие позы, физическое напряжение вызывает у них дрожь, одышку и заикание. В подобных случаях могут разрушаться или теряться социальные связи. Проявление этих признаков также характерно и для социальной фобии, где в основе лежит страх негативной оценки со стороны окружающих. Ключевым признаком гелотофобии является введенный М. Титцем понятие «синдром Пиноккио», где специфическим симптомом является то, что внешность людей с подобным расстройством приобретает «деревянный вид», для которого характерно скованность, попытки контролировать свои спонтанные движения рук и ног [3; 5; 8].

В. Рух и Р. Проьер (2008) описали дополнительные по отношению к гелотофобии феномены: гелотофилию – склонность становиться объектом юмора и катагеластическим – склонность к высмеиванию других людей. По мнению авторов, для людей с гелотофилией характерен поиск и создание ситуаций, в которых они могут заставить других смеяться над собой. Рассказываемые

ими истории могут носить разный характер вплоть от анекдотов и до смущающих ситуаций или неудач, которые произошли с ними, для того чтобы заставить других смеяться над этими историями. Гелотофилы испытывают удовольствие, заставляя других смеяться над ними, для них не имеет значение, кому рассказывать эти истории, это могут быть знакомые или совершенно посторонние люди. Люди с гелотофилией не испытывают чувство стыда за неловкие ситуации, наоборот им нравится делиться своим опытом в этих ситуациях с другими.

В противоположность этому термину авторы выделяют такое понятие как катагеластический, где описывают людей, для которых характерно испытывать удовольствие в ситуациях, в которых они могут смеяться над другими. Кроме того, им свойственно использовать в своих интересах ситуации, где другие ведут себя нелепо и над которыми можно подшучивать. Компрометирование других доставляет им наслаждение и, как правило, они не видят причин, по которым им не следует использовать такую возможность. Они очень внимательно наблюдают за другими, и если видят возможность сделать смешное замечание или высмеивать других, используют возможность сделать это [7].

Таким образом, гелотофобию можно рассматривать, как составляющую социальной фобии, где у обоим расстройством присущи общие особенности: страх быть осмеянным в социальных ситуациях, страх негативной оценки со стороны окружающих, преобладание тревоги, психосоматические симптомы (тремор, сухость во рту, потливость и т.д.), низкая самооценка, стремление избегать ситуаций вызывающих страх, который может привести к социальной изоляции. Но в тоже время можно выделить ряд специфических проявлений гелотофобии, которые не входят в социальную фобию, например, когда внешность приобретает «деревянный вид» то есть происходит застывание мимики и попытки контролировать свои спонтанные движения рук и ног. Кроме того, гелотофобы лишены чувства юмор, он не воспринимается в позитивном ключе, характеризуется как враждебный. Любой смех или улыбка воспринимается как насмешка, вызывает напряжение, смеются гелотофобы неохотно, редко или наигранно.

Психические состояния с подобными особенностями можно квалифицировать как предеадаптационные, преневротические, требующие психологического вмешательства.

Список литературы

1. *Любавская А.А.* Особенности гелотофобии, гелотофилии и катагеластического у пациентов с депрессивным синдромом / А.А. Любавская, И.В. Олейчик, Е.М. Иванова // Клиническая и специальная психология. – 2018. – Т. 7. – № 3. – С. 119-134.
2. *Сагалакова О.А.* Социальные страхи и социофобии /О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев. – Томск: Томский университет, 2007. – 210 с.
3. *Стефаненко Е.А.* Диагностика страха выглядеть смешным: русскоязычная адаптация опросника гелотофобии / Е.А. Стефаненко, Е.М. Иванова, С.Н. Ениколопов, Р. Проьер, В. Рух // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 94-107
4. *Стефаненко Е.А.* Адаптация опросника гелотофобии, гелотофилии и катагеластического PhoPhiKat для подростков / Е.А. Стефаненко, Е.М. Иванова, С.Н. Ениколопов // Психологическая наука и образование. – 2016.– Т. 21. – № 4. – С. 61-72
5. *Стефаненко Е.А.* Психологические особенности гелотофобии (страха насмешки) при шизофрении и аффективных расстройствах: дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / Е.А. Стефаненко. – Москва, 2014. – 156 с.

6. Социальная фобия. Карманный справочник / Под ред. С.А. Монтгомери. – Базель, Швейцария: Ф. Хоффманн – Ля Рош, 1995. – 52 с.

7. Ruch W., Proyer R.T. Extending the study of gelotophobia: On gelotophiles and katagelasticians / W. Ruch, R.T Proyer // Humor: International Journal of Humor Research. 22–1/2. – 2009. – Pp. 183-212.

8. Titze M. The Pinocchio complex: Overcoming the fear of laughter / M. Titze // Humor and Health Journal. – 1996. – V. 5. – Pp. 1-11

Автор: **Зяткова Екатерина Олеговна** аспирантка 1 курса факультета психологии, кафедры генетической и клинической психологии, Томского государственного университета e-mail: zyatkova-katya@mail.ru

Научный руководитель: **Мещерякова Эмма Ивановна** доктор психологических наук, профессор кафедры генетической и клинической психологии, Томского государственного университета e-mail: mei22@mail.ru

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ СОЧЕТАННЫМИ ВАРИАНТАМИ АФФЕКТИВНЫХ И ПАНИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

EXPERIENCE OF THE APPLICATION OF SHORT-TERM PSYCHOTHERAPY IN THE TREATMENT OF PATIENTS WITH COMBINED OPTIONS OF AFFECTIVE AND PANIC DISORDERS

Клепов Д.О., Пастух И.А.

Klepov D.O., Pastukh I.A.

Аннотация. В статье представлены результаты изучения влияния ориентированной на решение краткосрочной терапии на динамику тревожных расстройств. Проанализированы положительные изменения психологических показателей. Краткосрочная терапия – эффективный метод лечения, имеющий свои показания и ограничения.

Ключевые слова. краткосрочная психотерапия, тревожные расстройства, эффективность психотерапии, аффективные расстройства, панические атаки.

Abstract. The article presents the results of studying the influence of solution-focused brief therapy on the dynamics of anxiety disorders. Analyzed the positive changes in psychological indicators. Solution-focused brief therapy is an effective treatment with its own indications and limitations.

Keywords. solution-focused brief therapy, anxiety disorders, the effectiveness of psychotherapy, affective disorders, panic disorders.

Одним из видов аффективных нарушений является тревожно-депрессивное расстройство. По оценкам ВОЗ на 2016 год в медицинской практике встречается свыше 615 млн (около 10% населения мира) случаев. Значительные перемены как в России, так и во всем мире создают дефи-

цит конструктивных механизмов совладения. Резкое ускорение темпа жизни, увеличение информационной нагрузки, усиление технической оснащенности труда и быта, а так же формирование нового стереотипа успеха – это те условия, которые позволяют человеку сдерживать себя в завязывании близких отношений, бояться всякой критики, воспринимать себя как человека социально неумелого, формировать повышенную ригидность к смене деятельности. Это ведет не только к увеличению возникновения невротических расстройств, но и к большим экономическим потерям [6]. Кроме того, длительное лечение может позволить себе не каждый пациент, работа и недостаточное материальное обеспечение не позволяют этого (средняя продолжительность пребывания в стационаре – один месяц). Это обуславливает социальную актуальность поиска краткосрочных походов к терапии без потери эффективности.

Один из подходов, который отвечает данным задачам, – это краткосрочная терапия, ориентированная на решение (SFBT). Фокусом SFBT является решение проблемной ситуации с опорой на непроблемные ресурсы клиента. [2,3] В связи с этим, психотерапевтический процесс понимается как совместное с пациентом конструирование нового «непроблемного» описания его жизненной ситуации. Предполагается, что трансформация «понятийных структур» пациента, которая осуществляется в процессе терапии, приводит к изменению и его поведенческих реакций и, таким образом, может быть использована для достижения прагматических психотерапевтических целей. Длительность курса терапии в среднем до 10 сессий, причем положительный результат наступает с первых встреч. [7,4]

Комбинация медикаментозного и психотерапевтического лечения дает более эффективный результат, чем что-либо по отдельности, поэтому в этом исследовании был использован этот вариант воздействия.

Цель исследования: Оценка влияния ориентированной на решение краткосрочной психотерапии на динамику тревожных расстройств.

Объект и методы исследования: В 2019 году на базе дневного стационара Курского клинического психоневрологического диспансера были обследованы 10 больных коморбидными паническими аффективными расстройствами (F.41.0, F32.0, F32.1) Основная группа была представлена больными (5 чел. 50%) в лечение которых применяли психофармокотерапию и краткосрочную ориентированную на решение психотерапию. Контрольную группу составили больные (5 чел. – 50%) с тем же диагнозом, получавшие только психофармокотерапию. Для проведения исследования были использованы следующие клинико-психологические, патопсихологические методы: оценка уровня ситуативной и личностной тревожности – опросник Спилберга, адаптирован Ю.Л. Ханиным, методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН). Замеры проводились дважды до начала лечебных мероприятий и после их завершения. [1]

При составлении программы психотерапии были использованы стандартные упражнения, модифицированные под групповой вариант ориентированной на решение краткосрочной терапии. Такие как: «чудесный вопрос», «тренировка привычки», «параллельная вселенная», «шкалирование состояний». Программа состояла из 5 сессий, продолжительность сессии 3 недели. [5]

Статистическая обработка данных, полученных при исследовании, проводилась с помощью программы «Statistica 6.0 Stat Soft». Использовались U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Вилкоксона. Основная и контрольная группы на начальном этапе исследования по изучаемым параметрам статистически не различались.

Результаты. На первом этапе исследования высокий уровень ситуативной тревоги преобладал у 100% больных, основной и контрольной группы. После завершения лечебных мероприятий у 60 % основной группы был выявлен умеренный уровень, у 40 % низкий. В контрольной группе преобладали больные с высоким уровнем тревоги 80%, у 20 % диагностирован с умеренный уровень (рис. 1.).

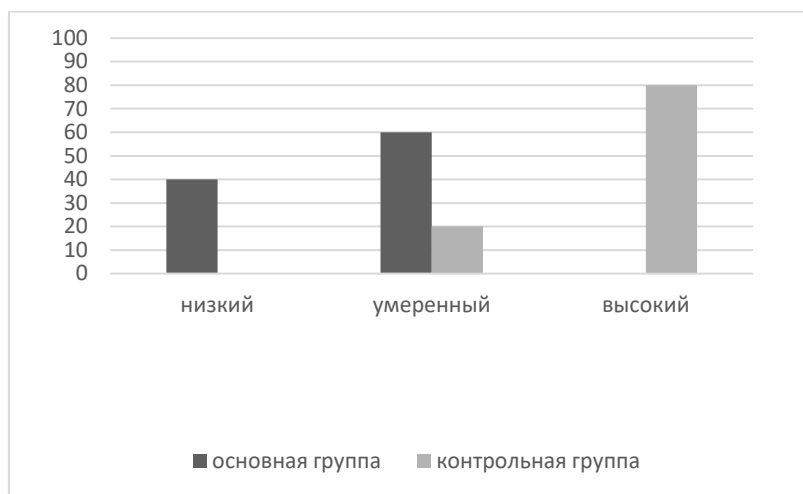


Рис. 1. Показатели ситуативной тревоги у больных основной группы и контрольной группы после начала лечебных мероприятий

До лечения так же у контрольной и основной группы уровень личностной тревожности достигали 100 % больных. После проведения лечения у основной группы 20% больных имели умеренный уровень, 80 % высокий уровень личностной тревожности. У контрольной группы без изменений у 100% был высокий уровень личностной тревожности (рис. 2.).

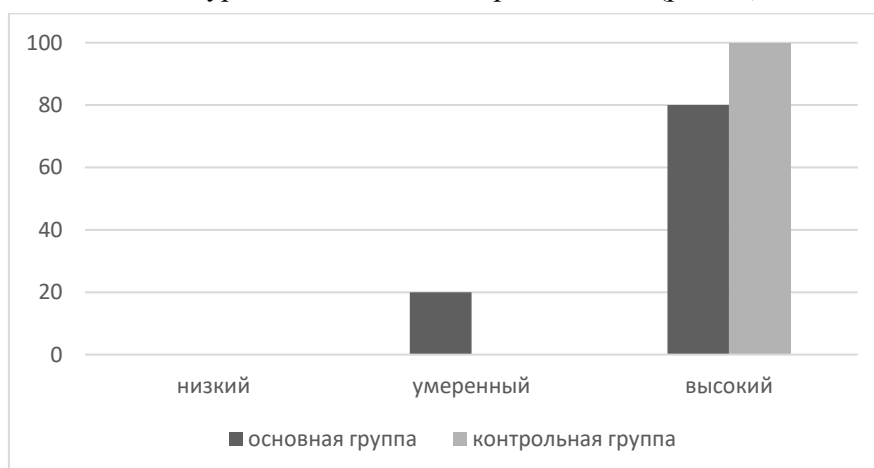


Рис. 2. Показатели личностной тревоги у больных основной группы и контрольной группы после начала лечебных мероприятий

Анализ показателей «самочувствие», «активность», «настроение» в основной и контрольной группах до лечения был в пределах низкой оценки. После лечения зафиксирована небольшая динамика. Более выраженным параметр «самочувствие». Среднее значение увеличилось на 18 % в основной группе и на 14% в контрольной. По параметру «активность» 3% в основной группе, 0,55% в контрольной. По параметру «настроение» 8 % в основной группе и без изменений в контрольной.

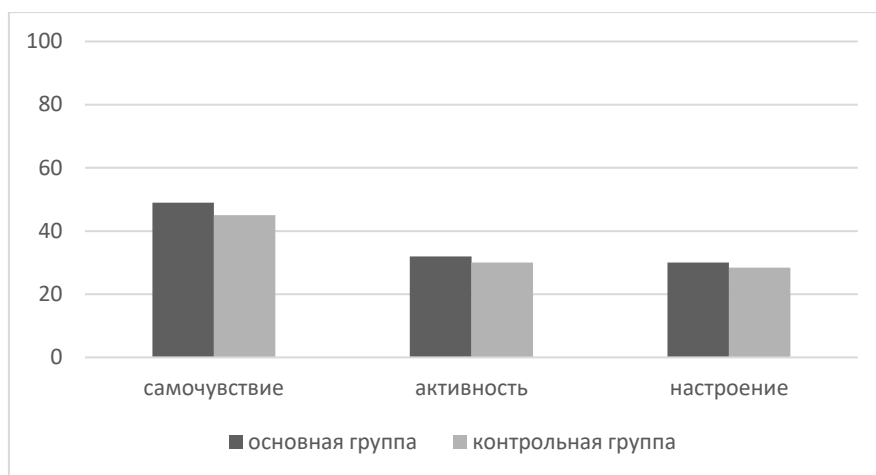


Рис. 3. Динамика по показателям «самочувствие», «активность», «настроение» у больных основной группы и контрольной группы после начала лечебных мероприятий

Проведенные клинические наблюдения продемонстрировали большую эффективность динамики лечения группы получавшую психотерапию в сравнении с группой получавшую только психофармокотерапию. Ориентированная на решение краткосрочная терапия показала эффективные результаты в небольшие сроки без потери эффективности.

Список литературы

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – М., 2000. – 400 с.
2. Нардонэ Дж. Искусство быстрых изменений: краткосрочная стратегическая терапия / Дж. Нардонэ, П. Вацлавик. – М.: Института психотерапии, 2006. – 192 с.
3. Нардонэ Дж. Магическая коммуникация. Стратегический диалог в психотерапии / Дж. Нардонэ, А. Сальвини. – М.: Рид Групп, 2011. – 250 с.
4. Эриксон М.Г. Мой голос останется с вами: Обучающие истории [психолога и гипнотизера] Милтона Эриксона – My voice will go with you / [Пер. с англ.] / М.Г.Эриксон/ авт. предисл. Л. Хоффман; изд. и коммент. С. Розена. – СПб.: Петербург XXI век, 1995. – 196 с.
5. Berg I.K. Family-based services: A solution-focused approach. WW Norton & Co, 1994. – 226 с.
6. Depression and Other Common Mental Disorders. Global Health Estimates. Geneva, 2017, 24
7. Shazer S. Keys to solution in brief therapy. New York: Ww Norton, 1985. – 195 с.

Автор: **Клепов Дмитрий Олегович**, студент факультета клинической психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: lord.vzlo@gmail.com

Научный руководитель: **Пастух И.А.**, доцент кафедры психиатрии и психосоматики, кандидат медицинских наук, Курский государственный медицинский университет.

ИСПОВЕДЬ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ФОКУСЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА

CONFESSION IN THE PSYCHO-CORRECTION AND PSYCHOTHERAPEUTIC PRACTICE IN THE FOCUS OF THE EXISTENTIAL APPROACH

Кобылянская Л.И.

Kobylyanskaya L.I.

Аннотация. В статье представлен анализ видения и эффективности применения исповеди клиента как необходимый элемент психокоррекции и психотерапии в рамках экзистенциального подхода. Показано, что исповедь клиента возможна в результате установления позитивного психотерапевтического контакта и возникшей у клиента потребности открыться и выговориться. Исповедь – нечто большее, чем просто анамнез, ибо представляет собой не только правдивую информацию о самых интимных подробностях жизни и мировоззрения клиента, но и сведения о его отношениях, самооценках, установках.

Ключевые слова. Исповедь, клиент, терапевт, психокоррекция, экзистенциальное консультирование, психотерапия.

Abstract. In the article is represented the analysis of vision and effectiveness in the application of confession of client as the necessary element of psycho-correction and psychotherapy within the framework of existential approach. It has been shown that client confession is possible as a result of establishing positive psychotherapeutic contact and the client's need to open up and speak out. Confession is more than just anamnesis, because it is not only true information about the most intimate details of a client's life and worldview, but also information about his relationships, self-assessments.

Keywords. Confession, client, therapist, psycho-correction, existential counseling, psychotherapy.

Все подходы в консультировании и психотерапии имеют свои исходные положения, и клиенты могут получить пользу от определенного подхода только тогда, когда они согласны, в основном, с его исходными положениями. В фокусе экзистенциального подхода находится прояснение взглядов человека на саму жизнь и на то, как он живет. Исходным положением экзистенциальной терапии является возможность создания смысла жизни и потребность человека в некоторой постоянной структуре, с которой он может сверяться.

По мнению профессора Эмми ван Дорцен, директора Новой школы психотерапии и консультирования в Лондоне, «цель экзистенциальной терапии – предоставить клиенту возможность продвинуться в осознании, понимании и управлении отношениями, в которые он вовлечен, и, следовательно, теми изменениями, которые происходят с его Я. Терапевт – alter ego клиента, он взывает к его совести и побуждает клиента быть честным перед собой» [3, с. 209].

Экзистенциальный подход не претендует на исцеление людей в традиционном медицинском смысле. Клиенты рассматриваются не как больные, а как испытывающие отвращение к жизни или так называемые «неудачники». Предлагаемая экзистенциальным терапевтом помощь

направлена на то, чтобы, осмыслив свою жизнь, найти в ней свое направление. Суть процесса состоит в размышлении клиента о своих целях и побуждениях и о своем общем отношении к проживанию жизни. Целью является помощь людям в развитии и укреплении их персонального способа энергичного взаимодействия с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь.

Эмми ван Дорцен обращает внимание на то, что экзистенциальный терапевт превыше всего ценит правду, а именно правду жизни, которую открывают для себя люди в своем повседневном существовании [3, с. 43]. Клиенты должны быть полностью вовлечены в работу. Желание честно взглянуть на самих себя – неперемное условие.

Исповедь клиента является необходимым элементом психокоррекции и психотерапии, если под ними подразумевать процесс более глубокой перестройки личности, нежели просто снятие с поверхности одного симптома. Будучи возможной в результате установления позитивного психотерапевтического контакта и возникшей у клиента потребности открыться и выговориться, она, в свою очередь, усиливает его.

Исповедь – нечто большее, чем просто анамнез, ибо представляет собой не только правдивую информацию о самых интимных подробностях жизни и мировоззрения клиента, но и сведения о его отношениях, самооценках, установках. Конечно, рассказ клиента о себе, о своих проблемах может перерасти в исповедь, но в большинстве случаев этого не происходит, по крайней мере, при первой встрече с психологом или психотерапевтом.

В словаре русского языка С.И. Ожегова «исповедь» – 1. Откровенное признание в чем-нибудь, сообщение своих мыслей, взглядов. 2. У верующих: покаяние в грехах перед священником [11, с. 207]. «Покаяние – добровольное признание в совершенном проступке, в ошибке» [там же, с. 446]. «Каяться, каюсь, каешься. 1. То же, что исповедоваться. *Кающийся грешник.* 2. в чем. Сожалея, признавать свою ошибку, вину. *Каяться во всех прегрешениях. Каюсь, виноват перед тобой.* // сов. покаяться» [там же, с. 220].

Таким образом, «исповедь» означает «признание», поэтому неслучайно она предполагает полное доверие пациента психотерапевту, уверенность в том, что сообщаемые сведения не могут быть использованы ему во вред, более того, должна быть установка в пользу исповеди. Исповедь перед духовником предполагает веру в Бога и освобождение от греха через признание и покаяние перед священником как представителем церкви и Бога. Исповедь психотерапевту предполагает осознание клиентом возможности освобождения от эмоционального напряжения, тревог и страхов, вегетативных дисфункций через признание, раскрытие, вербализацию глубоко скрытых переживаний, личных проблем, психических комплексов. Клиент должен в общих чертах представлять механизмы психогенеза невротических расстройств и даже особенности функциональной межполушарной асимметрии мозга, то есть психофизиологическое значение исповеди в освобождении от гнетущих переживаний. Подготовленный таким образом клиент уже на первой или ближайших беседах с психотерапевтом сможет реализовать свою потребность признаться и высказаться.

В отличие от пассивно-стандартного ритуала в отпущении грехов, безусловно, приносящего душевное облегчение верующему, исповедь психотерапевту должна трансформироваться в активный разъяснительно-познавательный диалог с клиентом по развенчанию его опасений и самообвинений [9].

Формы исповеди могут быть разными: в форме беседы в кабинете психотерапевта, на дому у клиента или вовремя прогулок по парку; в форме жизнеописания, кратких автобиографических

записок или писем клиента психотерапевту, магнитофонных записей, предназначенных исключительно для прослушивания психотерапевтом. В большинстве случаев проводимая в ясном сознании исповедь может проходить в гипнотическом состоянии пациента. Проведение психоанализа в форме углубленного изучения жизненных обстоятельств, особенно травмирующих клиента приводит к раскрытию утаиваемых переживаний и, таким образом, к эффекту исповеди. Подобный эффект наблюдается практически всегда, когда между клиентом и психотерапевтом возникает атмосфера доверия.

Не каждое признание можно считать исповедью в полном значении этого слова. Ибо исповедь, признание в содеянном, в грехах предполагает покаяние, искреннее желание открыться и освободиться не только от гнетущих переживаний, но и от повторения безнравственных поступков.

В зависимости от типа характера и личности, а также клинической картины признание может проявиться в полной мере и приобрести все черты исповеди, то есть сопровождаться покаянием, очищением, обновлением, или попытки облегчить свое душевное состояние хотя бы временно.

Тревожно-невротические, тревожно-депрессивные состояния способствуют возникающей потребности в исповеди и покаянии. В состоянии повышенного аффекта это, как правило, не наблюдается, напротив, переоценивая себя, будучи менее критичным, человек в состоянии эйфории или агрессии предрасположен к совершению неблагоприятных и даже безнравственных поступков. Биполярные колебания аффективного состояния у циклоидов (циклотимов), эпилептоидов (эпитимов) предполагают к исповеди душевной подавленности. Но если психотерапевту приходится выслушивать признания аффективно-лабильных личностей, кающихся в совершенных грехах, то угрюмый эпилептоид менее склонен открывать свою душу психотерапевту. Для этого необходимо, как нам представляется, весьма доверительный контакт. Эпилептоид предпочитает сходить в церковь, поставить свечку, помолиться. «Молитва вообще есть возношение ума и сердца к Богу, являемое благоговейным словом человека к Богу. Образцом для всех молитв или общею Христианскою молитвою несомненно должно назвать *Молитву Господню: Отче наш и т.д.*, которой Господь наш Иисус Христос научил апостолов и которую они передали всем верующим. Она разделяется: на призывание, семь прошений и славословие» [2, с. 482]

Поверхностность истерических, истеро-лабильных личностей проявляется и в исповеди. Демонстративность, эгоцентризм, лживость бросаются в глаза и во время устного признания (слезы, сетования, преувеличения), и в составленных ими обычно пространных жизнеописаниях, зачастую написанных бойким и ярким пером. В целях повышения эффекта проводимой психокоррекции, необходимо добиться осознания клиентами прямой пользы в терапевтическом отношении для них описать свою жизнь, историю развития своей личности, отталкиваясь от фактов, самых далеких воспоминаний, какими бы неприятными они ни были.

Податливые внешнему влиянию, косвенному и прямому внушению, мотивированные возникшим у них невротическим конфликтом, породившим аффективные и негативные расстройства, после установления доверительного контакта они хорошо отзываются на проведение им психокоррекции и психотерапии, в том числе исповеди в форме жизнеописания как начала глубокой перестройки отношений личности.

Исповеди клиентов далеко не всегда содержат признания в значительных проступках, юридических преступлениях и нравственных падениях. Чаще приходится слышать или читать о преступлениях, поступках против совести куда менее значительных. Надо признать, что от этого страдания клиентов, носящих в себе душевную занозу, не становятся меньше, ведь песчинка в собственном глазу вызывает боль. В одних случаях, испытывая потребность быть понятым и необходимость выговориться, а также самим разобраться, что с ними происходит, освободиться от опутавших их сомнений, тревог и страхов, клиенты по мере установления все более доверительного контакта сами открывают свои интимные переживания. В других случаях во время диагностического и психотерапевтического диалога с клиентом его нужно к этому подводить, используя прием «психотерапевтического зеркала» (Либих, 1974) [10], когда психотерапевт иллюстрирует эпизоды из жизни, клинических проявлений и путей выхода из невротического состояния данного больного, напоминающего настоящего. При этом психотерапевт, ссылаясь на классиков, указывает на большой терапевтический эффект исповеди, который объясняется не только катарсисом, (подчеркивая значение этого термина в переводе на русский язык), но и возросшими возможностями использовать в терапевтических целях полученную информацию о пережитом, выстраданном, может быть, не до конца понятом.

Осознанию этого эффекта помогает сравнение взаимоотношений правого и левого полушарий с сообщающимися сосудами, наполненными жидкостью. Когда уровень жидкости, то есть давление, напряжение, делается в одном сосуде выше, следует выравнивание уровней, то есть выравнивание давления, напряжения в обоих. Левое полушарие осуществляет абстрактную, символическую, интеллектуальную деятельность; правое полушарие доминирует в конкретно-образном мышлении и эмоциях [12]. При повышении эмоционального напряжения вербализация переживаний, их осознание содействуют, подобно механизму шлюзования сообщающихся сосудов между полушариями, уменьшению эмоционального напряжения.

Клиентам с обостренным чувством вины, стыда, справедливости, комплексующих по малейшему поводу, но испытывающих потребность в дружеском общении, потребность быть понятыми (особенно это касается молодых людей), большую пользу, по моим наблюдениям, приносит предложение написать подробную историю своей жизни, формирования характера, возникновения и развития невротических расстройств. Следует помочь им советами по составлению жизнеописания, как, вспомнив и записав отдельные эпизоды, затем объединить их по смыслу, по годам. Подобные жизнеописания позволяют клиентам не только еще раз переосмыслить свою жизнь, но и вербализовать переживаемое внутренним голосом, а также с помощью руки, письма, что к тому же позволяет зрительно еще и еще раз зафиксировать текст, углубляясь в свой внутренний мир и находя возможные ответы. Направляемые психотерапевтом на углубленное раскрытие себя и своих проблем, многие клиенты составляют жизнеописания на тридцати и более страниц. Подобные занятия требуют и черновых записей, и творческого подхода, сопровождаются на последующих сеансах всесторонним обсуждением, что в итоге приводит к переосмыслению жизни и своих отношений, к возможной перемене взглядов и установок, способствует формированию активной жизненной позиции. Мы подводим клиента к мысли о целесообразности составления подробного жизнеописания с анализом формирования его характера, патогенных конфликтов личности, развития невротических расстройств. Подобная история жизни, пронизанная признаниями

в заблуждениях, ошибках, увлечениях, поступках против совести или на грани этого есть жизнеописание – исповедь, и эта форма самопознания приносит, по моим наблюдениям, большой эффект в психокоррекции и психотерапии невротических и поведенческих расстройств.

С.Б. Есельсон обращает внимание на то, что за каждым представлением о здоровье и болезни в рамках разных направлений стоит философско-религиозная, а не психологическая онтология [4]. Именно эта онтология рассматривает возникновение конфликта и пути его разрешения и преодоления. Из философско-религиозной онтологии вырастает психотерапевтическая практика.

Вера является одним из мощнейших ресурсов стрессоустойчивости человека. Выстроенные на ее основе убеждения, дают возможность преодолеть трудности и достичь поставленной цели, обрести независимость от обстоятельств в самой сложной ситуации, подняться над повседневностью в поисках истинного смысла жизни. Создание личностью собственной гармоничной системы понятий «духовность», «религия», «Бог», «церковь» способствует значительному повышению индивидуальной стрессоустойчивости [1].

Нами выявлено, что 38 % респондентов в возрасте 20-45 лет в трудных жизненных ситуациях часто прибегают к молитве как к эмоционально-ориентированному способу совладающего поведения [5-8]. Духовная энергия обращения к Богу через молитву в трудной жизненной ситуации выступает как личностный ресурс конструктивных преобразований, исключая агрессивное отношение к другим людям и к самому себе.

Следует отметить, сам феномен религиозности является проблемной областью для научного изучения. Необходимость вторгаться в столь глубинные личностные структуры требует особого такта от исследователя и предъявляет высокие требования к качеству используемого инструментария с точки зрения его валидности и надежности [1].

В качестве выводов приведу несколько цитат Эмми ван Дорцен из ее очень мудрой книги «Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия», причем мудрость здесь не книжная, а реальная, жизненная [3].

1. «Помогая клиентам в осознании парадоксальности природы человеческого бытия, вы можете также помочь в поиске диалектического пути вперед, помочь извлечь силу из слабости и включить эти слабости в поиск их сильных сторон» [там же, с. 130].

2. «Наибольшее удовлетворение от своей работы экзистенциальный терапевт получает тогда, когда он помогает своему клиенту в борьбе за эту, полную всего на свете, жизнь. В процессе обоим, и терапевту и клиенту, не раз приходится вспомнить о том, что земля – место между адом и раем, где приходится испытать и боль и радость, и где небольшая толика мудрости может все изменить» [там же, с. 214].

Список литературы

1. Белова Е.В. Особенности религиозности представителей профессий экстремального профиля (на примере пожарных) / Е.В. Белова, И.В. Афанасенко, Е.В. Зинченко, А.В. Броварь, Л.И. Кобылянская, И.Г. Самойлова // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13. – № 4. – С. 16-35.
2. Библейская энциклопедия. В 2-х книгах. Книга 1 А–Н. – Москва, 1991. – 496 с.
3. Дорцен Э. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. Дорцен // перевод с англ. М.С. Горовой. – Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
4. Есельсон С.Б. Радикальное экзистенциальное мировоззрение (заметки) / С.Б. Есельсон // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2015. – № 1 (26). – С. 207-217.
5. Кобылянская Л.И. Социально-психологическая адаптация личности к феноменам в изменяющемся обществе / Л.И. Кобылянская // Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии. Сборник статей V научно-практической конференции с международным участием 21-23 ноября 2017 г. – Одесса: ХГЭУ, 2017. – С. 76-85.
6. Кобылянская Л.И. Эффективное совладающее (копинг) поведение в трудных жизненных ситуациях / Л.И. Кобылянская // Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии и психотерапии. Сборник статей IV научно-практической конференции с международным участием 23-24 ноября 2016 г. – Одесса: ХГЭУ, 2016. – С. 40-62.
7. Кобылянская Л.И. Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях: дисс. ... доктора психологии / Л.И. Кобылянская. – Кишинэу: КГПУ имени «Иона Крянгэ», 2007. – 237 с.
8. Кобылянская Л.И. Программа психологического тренинга «Эффективный поиск стратегий совладающего поведения (Coping behavior) в трудных жизненных ситуациях» / Л.И. Кобылянская // Revista „Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială”. Ccișinău: UPS “Ion Creangă”. – 2007. – Nr. 2(7). – P. 1-21.
9. Консторум С.И. Опыт практической психотерапии / С.И. Консторум. – М.: Государственный институт психиатрии, 1962. – 223 с.
10. Либих С.С. Коллективная психотерапия неврозов / С.С. Либих. – Ленинград: Медицина, 1974. – 206 с.
11. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов // Под ред.Н.Ю. Шведовой. – 19-е изд., испр. – М.: Рус. яз., 1987. – 750 с.
12. Чуприков А.П. Латеральная терапия: Рук. для врачей / А.П. Чуприков, А.Н. Линев, И.А. Марценковский. – Киев: Здоровье, 1994. – 173 с.

Кобылянская Лариса Ивановна, доктор психологических наук, конференциар университета (доцент) кафедры психологии и педагогики Славянского университета, Кишинев, Республика Молдова, larisakobylyanskaya@rambler.ru

SPREAD OF PROCRASTINATION THROUGH PSYCHOLOGICAL CONTAGION

Котенко Р.Б

Kotenko R.B.

Аннотация. В статье представлено исследование распространения состояния прокрастинации посредством эмоционального заражения среди членов устоявшихся групп. Основываясь на определении прокрастинации как состояния и ее неразрывной связи с эмоциональной сферой личности выдвигается гипотеза, что прокрастинация может посредством эмоционального заражения передаваться людям, не склонным к прокрастинации, при длительном и близком взаимодействии с людьми, склонными к прокрастинации. Выборку исследования составили студенты, проживающие в общежитии ЮУрГУ, 130 человек. Методики исследования: опросник «Шкала общей прокрастинации» С.Н. Lay, Опросник FAS (шкала оценки усталости) разработанный группой под руководством Н.Ж. Michielsen. Проведенное исследование подтверждает выдвинутую гипотезу.

Ключевые слова. Прокрастинация, психологическое заражение, экспериментальное исследование, студенческое общежитие, студент

Abstract. The article presents a study of the spread of the state of procrastination through emotional contagion among members of standing groups. Based on the definition of procrastination as a state and its inseparable connection with the emotional sphere of the personality, a hypothesis is put forward that procrastination may unconsciously spread among people who are not prone to procrastination, under with long and close interaction with people prone to procrastination. The sample group composed students living in a dormitory SUSU, 130 people. Research methods: questionnaire “The scale of total procrastination” S.A. H. Lay, FAS Questionnaire (Fatigue Rating Scale), developed by a group led by H.J. Mihilsen. The conducted research confirms the hypothesis put forward.

Keywords. Procrastination, psychological contagion, experimental study, student dormitory, student

Пирс Стил говорит о прокрастинации, как о «добровольном откладывании субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки». Стил подчеркивает, что прокрастинация часто осмысливается психологами как «иррациональная задержка», так как не существует весомой, «уважительной» причины для откладывания [2]. Похожей точки зрения придерживается и С.Н. Lay: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [5]. В.С. Ковылин определяет данный феномен как «поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [4].

Иррациональность поведения, в сочетании с осознанностью и пониманием возможности негативных последствий – ключевые особенности явления прокрастинации. Однако имеется много спорных моментов относительно определения прокрастинации и его содержательного

наполнения [8]. В данном исследовании мы опираемся на определение прокрастинации как психологического состояния, характеризующегося постоянным откладыванием важных дел на потом, при осознании их важности и вероятных проблем, вызванных бездействием. Н.Н. Карловская и Р.Б. Баранов о взаимосвязи прокрастинации и особенностями эмоциональной сферы [3]. Исходя из этого можно предположить, что прокрастинация, являясь отчасти эмоциональным процессом, может не осознаваемо распространяться среди людей не склонных к прокрастинации, при способствующих заражению условиях. Одно из них постоянное взаимодействие с людьми склонными к прокрастинации.

Заражение относится к особому способу психологического воздействия на личность в процессе общения и взаимодействия, который осуществляется не через сознание и интеллект, а через эмоциональную сферу человека [6]. Заражение рассматривается психологами как феномен, определяющий отношения с партнерами и клиентами [1]. По мнению Э. Хэтфилда, эмоциональное заражение представляется очень важным элементом личных отношений, так как стремление казаться похожим на своего партнера, бессознательно копируя его движения, жесты, эмоции, состояния, свидетельствует о способности принимать и понимать своего собеседника [7].

Цель данного исследования: выявить динамику уровня выраженности прокрастинации у студентов, проживающих в общежитии ЮУрГУ при тесном общении с людьми склонными к прокрастинации.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**: 1. выявить уровень выраженности прокрастинации у студентов общежития; 2. выявить различия в динамике уровня выраженности прокрастинации у студентов, совместно проживающих со студентами склонными к прокрастинации и со студентами, не проявляющим данную склонность; 3. выявить взаимосвязь между усталостью и уровнем выраженности прокрастинации, исключив влияние усталости на результаты эксперимента.

Гипотеза исследования состоит в том, что прокрастинация имеет свойство передаваться людям, не склонным к прокрастинации, при длительном взаимодействии с людьми, склонными прокрастинировать.

Выборку исследования составили студенты, проживающие в общежитии ЮУрГУ, 130 человек (74 девушек и 46 юношей, 18-23 лет). В процессе проведения исследования были выделены 2 группы испытуемых: 1) экспериментальная группа – испытуемые, с низким уровнем выраженности прокрастинации, проживающие с людьми, имеющими средние и высокие уровни выраженности прокрастинации (9 девушек и 7 юношей); 2) контрольная группа – испытуемые, с низким уровнем выраженности прокрастинации, проживающие с людьми, имеющими низкий уровень выраженности прокрастинации (8 девушек и 6 юношей).

Методики исследования: опросник «Шкала общей прокрастинации» С.Н. Lay, Опросник FAS (шкала оценки усталости), разработанный группой исследователей под руководством Н.Л. Michielsen.

Метод математической обработки: первичные описательные статистики, Т-критерий Вилкоксона, коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона). Подсчет данных проводился с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics (версия 23.0).

Результаты исследования

При помощи Т-критерий Вилкоксона, было выявлено, что уровень выраженности прокрастинации в экспериментальной группе вырос ($p < 0,01$). В контрольной группе наблюдается малый положительный сдвиг, но результаты статистически не значимы ($p > 0,05$). Результаты измерений в начале учебного семестра и в конце представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень выраженности прокрастинации

	Уровень выраженности прокрастинации в начале семестра (среднее)	Уровень выраженности прокрастинации в конце семестра (среднее)
Эксп., группа	20**	56, 50**
Контр., группа	16,50	17,43

Условные обозначения: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$;

Основываясь на данных можно сказать, что испытуемые не склонные к прокрастинации стали более подвержены прокрастинации в результате проживания с людьми, имеющими средний и высокий уровень выраженности прокрастинации.

Уровень выраженности усталости остался прежнем уровне. Т-критерий Вилкоксона опровергает наличие статистически значимых различий у экспериментальной и контрольной группы ($p > 0,05$). В таблице 2 представлены показатели общей усталости двух групп.

Таблица 2

Уровень выраженности усталости

	Уровень выраженности усталости в начале семестра (среднее)	Уровень выраженности усталости в конце семестра (среднее)
Эксп., группа	19,69	20,44
Контр., группа	18,57	23,86

В целом можно говорить о положительном сдвиге, но результаты статистически не значимы. Низкие показатели выраженности усталости можно связать с эффективностью стратегии планирования своей трудовой деятельности и времени отдыха испытуемыми в течении учебного семестра. Также низкий показатели усталости могут быть связаны с тем, что экзаменационная неделя еще не наступила.

Корреляционный анализ (по Пирсону) показал, что уровень выраженности прокрастинации и общей усталости в обеих группах имеет слабую, статистически незначимую взаимосвязь.

Таким образом, прокрастинация может передаваться людям, не склонным к прокрастинации, при длительном взаимодействии с людьми, склонных прокрастинировать. Можно предположить, что заражение происходит на бессознательном уровне с целью установления и поддержания социального контакта. Низкие показатели выраженности усталости в обеих группах можно связать с эффективностью стратегии планирования своей трудовой деятельности и времени отдыха испытуемыми в течении учебного семестра. Также низкий показатели усталости могут быть связаны с тем, что экзаменационная неделя еще не наступила.

Список литературы

- 1 Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Омский научный вестник. – 2014. – № 1. – С. 122-126.
- 2 Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – С. 22-41.
- 3 Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь. 2006. – с. 392.
- 4 Нижарадзе С.Э. Психологическое воздействие рекламы на человека / С.Э. Нижарадзе, М.М. Любимова // Вестник современных исследований. – 2017. – № 5-1. – С. 81-86.
- 5 Хэтфилд Э. Эмоциональное заражение // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
- 6 Шамшикова О.А. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация». / О.А. Шамшикова, И.Н. Кормачёва // Развитие человека в современном мире. – 2014. – №5-1 (5). – С. 253-270.
- 7 *Felps et al.*, 2009; *Barger, Grandey*, 2006; *Gaba, Meyer*, 2008; *Lieberman, Asaba*, 2006.
- 8 *Steel, P.* The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. // *Psychological Bulletin*. – 2007.– №1. – С. 133.

Автор: **Котенко Р.Б.** Студент 5 курса Факультета психологии ЮУрГУ, г. Челябинск, Российская Федерация. kotyoga@mail.ru

Научный руководитель: **Завьялова И.Ю.**, канд. псих. н., доцент кафедры «Психология развития и возрастного консультирования» ЮУрГУ, г. Челябинск, Российская Федерация.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОГОРОДНИХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

FEATURES OF MENTAL ADAPTATION OF NONRESIDENT STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Лاپин Е.С., Бељаева С.И.

Lapin E.S. Belyaeva S.I.

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования психоэмоционального и соматического состояния, уровня нервно-психической адаптации студентов первого курса педагогического университета, приехавших для обучения из других городов в сопоставлении со студентами, постоянно проживающими в Санкт-Петербурге. Получены данные, что у исследованной группы студентов обнаружен высокий уровень ситуативной тревожности в целом, а также ее отдельных структурных компонентов. Выявлены социально-психологические факторы, негативно влияющие на их академическую успеваемость. Описаны подходы к психопрофилактике на основе результатов исследования.

Ключевые слова. Иногородние студенты, психическая адаптация, вуз.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the psycho-emotional and somatic state, the level of neuropsychic adaptation of first-year students of pedagogical University, who came to study from other cities in comparison with students residing in St. Petersburg. The data that the studied group of students has a high level of situational anxiety in General, as well as its individual structural components. Social and psychological factors that negatively affect their academic performance are revealed. The approaches to psychoprophylaxis based on the results of the study are described.

Keywords. Nonresident students, mental adaptation, University.

В настоящее время одним из требований к высшим учебным заведениям является развитие личности студента, формирование моделей успешной социализации в обществе и поддержание активной профессиональной интеграции молодых специалистов. Эффективность обучения, по мнению А.А. Архиповой [1], во многом зависит от адаптации студента в новой среде. Как и при поступлении в высшие учебные заведения, так и в процессе обучения, студенты сталкиваются с множеством проблем. Специфичной категорией, адаптирующейся к процессу обучения, являются иногородние студенты. Данная категория претерпевает большие изменения во многих сферах жизнедеятельности: меняется не только географическое местоположение и система обучения, но и бытовые условия, социальное окружение. Поэтому внимание к проблемам адаптации иногородних студентов является закономерным. Это и определило цель исследования: изучить особенности психической адаптации иногородних студентов первого курса к новой образовательной среде.

Объектом исследования явились психологические особенности иногородних студентов первого курса. Предметом исследования – психосоциальные, психологические и соматические характеристики иногородних студентов первого курса. Гипотезой исследования послужило предположение о том, что существуют различия между психосоциальными и эмоциональными характеристиками, уровнем нервно-психической адаптации у иногородних и постоянно проживающих в Санкт-Петербурге студентов первого курса. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» со студентами института психологии. Для решения поставленных задач было исследовано 32 студента первого курса, обучающихся по очной форме обучения. Испытуемые были разделены на две группы: первая группа – студенты, постоянно проживающие в Санкт-Петербурге (16 человек), вторая группа – иногородние студенты (16 человек). Средний возраст в близок к одинаковому: 19 лет в группе студентов, проживающих в Санкт-Петербурге и 18,7 лет в группе иногородних студентов. Количество юношей и девушек близко по значению. Таким образом, исследованные выборки студентов по возрасту, полу и количественному составу сопоставимы.

Были использованы следующие экспериментально-психологических методики: Интегративный тест тревожности (ИТТ) [2], тест Нервно-психическая адаптация (НПА) [4], Анкета самооценки состояния (АСС) [3]. Математический анализ производился с помощью компьютерной программы SPSS.

Были получены следующие результаты исследования эмоционально-личностных особенностей студентов, проживающих в Санкт-Петербурге и иногородних студентов (таблица 1), осуществленного с помощью тестовой методики «Интегративный тест тревожности» (ИТТ).

Таблица 1

Сопоставление средних шкальных оценок структурных компонентов ситуативной и личностной тревожности в группах студентов.

Показатели методики «Интегративный тест тревожности»	Студенты, проживающие в Санкт-Петербурге		Иногородные студенты		Достоверные различия
	M \pm m n = 16	станайны	M \pm m n = 16	станайны	
Ситуативная тревога					
Показатель общей тревожности (ПОТ)	6,8 \pm 3,2	2	10,8 \pm 2,9	4	U=0,004; p \leq 0,01
Эмоциональный дискомфорт (ЭД)	43,9 \pm 54,02	2	109,1 \pm 67,2	6	U=0,007; p \leq 0,01
Астенический компонент (АСТ)	93,8 \pm 75,6	6	152,8 \pm 73,12	7	U=0,04; p \leq 0,05
Фобический компонент (ФОБ)	35,4 \pm 46,1	5	77,1 \pm 59,1	6	U=0,01; p \leq 0,01
Тревожная оценка перспективы (ОП)	106,9 \pm 66,5	5	161 \pm 85,3	7	U=0,05; p \leq 0,05
Социальная защита (СЗ)	81,1 \pm 66,6	3	92,8 \pm 76,2	4	U=0,6; p>0,1
Личностная тревожность					
Показатель общей тревожности (ПОТ)	10,9 \pm 2,6	4	12,1 \pm 2,8	5	U=0,2; p>0,1
Эмоциональный дискомфорт (ЭД)	125,3 \pm 57,8	6	161,3 \pm 46,5	7	U=1; p>0,1
Астенический компонент (АСТ)	125,6 \pm 78,2	7	176,6 \pm 79,4	8	U=0,9; p>0,1
Фобический компонент (ФОБ)	64 \pm 43,4	6	93,1 \pm 82,04	6	U=0,7; p>0,1
Тревожная оценка перспективы (ОП)	161,5 \pm 64,8	7	168 \pm 77,3	7	U=0,4; p>0,1
Социальная защита (СЗ)	117 \pm 62,3	5	104,4 \pm 81,2	4	U=0,8; p>0,1

Примечание. В методике ИТТ показатель ниже 4 станайнов соответствует низкому уровню; 4, 5 и 6 станайнов – среднему (нормальному) уровню; показатель от 7 станайнов свидетельствует о высоком уровне тревожности, об общем психологическом дискомфорте и дисгармонии со средой.

Как видно из таблицы 1, количественный анализ структуры ситуативной тревоги показывает, что по пяти из шести показателей ситуативной тревоги обнаружены достоверно значимые различия. В группе иногородних студентов астенический компонент находится на высоком уровне (7 станайнов), что может свидетельствовать о преобладании у студентов таких чувств, как усталость, вялость, пассивность, быстрая утомляемость, а также расстройств сна. Показатель тревожная оценка перспективы у них также соответствует высокому уровню (7 станайнов), что может свидетельствовать о наличии у студентов ощущения непонятной угрозы на фоне озабоченности

будущим, также это может говорить о неуверенности в себе. По результатам количественного анализа структуры личностной тревожности достоверно значимых различий не обнаружено. Однако, стоит отметить тенденцию к более высокой тревожности также у иногородних студентов.

В таблице 2 представлены результаты психодиагностического исследования нервно-психической адаптации студентов первого курса, проживающих в Санкт-Петербурге и иногородних студентов, с помощью методики «Нервно-психическая адаптация» (НПА).

Таблица 2

Количественное распределение студентов по критерию группы здоровья

Критерий анализа – группы здоровья	Студенты, проживающие в Санкт-Петербурге		Иногородные студенты	
	Человек	Процент	Человек	Процент
I группа	1	6,3	0	0
II группа	3	18,8	2	12,5
III группа	4	25,0	3	18,8
IV группа	2	12,5	7	43,8
V группа	6	37,5	4	25,0

$U = 0,087; p \leq 0,1$

Примечание. I группа, здоровые (менее 10 баллов); II группа, практически здоровые с хорошими прогностическими признаками (11-20 баллов); III группа, практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками (21-30 баллов); IV группа, легкая патология (31-40 баллов); V группа с существенными признаками патологии (более 40 баллов).

Из таблицы 2 видно, что 43,8% иногородних студентов относится к четвертой группе здоровья (легкая патология), что может свидетельствовать о снижении их физических ресурсов. Можно предположить, что это связано со сменой места жительства, климатических условий, условий обучения и сменой социального окружения.

Анализ результатов Анкеты самооценки состояния (АСС) показал, что в группе иногородних студентов со времени начала обучения 12,5% испытывают головную боль, 50,0% имеют чувство тяжести в голове. Сонливость присутствует у 87,5% обследуемых, ощущение жара – у 6,3%. 50,0% испытуемых ощущают жажду; ощущение голода присутствует у 75%; необычный вкус во рту ощущается у 12,5% студентов. У 37,5% процентов имеется сухость во рту; слюнотечение присутствует у 18,8% испытуемых, 25% студентов испытывает чувство тошноты, неприятные ощущения в животе присутствуют у 43,8% обследуемых, у 25% присутствует затруднение дыхания, усиленное сердцебиение испытывают 56,3% студентов, боли и неприятные ощущения в груди присутствуют у 31,3%, мышечную слабость ощущают 37,5% испытуемых, ощущение, что принял лекарство, имеется у 6,3% студентов. У 25% обследованных иногородних студентов также имеются другие жалобы на самочувствие. В сопоставляемой группе данные жалобы встречаются реже.

Таким образом, результаты исследования показывают, что в группе иногородних студентов, прибывших на обучение в мегаполис более выражены, в сопоставлении с контрольной группой, более выражено как эмоциональное напряжение (получены высокие показатели по шкалам

«Астенический компонент» и «Тревожная оценка перспектив» ситуативной тревожности), так и актуальное соматическое неблагополучие. В целях профилактики дезадаптации студентов первого курса в вузе считаем целесообразным проведение комплекса мероприятий, включающего в себя индивидуальные и групповые беседы, направленные на снижение уровня неуверенности и чувства беспокойства, создания у студентов адекватного представления о выбранной ими профессии; разработку и проведение адаптационных тренингов, направленных на знакомство и сплоченность в коллективе, а также информирование студентов о возможности получения психологической и медицинской помощи в условиях другого города.

Список литературы

1. *Архипова А.А.* Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности / А.А. Архипова // Педагогические науки. – 2007. – № 3. – С. 173-177.
2. *Бизюк А.П.* Психологическая диагностика тревоги и тревожности у взрослых / А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б.В. Иовлев // Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности / науч. ред. Л. И. Вассерман, О. Ю. Щелкова. – СПб.: Скифия-Принт, 2014. – С. 96-114.
3. *Никофоров Г.С.* Практикум по психологии здоровья / Г.С. Никофоров. – СПб.: Питер, 2005. – 350 с.
4. *Чермянин С.В.* Диагностика нервно-психической неустойчивости в клинической психологии: Методическое пособие / С.В. Чермянин. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с

Автор: **Лапин Егор Сергеевич**, студент 6 курса ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», lapin.e96@yandex.ru

Научный руководитель: **Беляева Светлана Игоревна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи института психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», belyaevaveta@inbox.ru

СПЕЦИФИКА РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

STRESS RESPONSE SPECIFICS OF MEDICAL STUDENTS WITH DIFFERENT TYPES OF NERVOUS SYSTEM

Левина Н.Л.

Levina N.L.

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности совпадающего поведения и стрессоустойчивости студентов медицинского университета. Осуществляется сравнение особенностей копинг – стратегий и типов стрессоустойчивости у студентов – психологов и студентов – медиков различных специальностей. Проводится анализ полученных при исследовании результатов.

Ключевые слова. Стрессоустойчивость, копинг-стратегии, студенты медицинского университета.

Abstract. The features of coping behavior and stress tolerance of medical university students are considered. A comparison is made of the features of coping strategies and types of stress tolerance in psychology students and medical students students of various specialties. The research results are analyzed.

Keywords. Stress tolerance, coping behavior, medical students.

Стрессоустойчивость выступает одним из важных качеств человека, которое ярко проявляется во взаимодействии с другими людьми и является важной составляющей личностного компонента психологической подготовленности личности студента-медика к взаимодействию с пациентами. Для будущих врачей стрессоустойчивость приобретает особую значимость, т.к. профессия врача наиболее подвержена влиянию стресс-факторов (необходимость быстро ориентироваться в коммуникативной среде; интенсивное общение; повышенная ответственность за разрешение проблем клиентов; сдерживание внешнего проявления эмоций; неизбежность быть объектом наблюдения и оценивания и др.). Присутствие стрессоров в профессиональной деятельности может привести к возникновению пагубного функционального состояния – стресса. Т.к. стрессоустойчивость является одним из показателей профессионального взаимодействия и фактором, характеризующим процесс и результат приспособления студента к выполнению будущей профессиональной деятельности и обязанностей, предложенная тема является актуальной.

Цель исследования – изучение применяемых копинг – стратегий и типов стрессоустойчивости у студентов медицинского университета.

Объект исследования – эмоциональная сфера студентов медицинского университета.

Предмет исследования – особенности стрессоустойчивости и копинг-стратегий у студентов медицинского университета.

Гипотеза исследования: существуют различия в типах совладающего поведения и уровнях стрессоустойчивости у студентов в зависимости от выбранной специальности.

Новизна исследования заключается в том, что в данной работе осуществлен дифференцированный подход к изучению применяемых копинг – стратегий и типов стрессоустойчивости студентов медицинского университета. Результаты исследования могут быть применены в деятельности практических психологов, специализирующихся на данной проблематике, а также для регуляции условий работы и учёбы студентов с учётом их уровня стрессоустойчивости.

Для исследования были использовали:

1. Тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»,
2. опросник «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.А. Крюковой.

Достоверность различий определялась при помощи непараметрического критерия Крускала-Уоллиса. В исследовании приняли участие 97 студентов второго курса пяти факультетов РНИМУ им. Н.И. Пирогова, а именно (Стоматологический, Психолого-социальный, Лечебный, Педиатрический, Медико-биологический) в возрасте от 18 до 20 лет, которые и составили группы исследования.

Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости у студентов разных факультетов, позволил заметить, что среди опрошенных студентов медико – биологического факультета 20%



Рис. 1. Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости у студентов разных факультетов (в %)

принадлежат к типу А, характеризующемуся низкой стрессоустойчивостью, проявлением агрессивного поведения, нетерпеливости, неудовлетворенности собой, стремлением к конкуренции. 10% же смогут проявить стрессоустойчивость в негативных ситуациях.

Среди будущих клинических психологов не было отмечено четко выделенных типов стрессоустойчивости. Были выделены только склонности к тому или иному типу. Так 80% продемонстрировали склонность к стрессоустойчивому типу поведения. 20% к низкому уровню стрессоустойчивости.

У 66% студентов Лечебного факультета свойственна неустойчивость к стрессам. 14% студентов характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Могут проявлять агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность.

Сами способны справляться с трудностями, делая правильные выводы, в зависимости от ситуации 20%. Для 16% студентов, обучающихся Педиатрическом факультете, так же как и студенты лечебного факультета характеризуются высокой стрессоустойчивостью. Им свойственно четко определять цели своей деятельности и выбирать оптимальные пути их достижения. Они чаще стараются самостоятельно справиться с трудностями, при этом часто работая с большим напряжением. 19% показывают низкий уровень стрессоустойчивости. Для 65% характерен умеренно выраженный тип А. 20% студентов стоматологического факультета стремятся к конкуренции и достижению цели, проявляя нетерпеливость и агрессивность 25%. 25% будущих стоматологов могут, в зависимости от ситуации, проявлять стрессоустойчивость.

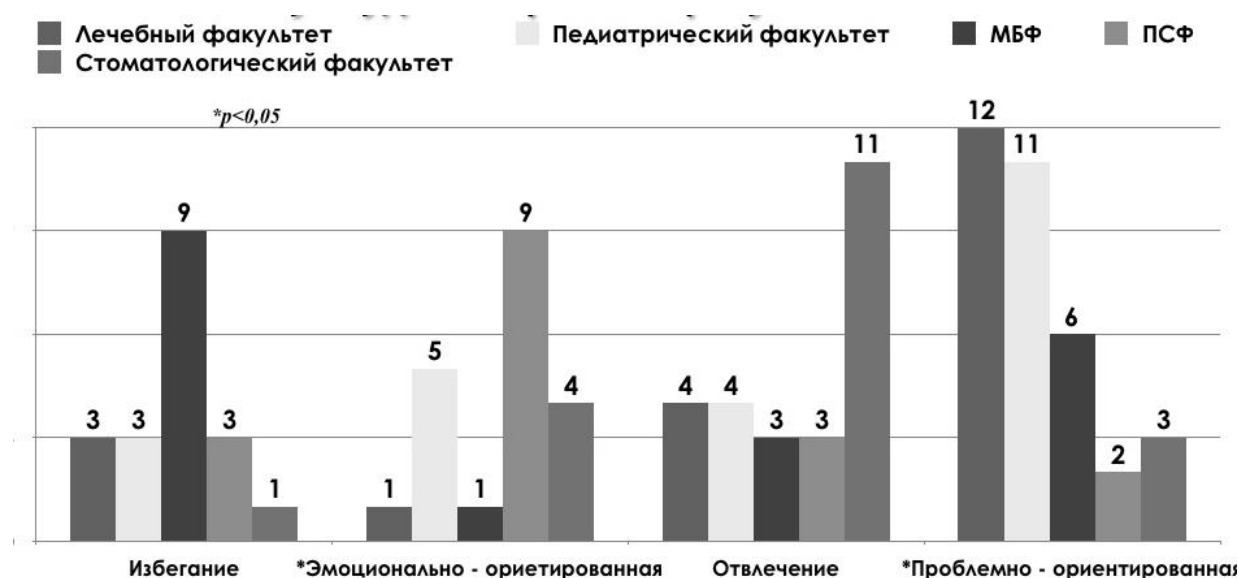


Рис. 2. Сравнительный анализ копинг - стратегий у студентов разных факультетов

Сравнительный анализ копинг-стратегий у студентов разных факультетов показал, что проблемно-ориентированная копинг-стратегия является основной как для студентов лечебного факультета, так и для студентов педиатрического факультета.

У студентов психолого-социального факультета преобладает эмоционально – ориентированная копинг-стратегия. А большинство студентов, обучающихся на медико-биологическом и стоматологическом факультетах, используют стратегию избегания.

Выводы:

1. Специфика обучения на факультете влияет на выбор стратегии совладающего поведения.
2. У студентов лечебного и педиатрического факультетов преобладает проблемно – личностная копинг – стратегия, для студентов психолога – социального факультета – эмоционально – личностная копинг – стратегия. Студенты медико – биологического факультета используют избегание, как способ совладания со стрессом, а будущие стоматологи – отвлечение.
3. Вне зависимости от факультета и специальности студенты в стрессовых ситуациях чаще склонны демонстрировать нетерпеливость, агрессивность, неудовлетворенность собственным поведением, стремление к конкуренции.
4. Только для студентов, обучающихся по специальности «Педиатрия», характерна высокая степень стрессоустойчивости. Им свойственно четко определять цели своей деятельности и выбирать оптимальные пути их достижения. Часто они самостоятельно стараются справиться с трудностями, при этом часто работая с большим напряжением.

Автор: **Левина Наталия Львовна** студентка 2 курса РНИМУ им Н.И. Пирогова, natalialevina00@gmail.com

Научный руководитель: **Фролова Светлана Валериевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и педагогики ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, НЕ ВЫПЛАЧИВАЮЩИМИ ЗАЕМНЫЕ СРЕДСТВА

PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR WORKING WITH MILITARY, NOT PAYMENT CREDITS

Овчаров С.А.

Ovcharov S.A

Аннотация. Работа посвящена практическому решению проблемы военнослужащих, чья боеготовность и работоспособность может уменьшаться с возникновением у них кредитных обязательств. При разработке рекомендаций был обобщен существующий опыт и предложены новые пути работы, а именно, практические рекомендации, которые в дальнейшем могут облегчить работу военного психолога и младших командиров. Для простоты использования рекомендаций, раскрыта классификация внешних факторов, оказывающих влияние на эмоциональное состояние военнослужащих, и классификация признаков, по которым можно определить на каком уровне эмоционального состояния находится военнослужащий, являющийся задолжником в финансовой организации.

Ключевые слова. Экономическое просвещение, психологическая коррекция, дебрифинг, эмоциональное состояние, формализованные методики

Abstract. This article is devoted to the practical solution of the problem of military personnel, whose readiness for action and efficiency may decrease, with the emergence of their credit obligations. When developing possible recommendations, the existing experience was summarized and new ways of work were proposed, namely, practical recommendations that can further facilitate the work of a military psychologist and junior commanders. To make the usage of the recommendations easier, we covered the classification of external factors to determine the emotional state level of soldiers, and the classification of signs by which it is possible to determine at what level of emotional state is a soldier who is a debtor in the financial organization.

Keywords. Economic education, psychological correction, debriefing, emotional state, formalized methods

Решение вопроса работы и психологической коррекции эмоциональных состояний военнослужащих, не выплачивающих заемные средства, сводится к созданию и проведению ряда мероприятий, направленных не только на стабилизацию эмоциональных состояний военнослужащих, но и на изменение отношения военнослужащего к заемным средствам [5].

Первоначально предлагается выявить самих военнослужащих, имеющих финансовые трудности в этой стези, а затем тех, с кем коррекционная работа действительно необходима. Для этого необходимо провести экспресс-опрос, который поможет выявить большую часть интересующего нас контингента. С теми же, кто будет скрывать свои проблемы, необходим иной принцип работы, а именно: предварительно будет проведена лекция с руководящим офицерским составом, в которой доведен элементарный способ выявления данных лиц – метод наблюдения и беседы [2].

Организовать беседу необходимо в таком русле, чтобы добиться конкретного определения уровня, о котором будет сказано ниже ввиду того, что ошибка при дифференциации уровня может привести к построению неверной структуры комплекса. А, следовательно, и только частичному решению проблемы эмоциональных состояний военнослужащего, что приведет к неполному выполнению поставленной предварительно цели, направленной на восстановление нормальной служебной деятельности у данного лица [1].

Далее для того, чтобы построить верный комплекс мероприятий, направленный на работу с военнослужащими, необходимо определить уровень неблагоприятных последствий, связанных с возникновением подобных обязательств у военнослужащих. Таким образом, предлагаем классифицировать эти уровни и выстроить их в следующей иерархии (см. таблицу 1).

Таблица 1

Классификация уровней эмоционального состояния у военнослужащих, не выплачивающих заемные средства.

Уровень	Описание	Эмоциональные	Внешне наблюдае-
Признаки	Уровня	признаки уровня	мые реакции
0 уровень	Уровень является самым «низшим», его особенностью является то, что на эмоциональном уровне дискомфорта не происходит	_____	
1 уровень	Является «средним», на этом уровне эмоциональное состояние остается стабильным и не вызывает сильного дискомфорта у военнослужащего	Раздражение, неуверенность, мнительность, возможно легкое мышечное напряжение	Легкий тремор, неуверенность, потливость, навязчивые движения, усталость, судороги
2 уровень	Это уровень «выше среднего», переход на этот уровень означает дестабилизацию эмоционального фона, возможно проявление семейных проблем	Состояния стресса, тревожности, депрессии, повышение уровня раздражения	Отсутствие аппетита, агрессивность, недовольство, гиперреактивность, трудность сосредоточения, дрожь в голосе, смена настроения
3 уровень	Предполагается, что данный уровень является «высшим», поскольку может перерасти в суицидальные формы, также эмоциональные состояния оказывают заметные (визуально) физические изменения	Чувство вины, сожаления, стыда и страха, отчаяния	Отсутствие аппетита, пониженная самооценка, сонливость, неопрятность, слабость, привычные действия стали для человека сложнее, отрешенность
* Переход от одного уровня к другому может быть резким и непоследовательным			

Ввиду того, что психика человека носит индивидуальный характер, методики работы с военнослужащими, которые будут предложены, нельзя будет сделать штампами, которые подойдут каждому, здесь следует задуматься как о комбинировании методик из разных «уровней», так и добавление смежных методик работы с эмоциональными состояниями [6].

Поскольку эмоциональные состояния являются краткосрочным явлением, то нельзя не учитывать при последующей организации работы с военнослужащими и воздействие внешних факторов, (см. таблицу 2).

Таблица 2

Внешние факторы, оказывающие дополнительное влияние на эмоциональное состояние военнослужащего.

Связанные со службой	Не связанные со службой
<ul style="list-style-type: none"> - Недосып; - Стрессовые ситуации обращения с вооружением и военной техникой; - несение службы в суточных нарядах; - несение службы на боевых дежурствах; - отношения в коллективе и с вышестоящим начальством; - воздействие природных условий, при выполнении боевых задач вне пунктов постоянной дислокации; - последствия посттравматических состояний; 	<ul style="list-style-type: none"> - отношения в семье; - отношения с друзьями, сослуживцами (в неформальной обстановке); - динамические изменения в экономике страны, мира; - воздействие со стороны коллекторов и судебных приставов; - возникновение факторов непреодолимой силы (катаклизмы, техногенные аварии); - возникновение непредвиденных ситуаций;
<p>* список не является закрытым, так как данные факторы могут быть представлены в различном свете и в разных жизненных ситуациях.</p>	

Классификация уровней начинается с **нулевого уровня**, где отношения с финансовыми организациями не вызывают негативных эмоциональных состояний. Даже отсутствие подобных состояний не говорит о ненужности работы с данной категорией лиц, это сводится к тому, что процесс изменения эмоционального фона является **динамичным** и переход на любой из последующих уровней может быть **резким и скачкообразным!**

Работая с военнослужащими, находящимися на **первом уровне**, где преобладают лишь раздражение и неуверенность, стоит говорить о применении самых простых способов решения ситуации. Изначально, следовало бы провести ознакомительную беседу для построения дальнейшей продуктивной работы, после выстроить краткосрочную программу консультаций, в которых будут выявлены истинные причины возникновения негативных эмоциональных состояний. Поскольку они могут возникать также и по иным причинам, и, конечно, в перспективе заняться экономическим просвещением данного военнослужащего.

Под **экономическим просвещением**, относительно данной проблематики, стоит рассматривать – *выстраивание равномерного распределения бюджета военнослужащего с учетом его личных потребностей, потребностей содержания семьи, если таковая имеется, а также выработка умений сдерживать сиюминутные желания в приобретении, имеющие в своей ценности сумму, превышающую распределенный бюджет. Так, необходимо разъяснить военнослужащему*

тот факт, что подобные явления нерационального использования средств могут граничить с психическими отклонениями, например, «шопоголия» – известный термин в современной экономике [3].

Работа со **вторым уровнем**, где эмоциональные состояния принимают более серьезные формы и могут доставлять неудобства как самому военнослужащему, так и лицам его окружающим, но самое главное, такие состояния, как стресс, тревожность и депрессия – способны подрывать боеспособность подразделения в целом. Для работы с такого рода военнослужащими, как и в предыдущем случае, стоит изначально провести ознакомительную беседу с последующим углубленным психологическим обследованием, в котором желательно применить формализованные методики по типу: *опросника Спилбергера-Ханина на тревожность; САН; АСС*, с дальнейшей обработкой их на АРМе военного психолога, так же можно обратиться и к проективным методикам, если в этом есть необходимость.

При обработке и интерпретации данных, полученных при проведении указанных методик, необходимо обратить внимание на слабые места, с учетом которых можно разработать дальнейшую коррекционную работу.

Скорее всего она будет представлять собой комплекс коррекционных занятий (10-12 встреч), в которых будут найдены первопричины возникших проблем и предложены психологом пути их решения, из которых военнослужащий сам должен будет выбрать наиболее подходящий ему. При достаточно серьезных депрессивных состояниях можно задействовать в системе коррекционных занятий третьих лиц (командиров, сослуживцев, родных и близких) [4]. Не стоит забывать и о проведении дополнительных занятий по экономическому просвещению, которые при желании можно включить в коррекционные занятия.

Работа с **третьим уровнем**, самая сложная, поскольку к нему предлагается отнести эмоциональные состояния, в виде чувства вины, сожаления, стыда, страха и отчаяния. В данном случае предлагается комбинировать вышеуказанные методы с возможным добавлением групповых занятий, построенных на основе методики дебрифинга. Коллективный метод может облегчить выход как негативных, так и положительных эмоций. Их проблемы приобретут словесную форму, которая не всегда может проявиться при проведении консультаций, либо коррекционных занятий. Людям всегда проще делиться своими проблемами с теми, кто попал в такую же ситуацию, как и они.

Подводя итоги рекомендаций, стоит говорить о том, что работа с военнослужащими, не выплачивающими заемные средства – это достаточно трудоемкий и объемный процесс, в котором необходимо устранить не только негативные последствия (возможный срыв боеготовности подразделения, суицидальные и иного рода происшествия) эмоциональных состояний, но и **первопричину** этих проблем – небрежное отношение к легкодоступным средствам на уровне мышления.

Список литературы

1. Бородин, И. А. Комментарий к закону «О статусе военнослужащих» / И.А. Бородин. – М.: Феникс, 2015. – 480 с.
2. Караяни А.Г. Военная психология. Учебник и практикум для вузов. Ч.1. Москва., ВУ МО РФ.2018.
3. Некрасова Е.А. Особенности ценностно-смыслового отношения к деньгам у носителей проблемных кредитов// Вестник Московского гуманитарно-экономического института. 2017. № 2. С. 49-54.
4. Некрасова Е.А. Оптимизация ценностно-смыслового отношения к деньгам у супругов// Юридическая психология. 2016. № 3. С. 21-23.
5. Токтарова И.С. Психология денег: аналитический обзор Образование. Наука. Научные кадры. 2015. № 3. С. 234-238.
6. Экман П. Психология эмоций. я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2014

Автор: **Овчаров Сергей Александрович**, курсант факультета мораль-психологического обеспечения войск, военного университета Министерства Обороны. Ovcharov-1995@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПАЦИЕНТОВ С КОМОРБИДНЫМИ ДЕПРЕССИВНЫМ И ПАНИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМИ

FEATURES OF INEATURES OF COMPLEX PSYCHOPHARMACOLOGICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC INFLUENCE ON COPING STRATEGIES OF PATIENTS WITH COMORBID DEPRESSIVE AND PANIC DISORDER

Протопопова М.А., Пастух И.А.

Protopopova M.A., Pastykh I.A.

Аннотация. В работе приведены данные исследования 20-ти пациентов с сочетанной психической патологией. В основную группу (ОГ) вошли 10 пациентов, которые получали комплексное фармако- и психотерапевтическое лечение. Испытуемые контрольной группы (КГ) (10 пациентов) подвергались фармакотерапии. Изучены клинико-психологические параметры у больных ОГ и КГ до и после терапии с их последующим сравнительным анализом. Применение сочетанных воздействий привело к нормализации психического, психоэмоционального состояния испытуемых, замене дезадаптивных копинг-стратегий на адаптивные.

Ключевые слова: паническое расстройство, депрессивное расстройство, коморбидность, когнитивно-бихевиоральная психотерапия, копинг-стратегии.

Abstract. The paper presents the data of the study of 20 patients with combined mental pathology. The main group (OG) included 10 patients who received complex pharmaco – and psychotherapeutic treatment. The subjects of the control group (KG) (10 patients) underwent pharmacotherapy. The clinical

and psychological parameters in patients with OG and KG before and after therapy with their subsequent comparative analysis were studied. The use of combined effects led to the normalization of mental, psycho-emotional state of the subjects, the replacement of maladaptive coping strategies for adaptive.

Keywords. Panic disorder, depressive disorder, comorbidity, cognitive behavioral psychotherapy, coping strategies.

В современном мире человек ежедневно подвергается влиянию множества стрессогенных факторов, что приводит к распространению расстройств аффективного спектра. Необходимость сокращения сроков лечения и повышение его эффективности, указывают на необходимость дальнейшего изучения и поиска адекватных и эффективных стратегий психотерапии депрессивных и тревожных расстройств [1;2].

Значительное влияние на совладающее поведение в стрессовых ситуациях оказывают копинг-стратегии. Главной задачей психологического совладания является обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и оптимального социального функционирования [3]. Выбор тех или иных копинг-механизмов, а также степень успешности их использования в определенной ситуации оказывают большое влияние на протекание лечения и скорость выздоровления.

Целью работы являлось изучение динамики психического состояния, а также стратегий совладающего поведения у больных с коморбидными депрессивным и паническим расстройствами под влиянием психотерапевтических мероприятий в связи с задачами определения их эффективности.

Исследование проводилось в период с 2018 – 2019 гг. на базе дневного стационара ОБУЗ ККПБ. В исследовании приняли участие 20 пациентов с коморбидными депрессивным и паническим расстройствами. Клиническая диагностика указанных состояний осуществлялась с использованием МКБ-10 и включала рекуррентное депрессивное расстройство средней степени тяжести (F33.1), паническое расстройство (F41.0). Длительность заболевания составила 3 ± 2 года. Средний возраст больных – 33 ± 10 лет. Исследование предполагало создание и сравнительный анализ двух групп пациентов – основной и контрольной. В основную группу (ОГ) вошли больные, в лечении которых применяли сочетание фармакотерапевтических и психотерапевтических методов (10 больных – 50,0%). Контрольную группу (КГ) составили больные, получающие только психофармакотерапию (10 больных – 50,0%). На первом этапе исследования были изучены особенности совладающего поведения больных обеих групп. Второй этап исследования предполагал повторное измерение копинг-стратегий у больных ОГ и КГ с их последующим сравнительным анализом. Оценка степени симптоматического улучшения состояния больных осуществлялась с помощью следующих психодиагностических методов: «Шкала Гамильтона для оценки депрессии», «Шкала оценки тревоги Шихана», методика «САН», для определения особенностей копинг-стратегий пациентов был использован опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. Определение статистической достоверности результатов осуществлялось с помощью непараметрического U-критерий Манна-Уитни. Статистические расчеты проводились с использованием статистического пакета StatSoft STATISTICA 6.0.

Психотерапевтическая программа, используемая для лечения больных ОГ, включала в себя методы когнитивно-бихевиоральной психотерапии, ориентированной на решение краткосрочной

терапии, техники релаксации. Мишенями психотерапии выступили: психоэмоциональное напряжение; чувства тревоги и страха; дезадаптивные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях, в частности, в ситуации болезни; негативные установки и иррациональные мысли пациентов, касающиеся отношения к болезни и будущего. Психотерапевтические мероприятия проводились 2 раза в неделю, в течение одного месяца. Продолжительность одного занятия составляла 45-90 минут.

Результаты исследования. Первый этап исследования психоэмоционального состояния больных основной и контрольной групп до начала терапевтических мероприятий не выявил статистических значимых отличий. Шкала оценки депрессии Гамильтона выявила депрессивное расстройство средней степени тяжести ($15,4 \pm 1,6$) у 100% больных. Уровень тревоги по шкале Шихана достиг клинически выраженных значений $57,6 \pm 9,3$. Методика «САН» показала сниженные показатели по всем трём шкалам «самочувствие» – $25,6 \pm 5,6$, «активность» – $28,9 \pm 3,1$, «настроение» – $22,3 \pm 4,6$ у 20 испытуемых. Среди способов совладающего поведения преобладали следующие: дистанцирование – 8 (40%), поиск социальной поддержки – 4 (20%), принятие ответственности – 7 (35%), бегство-избегание – 5 (25%). На основании результатов первого этапа исследования, можно сделать вывод о том, что у пациентов обеих групп снижен психоэмоциональный фон, присутствуют дезадаптивные копинг стратегии, что приводит к снижению социального функционирования, затрудняет процесс решения сложных жизненных ситуаций, негативно влияет на адаптационные возможности организма.

Проведение комплексных терапевтических мероприятий в ОГ привело к получению различий высокого уровня статистической значимости ($p \leq 0,01$) по следующим шкалам: «уровень депрессии» (Гамильтон) – $p=0,000170$, «тревога» (Шихан) – $p=0,000180$, «Настроение» (САН) – $p=0,000660$. На достоверном уровне статистической значимости ($0,01 < p \leq 0,05$) обнаружены результаты по следующим шкалам: «Самочувствие» (САН) – $p=0,012346$, «Активность» (САН) – $p=0,011024$.

На рис. 1 отражено частотное распределение показателей эмоциональной сферы больных основной и контрольной групп. В ОГ проведенные фармако и психотерапевтические мероприятия привели к снижению показателей по ряду шкал: «Депрессия» (Гамильтона) – на 1,4 балла, «Тревога» (Шихана) – на 12,7 баллов. У больных ОГ произошло повышение значений по трем шкалам методики САН. Показатели шкалы «настроение» улучшились на 25,7 балла, «самочувствие» на 5 баллов, «активность» на 4,6 баллов. Так, терапевтические мероприятия, проведенные пациентам основной группы, способствовали редукции депрессии, повышению настроения и активности больных, улучшали их самочувствие. Шкала тревоги Шихана после проведения мероприятий показала отсутствие клинически выраженной тревоги у 100% испытуемых.



Рис. 1. Показатели эмоциональной сферы больных основной и контрольной групп после лечебных мероприятий

Как видно из данных (рис.2) присоединение к медикаментозным психотерапевтическим мерам воздействия способствовало увеличению количества больных с адаптивными способами совладающего поведения. Число лиц с такими способами совладания, как дистанцирование и бегство-избегание в основной группе уменьшилось на 40%, кроме того появились новые адаптивные копинг-механизмы – положительная переоценка 50%, планирование решения проблемы 30%, чего в контрольной группе не произошло. Психотерапевтическая программа позволила пациентам основной группы прийти к возможности целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации, её положительной переоценке, в результате чего, в том числе, изменилась позиция в отношении принятия своего заболевания, появилась возможность реалистично посмотреть на ситуацию и найти ресурсы для решения повседневных проблем.

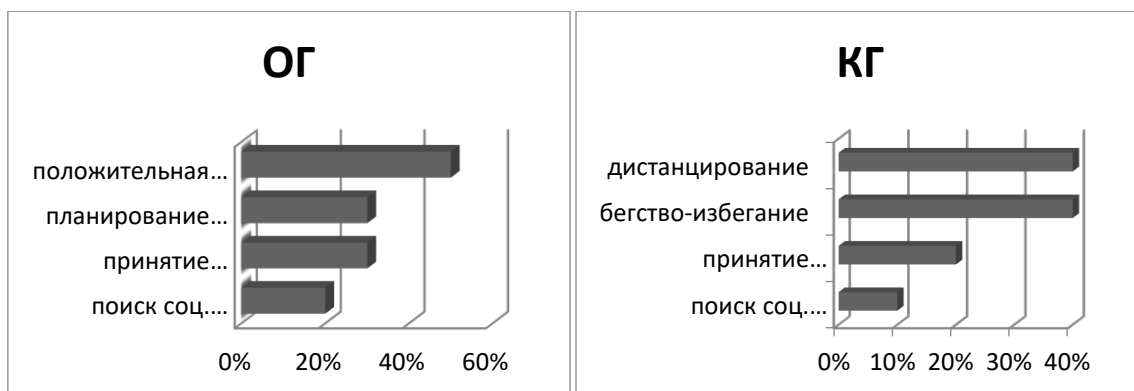


Рис. 2. Способы совладающего поведения (Лазарус) в основной и контрольной группах после проведения терапевтических мероприятий

Таким образом, у больных с коморбидными депрессивным и паническим расстройством под действием комплексной фармако и психотерапии формируются более адаптивные копинг-стратегии, за счет которых происходит улучшение социального функционирования пациентов, что является значимым терапевтическим фактором и критерием эффективности психотерапевтических воздействий. Результаты проведенного исследования расширяют представления о психологических механизмах коморбидных тревожных и аффективных расстройств.

Список литературы:

1. *Погосова И.А.* Динамика психологических проявлений коморбидных панических и аффективных расстройств в процессе фармакологических и психотерапевтических мероприятий / И.А. Погосова, К.Н. Голозубова // Практическая медицина. – 2017. – Т.2. – № 1 (102). – С. 40-44.
2. *Семке В.Я.* Психотерапия коморбидных тревожно-фобических и аффективных расстройств / В.Я. Семке, И.А. Погосова // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2010. – №5. – С. 50-57.
3. *Сирота Н.А.* Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1994. – №1. – С. 63-74

Автор: **Протопопова Мария Александровна**, студентка факультета клинической психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: masha-proto@yandex.ru

Научный руководитель: **Пастух И.А.**, доцент кафедры психиатрии и психосоматики, кандидат медицинских наук, Курский государственный медицинский университет.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ТИПОЛОГИИ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ)

RESEARCH METHODOLOGY TYPOLOGY METHODS OF SELF-REGULATION OF MENTAL CONDITIONS (PRELIMINARY VERSION)

Прохоров А.О., Назаров А.Н.

Prokhorov A.O., Nazarov A.N.

Аннотация. В статье представлены методика определения типов саморегуляции психических состояний, ее описание, ключ и пример построения профиля саморегуляции психически состояний. Доказана валидность и надежность методики. Приведено исследование, которое легло в основу данной методики.

Ключевые слова. Саморегуляция, методика, психические состояния, типология

Abstract. The article presents a method for determining the types of self-regulation of mental states, its description, a key and an example of building a profile of self-regulation of mental states. Proved the validity and reliability of the technique. The study that formed the basis of this technique is given.

Keywords. Self-regulation, methodology, mental states, typology

В повседневной жизни люди сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Человеку зачастую тяжело справиться с собой и своими состояниями. Чтобы прийти в желаемое состояние, он вынужден регулировать состояния привычным образом [2]. Для этого он старается уменьшить частоту, длительность и интенсивность переживания отрицательных состояний. Достижение таких целей связано с использованием сложившихся, «наработанных» в ходе онтогенеза и жизненной практики методов и приемов саморегуляции состояний [2].

Методы для вхождения в нужное состояние у каждого человека индивидуальны, но в то же время носят определенную закономерность.

Ранее нами было проведено исследование, где изучались типичные приемы и методы саморегуляции психических состояний. В исследовании приняли участие 350 человек. В результате данного исследования были выявлены 8 методов саморегуляции состояний:

- пассивный отдых;
- актуализация позитивных образов и воспоминаний;
- самовнушение-самоприказы;
- активная разрядка;
- размышление-рассуждение;
- общение;
- пассивная разрядка;
- отключение-переключение [1].

Опираясь на данное исследование была разработана методика диагностики методов саморегуляции психических состояний.

Надежность и валидность методики

Была доказана ретестовая надежность данной методики при помощи параметрического критерия Пирсона $n=11$, $r=0,01$ и непараметрического критерия Спирмена $n=11$, $r=0,05$. Интервал между исследованиями составил 1 месяц.

Валидность проверялась также при помощи параметрического критерия Пирсона и непараметрического критерия Спирмена. Методика «типология методов саморегуляции» имеет корреляцию с методикой Н.М. Пейсахова «Способность к самоуправлению» [3] $n=19$, $r=0,01$ по параметрическому критерию Пирсона, $n=19$, $r=0,05$ по непараметрическому критерию Спирмена. Таким образом, представленная в данной статье методика соответствует стандартам валидности и надежности.

Инструкция:

Читая утверждения, вспомните, пожалуйста, несколько типичных ситуаций из вашей повседневной жизни, где вы испытывали одно или несколько отрицательных состояний (они вам были неприятны). Опираясь на эти типичные ситуации, дайте ответы на вопросы о том, **что вы делали, чтобы отрегулировать (уменьшить) своё отрицательное состояние**. Варианты ответов: **никогда, очень редко, часто, очень часто, всегда**. Поставьте галочку/крестик/точку в том столбце, который на ваш взгляд наибольшим образом подходит под ваш случай саморегуляции. Помните, здесь нет правильных и неправильных ответов.

№№	Метод регуляции	Ни- когда	Очень редко	Ино- гда	Ча- сто	очень часто	все- гда
1	Ложусь спать						
2	Стараюсь представить/вспомнить что-то приятное						
3	Убеждаю себя, что со всем справлюсь						

4	Начинаю заниматься физической активностью, фитнесом, спортом, делать какую-то физическую работу						
5	Анализирую свои действия						
6	Переключаюсь на быт, дом, дела и д.р.						
7	Выговариваюсь родителям/друзьям и другим близким людям						
8	Употребляю алкоголь, курю						
9	Смотрю ТВ/фильмы/мультфильмы						
10	Стараюсь думать о чем-то другом						
11	Повторяю подбадривающие меня слова: "все будет хорошо", "все, что ни делается, все к лучшему"						
12	совершаю пешую прогулку						
13	Размышляю об обстоятельствах						
14	Пролистываю новостную ленту в соцсетях						
15	Иду в людное место (тусовочное) пообщаться						
16	"Заедаю"						
17	Ничего не делаю/валяюсь на диване, кровати, кресле и т.д.						
18	Обращаюсь к образам близких мне людей						
19	Начинаю отдавать самоприказы						
20	Принимаю душ/ванную, иду в баню, бассейн						
21	Веду внутренний диалог (обсуждаю) с собой						
22	Занимаюсь медитацией						
23	Общаюсь в соцсетях с друзьями, с незнакомыми людьми						
24	Кричу						
25	Играю в приставку/компьютерные игры						
26	Вспоминаю картины природы						
27	Делаю работу по дому						
28	Контролирую дыхание/ веду <i>внутренний счет</i> , чтобы успокоиться						

29	Вспоминаю музыкальные образы						
30	Говорю себе: "значит так надо", "значит это должно было случиться"						
31	Перестаю сдерживать себя: начинаю кричать, демонстрировать агрессию						
32	Пытаюсь побыть в одиночестве, подумать						
33	Слушаю музыку/читаю книги, рисую						
34	Оцениваю сложившуюся ситуацию						
35	Занимаюсь любимым увлечением (хобби)						
36	"Плачусь в жилетку"						
37	Плачу, уединяюсь						

Ключ:

После заполнения таблицы проводится подсчет суммы баллов по нижеприведенным шкалам, где никогда – 0 баллов, очень редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла, очень часто – 4 балла, всегда – 5 баллов

Шкала «Пассивный отдых»

№№ вопросов: 1; 9; 17; 24

Шкала «Актуализация позитивных образов и воспоминаний»

№№ вопросов: 2; 10; 18; 25; 28

Шкала «Самовнушение/самоприказы»

№№ вопросов: 3; 11; 19; 29

Шкала «Активная разрядка»

№№ вопросов: 4; 12; 20; 26; 30

Шкала «Размышление-рассуждение»

№№ вопросов: 5; 13; 21; 31; 33

Шкала «Отключение-переключение»

№№ вопросов: 6; 14; 22; 32; 34

Шкала «Общение»

№№ вопросов: 7; 15; 23; 35

Шкала «Пассивная разрядка»

№№ вопросов: 8; 16; 36

В таблице 1 указаны уровни саморегуляции и ее границы. Три метода саморегуляции, набравшие наибольшее количество баллов являются ведущими методами саморегуляции. Также можно построить свой профиль «саморегуляции психических состояний» (Рисунок 1)

Шкалы и уровни саморегуляции

Тип саморегуляции состояний	количество баллов		
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
Пассивный отдых	0 – 8	9 – 15	16 – 20
Актуализация позитивных образов и воспоминаний	0 – 8	9 – 19	20- 25
Самовнушение/самоприказы	0 – 8	9 – 15	16 – 20
Активная разрядка	0 – 8	9 – 19	20- 25
Размышление-рассуждение	0-10	11-19	20-25
Отключение-переключение	0-13	14-22	23 -30
Общение	0 – 8	9 – 15	16 – 20
Пассивная разрядка	0 – 5	6 – 12	13 – 15

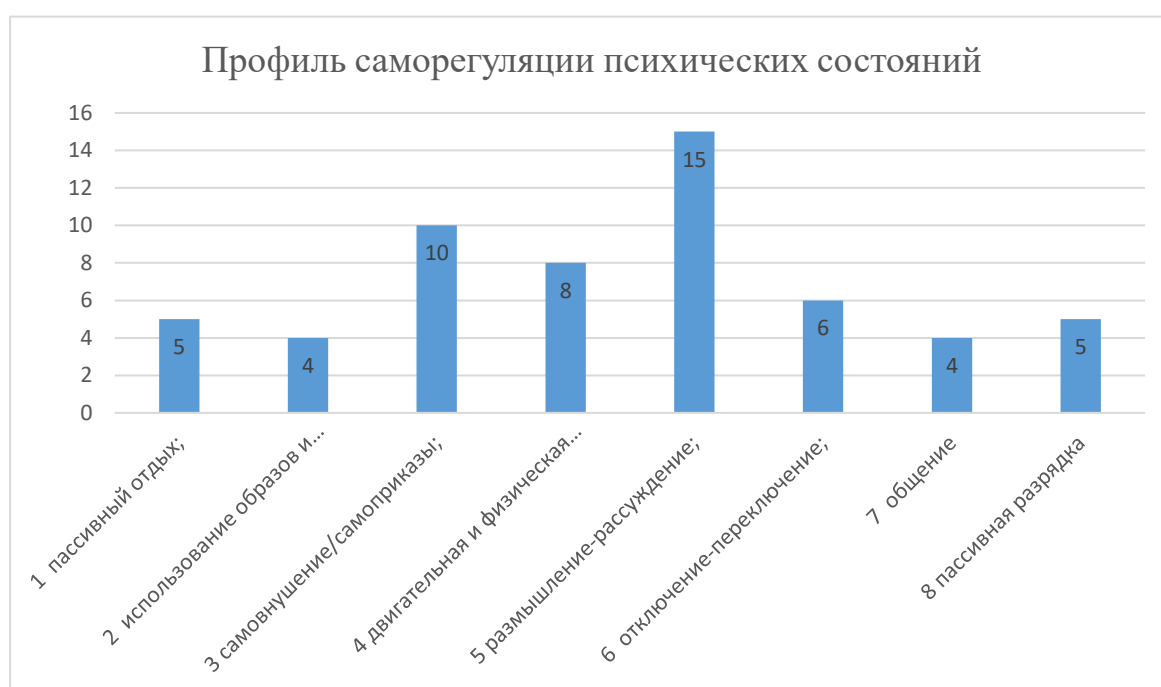


Рис. 1. Пример построения «профиля саморегуляции психических состояний»

Методика «Типология саморегуляции психических состояний» определяет ваш ведущий метод саморегуляции. Это позволяет составить ваш профиль методов саморегуляции психических состояний. Психолог, опираясь на данную типологию, может подобрать эффективный метод для саморегуляции клиента. Также, зная свой уровень саморегуляции по всем шкалам, человек может увидеть показатели, которые развиты слабее, что позволит развивать свою личность гармонично. Психолог, видя слабые стороны клиента сможет корректно составить программу саморегуляции.

Список литературы

1. Назаров А.Н. Изучение типичных приемов и методов саморегуляции психических состояний / А.Н. Назаров // Психологическая наука и практика: материалы Международной молодежной конференции молодых ученых. Москва, РУДН, 15-16 ноября 2018 г. / под ред. С. И. Кудинова, О. Б. Михайловой, С. С. Кудинова. – М.: РУДН, 2018. – 424 с.
2. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 318 с.
3. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции / А.О. Прохоров. – М.: Х: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. – 357 с.

Авторы: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д. пс. н., профессор, заведующий кафедрой общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета. E-mail: alprokhor1011@gmail.com

Назаров Алексей Николаевич, аспирант кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, E-mail: alex_nathar@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У КОРЕЙЦЕВ И РУССКИХ

FEATURES OF VOLITIONAL REGULATION OF KOREANS AND RUSSIANS

Ри С.А., Шляпников В.Н.

Ri S.A., Shlyapnikov V.N.

Аннотация. Приводятся результаты сравнения показателей у 100 представителей корейского и 100 представителей русского народов, проживающих в Хабаровском крае и Сахалинской области. Для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции респондентов использовались: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля, «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении», самооценка волевых качеств личности. Обнаружено, что корейцы значимо превосходят русских по показателям методики «Шкала контроля за действием» и уровню поведенческого и социального самоконтроля, а русские превосходят корейцев по уровню волевой самооценки.

Ключевые слова. Воля, волевая регуляция, самоконтроль, саморегуляция, волевые качества, кросс-культурный подход, этнос.

Abstract. The results of a cross-cultural study of volitional regulation in Koreans and Russians are presented. Two samples of 100 representatives of Koreans and 100 representatives of Russian was compared. To diagnose the individual characteristics of volitional regulation of the respondents, the following methods were used: "Action-control scale" by Yu. Kuhl, "Questionnaire for revealing the expression of self-control in the emotional sphere, activity and behavior", self-evaluation of volitional qualities. The significant differences between Koreans and Russians in values of "Action-control scale", emotional, behavioral social self-control and self-appraisals of volitional qualities were showed.

Keywords. Volition, will, volitional regulation, self-control, self-regulation, volitional qualities, cross-cultural approach, ethnos.

Исследования последних лет свидетельствуют о значительном вкладе воли в регуляцию различных видов деятельности, что способствует росту исследовательского интереса к этой проблеме. Тем не менее, вопрос о механизмах волевой регуляции в психологической науке до сих пор остаётся дискуссионным [3].

В отечественной психологии наиболее последовательно проблема воли разрабатывается в рамках культурно-исторического и деятельностно-смыслового подходов, согласно которым воля понимается как высшая психическая функция, имеющая социальную природу и определяющаяся, в первую очередь, характером социальных отношений, связывающих человека как личность с окружающим его миром [1]. В рамках этой парадигмы В.А. Иванников предлагает рассматривать волю как одну из «форм (способов) произвольной регуляции, которая состоит в овладении человеком собственным поведением и психическими процессами для решения задач, которые личность принимает как свои собственные в соответствии со своими ценностно-смысловыми установками» [4].

Представление о воле как о высшей психической функции ставит перед исследователями задачу изучения социокультурных, в частности, этнокультурных, факторов формирования волевой регуляции. Исследования показывают наличие значимых различий между русскими, коми-зырянскими, тувинцами, кабардинцами по целому ряду показателей волевой регуляции [10]. Тем не менее, малое количество групп не позволяет сделать однозначные выводы о влиянии этнокультурных факторов на волевую регуляцию.

В связи с этим, цель данной работы состояла в расширении географии исследования и проверке гипотезы о наличии различий показателей волевой регуляции у представителей разных этнокультурных групп, в частности, у русских и корейцев, проживающих на территории РФ.

Методы исследования. Для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции респондентов, нами использовались следующие методики: субшкала «Контроль за действием при планировании» из опросника «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина [8]; «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильева и С.В. Фирсова) [6]; формализованная модификация методики самооценки (СО) Дембо-Рубинштейн в адаптации В.А. Иванникова, Е.В. Эйдмана [5]. Также использовался опросник, который содержал вопросы, касающиеся ряда демографических характеристик респондентов (пол, возраст, образование, семейное положение).

Описание выборки. С целью проверки выдвинутой нами гипотезы были обследованы две группы, составленные из корейцев (100 человек) и русских (100 человек), проживающих в городах Хабаровского края и Сахалинской области. Выборки были сбалансированы по полу и уравнены по возрасту (от 20 до 30 лет, средний возраст 25 лет).

Процедура исследования. Опросные листы раздавались и заполнялись респондентам в индивидуальном порядке в присутствии исследователя. Участие в исследовании носило добровольный и безвозмездный характер. Основным критерием отбора для участия в исследовании было наличие у респондентов выраженной позитивной этнической идентичности, что выявлялось

в ходе предварительной беседы. Для проверки наличия различий и сходств между группами использовался непараметрический тест Манна-Уитни. Для статистической обработки данных использовался статистический пакет IBM SPSS Statistics v.23.

Результаты исследования. В целом полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу: сравниваемые группы значимо различаются практически по всем оцениваемым показателям.

Шкала контроля за действием. Было обнаружено, что корейцы значимо превосходят русских по показателям методики «Шкала контроля за действием» (корейцы: $M=5,95$, $SD=1,64$, русские: $M=4,92$, $SD=1,66$, $U=3346,00$, $p=0,01$). На основании полученных данных можно заключить, что среди русских преобладает ориентация на состояние, а среди корейцев – ориентация на действие.

Самоконтроль. Были обнаружены значимые различия по двум субшкалам «Вопросника для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении». Корейцы значимо превосходят русских по уровню поведенческого (корейцы: $M=13,21$, $SD=3,07$, русские: $M=11,41$, $SD=2,77$, $U=4968,00$, $p=0,01$) и социального самоконтроля (корейцы: $M=13,90$, $SD=2,92$, русские: $M=13,13$, $SD=2,25$, $U=3238,00$, $p=0,05$). Таким образом, корейцы, по сравнению с русскими, более склонны к самоконтролю своего поведения, в том числе в социально значимых видах деятельности.

Волевые качества. Русские значимо превосходят корейцев по самооценкам волевых качеств. Общий балл волевой самооценки в группе русских ($M=72,4$, $SD=2,9$) выше, чем в группе корейцев ($M=57,7$, $SD=8,7$) ($U=5574,00$, $p=0,01$). Вместе с этим, профиль волевых качеств у русских и корейцы имеет сходную форму: «пики» наблюдаются по качествам: ответственный, целеустремлённый, самостоятельный, а «провалы» – по качествам: спокойный, деловитый, настойчивый, волевой и инициативный.

Заключение. Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу: представители сравниваемых групп значимо различаются по целому ряду показателей волевой регуляции. Корейцы превосходят русских по показателям методики «Шкала контроля за действием», уровню поведенческого и социального самоконтроля, а русские превосходят корейцев по уровню волевой самооценки. Можно предположить, что обнаруженные различия обусловлены в первую очередь этнокультурными особенностями сравниваемых групп. В частности, полученные различия можно объяснить монохромностью культуры у этнических корейцев, проживающих на Дальнем Востоке, а также влиянием конфуцианства, которое на протяжении столетий являлась официальной государственной религией и идеологией корейского государства [7]. Поскольку сравниваемые нами группы, проживают в одном и том же регионе, можно исключить влияние климатических, социально-демографических, социально-экономических факторов на состояние волевой регуляции сравниваемых групп.

Обнаруженные закономерности соответствуют представлениям о воле как о высшей психической функции, источником развития которой может служить культура, в том числе, национальная, как определенный общественно-исторический образ жизни, предлагающий человеку набор традиционных видов деятельности, ценностей, средств и способов для их реализации, которые субъект присваивает и преобразует в процессе своего жизненного пути в соответствии со своим

уникальным смысловым опытом. Изучение психологического содержания этого процесса составляет предмет наших дальнейших исследований.

Список литературы

1. *Божович Л.И.* Развитие воли в онтогенезе / Л.И. Божович // Проблемы формирования личности. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – С. 302-332.
2. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций / Л.С. Выготский // Психология. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 512-755.
3. *Иванников В.А.* Место понятия «воля» в современной психологии / В.А. Иванников, Д.Д. Барабанов, А.В. Монроз, В.Н.Шляпников, Е.В. Эйдман // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 15-23.
4. *Иванников В.А.* Воля как продукт общественно-исторического развития человечества // В.А. Иванников, В.Н.Шляпников // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – №3. – С. 111-121.
5. *Иванников В.А.* Структура волевых качеств по данным самооценки / В.А. Иванников, Е.В. Эйдман // Психологический журнал. –1990. – Т. 11. – №3. – С. 39-49.
6. *Ильин Е.П.* Психология воли /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
7. *Соколова Д.А.* Социально-психологические характеристики общности тнических корейцев Приморского края / Д.А.Соколова // Социальные исследования. – 2016. – № 3. – С. 24-37.
8. *Шапкин С.А.* Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – М.: Смысл, 1997. – 140 с.
9. *Шляпников В.Н.* Особенности волевой регуляции у кабардинцев, коми, тувинцев и русских / В.Н. Шляпников // Экспериментальная психология. – 2018. – Том 11. – № 4. – С. 107-115.
10. *Шляпников В.Н.* Особенности проявлений волевой регуляции у комизырян и русских / В.Н. Шляпников, О.В. Авдеева // Экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11. – №. 2. – С. 121-129.

Автор: **Ри Светлана Александровна**, студентка, НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия, e-mail: Rishka.irk@mail.ru

Научный руководитель: **Шляпников Владимир Николаевич**, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности и дифференциальной психологии, НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия, e-mail: shlyapnikov.vladimir@gmail.com

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТЕФАКТА В САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

EFFICIENCY OF THE USE OF ARTIFACT IN SELF-REGULATION OF FUNCTIONAL AND PSYCHO-EMOTIONAL CONDITIONS OF HUMAN

Сухих С.А., Богатов Н.М., Богатова А.Н., Кимберг А.Н.
Sukhih S.A., Bogatov N.M., Bogatova A.N., Kimberg A.N.

Аннотация. Исследована динамика функциональных состояний субъекта при использовании артефакта. Показано, что использование в методиках саморегуляции артефакта дает положительный сдвиг функциональных и психо-эмоциональных состояний испытуемых, фиксируемый как по окончании сеанса саморегуляции, так и в течение наблюдаемого недельного периода оздоровительной сессии.

Ключевые слова. Артефакт, саморегуляция, функциональные состояния, психо-эмоциональные состояния

Abstract. The dynamics of the functional states of the subject using the artifact is investigated. It is shown that the use of an artifact in self-regulation techniques yields a positive shift in the functional and psycho-emotional states of the subjects, recorded both at the end of the self-regulation session and during the observed weekly period of the recovery session.

Keywords. Artifact, self-regulation, functional states, psycho-emotional states

Для противостояния агрессивному воздействию внешней среды необходима биологическая и психическая энергия, обеспечивающая адаптационные процессы человека. Наряду с энергозатратами на внешнее воздействие существуют и внутренние причины расхода энергии человека. Эти внешние и внутренние факторы способствуют возникновению хронической усталости и хронического стресса как угрозы здоровью человека [1]. Организм является целостной системой. Процессы регуляции организма реализуются как на уровне отдельных функциональных систем, так и посредством их взаимодействия, они оказываются важнейшим фактором достижения физиологической, психологической и социальной адаптации. В процессах регуляции важнейшую роль играют нейрогуморальные реакции.

Саморегуляция является психофизическим процессом, реализующимся в результате целенаправленной активности человека по оптимизации собственных текущих функциональных и психоэмоциональных состояний. Динамика функциональных состояний проявляется в изменении комплекса актуальных характеристик, определяющих уровень функционирования, как отдельных систем, так и организма человека в целом, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций текущей ситуации. Субъективное переживание актуального уровня функционирования человека, включенного в действующие отношения с миром (ситуацию) выражается в его психоэмоциональном состоянии (ПЭС). Способность к саморегуляции посредством управления психоэнергетическим потенциалом является индивидуальной характеристикой человека.

Для улучшения физиологического состояния и психического здоровья людей, деятельность которых протекает в напряженных условиях, создаются специализированные программы и психотехнические процедуры. Положительное влияние психотехник на саморегуляцию функциональных состояний человека продемонстрировано в работах [2]. К психотехническим процедурам можно отнести применение объектов естественного или искусственного происхождения, называемых далее артефактами, выполняющих функцию опорного знака, организующего и оптимизирующего функциональные и психо-эмоциональные состояния человека.

Цель исследования – определение степени эффективности использования артефакта в саморегуляции функционального состояния человека.

Схема исследования. Для достижения поставленной цели была проведена экспериментальная работа, состоящая из пяти этапов.

На первом этапе были определены две группы испытуемых, одна из которых (контрольная) не имела опыта работы с артефактом, вторая же группа респондентов (экспериментальная) имела определенный навык работы с артефактом. Выборка составила 50 респондентов в возрасте от 30 до 70 лет.

На втором этапе эксперимента обе группы проходили объектно- и субъектно-ориентированную диагностику функционального состояния.

На третьем этапе этим двум группам предлагалась одинаковая задача по концентрации сознания на энергетических центрах (чакрах). Длительность концентрации составила не более 20 минут.

На четвертом этапе проводилось контрольное измерение функционального состояния респондентов экспериментальной и контрольной групп.

На пятом этапе выполнена компьютерная обработка и анализ полученных результатов.

Методы исследования. В качестве субъектно-ориентированного метода исследования динамики психоэмоциональных состояний использовался модифицированный вариант методики САН (самочувствие, активность, настроение).

В качестве объектно-ориентированных методов были выбраны следующие методы аппаратной функциональной диагностики, основанные на измерении электрических потенциалов.

1. Кардиоинтервалография. Используемый в исследовании кардиоинтервалограф позволяет измерять пять параметров: адаптацию, вегетативное равновесие нервной системы, комплексный показатель здоровья, нейрогуморальную регуляцию, психоэмоциональное состояние. Знак соответствия по ГОСТУ Р 50460-92. Сертификат соответствия № 1033931.

2. Регистрация объективных показателей функциональных эмоциональных состояний. Прибор РОФЭС – регистратор оценки функциональных эмоциональных состояний, позволяет оценивать общий уровень здоровья, функциональные состояния органов и систем, энергетические ресурсы органов и систем, определяющие их адаптационные реакции на различные нагрузки, психоэмоциональное состояние.

В результате работы во внутреннем пространстве в контрольной группе, не имеющей навыка работы с артефактом, улучшение состояния по комплексному показателю здоровья наблюдалось у 19% испытуемых, тогда как в экспериментальной группе наблюдалось улучшение по этому показателю у 61% респондентов.

Показатели по психоэмоциональному состоянию у экспериментальной группы в 1,5 раза были лучше, чем контрольной группы. Несмотря на неблагоприятный фактор проведения испытаний в вечернее время суток с 20.00 по 23.50, по показателю нейрогуморальной регуляции результаты экспериментальной группы превосходили данные контрольной группы в два раза. Отмечалась сдержанная позитивная динамика изменений по показателям адаптации и вегетативной регуляции: эти показатели на 2-3% в экспериментальной группе были выше.

Результаты исследования с помощью прибора РОФЭС. Анализ данных, полученных с помощью программно-аппаратного комплекса РОФЭС, показал, что в результате работы во внутреннем пространстве средний уровень здоровья в контрольной группе, не имеющей навыка работы

с артефактом, улучшился у 76,2% испытуемых, тогда как в экспериментальной группе наблюдалось улучшение по этому показателю у 82,1% респондентов. Следует отметить влияние посторонних факторов, например, периода акклиматизации, смены режима отдыха и бодрствования и других условий, что проявилось в невысоком улучшении среднего уровня здоровья в контрольной группе за неделю на 26,3%. Количество испытуемых 50 человек недостаточно для получения выводов, соответствующих стандарту статистической обоснованности. Результаты следует рассматривать как пилотные, дающие представление об ожидаемых тенденциях.

Результаты исследования субъектного переживания психоэмоциональных состояний. Задача, решаемая в этой части исследования, сформулирована так: отследить непосредственные эффекты работы испытуемых с артефактом, переживаемые ими как динамика психоэмоциональных состояний.

По анализу практикуемой схемы действия артефакта можно полагать, что он используется как маркированный терапевтом, ведущим сеанс, материально опредмеченный знак, позволяющий клиенту прикрепить к нему свои ожидания от лечебной, оздоравливающей или гармонизирующей процедуры и затем использовать их для саморегуляции посредством получения их «извне».

При такой организации взаимодействия системы «терапевт – артефакт – клиент» вполне вероятно ожидать изменений в психоэмоциональном состоянии клиентов при сравнении результатов двух измерений: до начала сеанса и после его завершения. Эта схема и была использована в исследовании. Сеансы проводились для небольших групп клиентов (до 10-12 человек), всего в исследовании приняло участие 5 таких групп. После выбраковки частично или формально заполненных бланков пригодными для анализа признано 45 бланков ответов испытуемых. Часть клиентов имела опыт работы с артефактом, что было также зафиксировано в полученных данных.

Для изучения психоэмоционального состояния испытуемых использовался бланк самоотчета опросника САН (самочувствие, активность, настроение), разработанного Первым Московским медицинским институтом им. И.М. Сеченова. Некоторые вопросы были модифицированы в соответствии с контекстом ситуации исследования при сохранении их модальности.

Анализ компонентов ПЭС, выделяемых методикой измерения (самочувствие, активность, настроение), показал, что сеанс сопровождается следующей динамикой ПЭС (суммарные показатели по выборке): позитивный сдвиг в самочувствии, падение активности, небольшой рост настроения. Эта динамика соответствует заданию, полученному клиентами на работу по саморегуляции.

Субъективное психоэмоциональное состояние клиентов после сеанса работы с артефактом улучшается или остается стабильным на приемлемо высоком уровне у двух третей клиентов; вместе с тем треть клиентов переживает в той или иной мере ухудшение психоэмоционального состояния.

Данные, полученные с помощью интервалографии и РОФЭС, с учетом влияния помех свидетельствуют о том, что опора при концентрации сознания и работе во внутреннем пространстве на артефакт имеют положительную связь. Артефакт способствуют лучшей концентрации внимания испытуемых на биологически активных центрах, что обуславливает более выраженное изменение параметров функционального состояния человека. Использование в методиках саморегуляции артефакта дает положительный сдвиг функциональных и психоэмоциональных состояний испытуемых, отчетливо фиксируемый по окончании сеанса саморегуляции.

Вместе с тем артефакт оказывает различное влияние на различных людей. Испытуемые различались в выраженности эффекта влияния артефакта на субъективные психоэмоциональные состояния. Из полученных данных следует, что одним из личностных факторов, делающих артефакт действенным средством субъектного управления собственными состояниями, может быть исходное состояние сниженной активности субъекта, образующее самостоятельный синдром.

Список литературы

1. *Богатов Н.М.* Снижение напряжения функциональных систем организма с помощью саморегуляции / Н.М. Богатов, А.Н. Богатова, С.А. Сухих и др. // *Нейроинформатика, её приложения и анализ данных: Материалы XXVI Всероссийского семинара.* – Красноярск: Институт вычислительного моделирования СО РАН, 2018. – С.16-22.
2. *Sukhih S.A.* Psychophysiological self-regulation in sject's bioenergetic safety / S.A. Sukhih, A.N. Bogatova, N.M. Bogatov // *Приоритетные научные направления в XXI веке (том 5). Материалы Международной научно-практической конференции.* – Прага: Vydavatel «Osviceni», Нефтекамск: РИО НИЦ «Мир науки», 2016. – С. 46-53.

Авторы: **Сухих Станислав Алексеевич**, д.ф.н., профессор кафедры социальной психологии и социологии управления, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», suhih_52@mail.ru

Богатов Николай Маркович, д.ф.-м.н., заведующий кафедрой физики и информационных систем, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», bogatov@phys.kubsu.ru

Богатова Анна Николаевна, аспирант кафедры физики и информационных систем, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», anna_bogatova@mail.ru

Кимберг Александр Николаевич, к.п.н., профессор кафедры психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», suhih_52@mail.ru

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ КОЛЛЕКТИВНОМ МУЗИЦИРОВАНИИ

MENTAL CONDITIONS IN COLLECTIVE MUSICIA

Сулейманов Я.Р.

Suleymanov Ya.R.

Аннотация. Работа посвящена проблеме взаимосвязи психических состояний с музыкальным музицированием начинающих музыкантов. Выявлено положительное влияние игры в оркестре на такие познавательные состояния, как заинтересованность, вдохновение, любознательность. Обнаружена зависимость между игрой в оркестре и снижением уровня тревоги в сольном исполнении. Установлено, что игра в оркестре положительно влияет на личность исполнителей. Коллективное музицирование позволяет восполнить недостаток общения у исполнителей. Умение

музыкантами слышать других и себя при коллективном музицировании переносится на их повседневную жизнь.

Ключевые слова. Музыканты, коллективное музицирование, познавательные состояния.

Abstract. The work is devoted to the problem of the relationship of mental states with music playing of beginning musicians. The positive influence of the game in the orchestra on such cognitive states as interest, inspiration, and curiosity is revealed. A relationship was found between playing in an orchestra and reducing the level of anxiety in a solo performance. It is established that the game in the orchestra has a positive effect on the personality of the performers. Collective music making allows you to fill the lack of communication with the performers. The ability of musicians to hear others and themselves when collectively playing music is transferred to their daily lives.

Keywords. Musicians, collective music making, cognitive states.

Игра на музыкальном инструменте связана с переживанием эмоций. Эмоциональная сфера начинающих музыкантов самым непосредственным образом отражается на качестве исполнения музыкальных произведений. Эмоции помогают донести до слушателей образ музыкального произведения, сделать слушателя соучастником музыкального процесса. И здесь требования предъявляются как к музыканту-исполнителю, так и слушателю. Музыкант-исполнитель сопереживающий музыкальному произведению сам должен обладать способностью переживать различные эмоции. И чем шире и разнообразнее диапазон эмоциональной палитры, тем больше шанс проявить себя музыкантом, способным донести до слушателя переживаемые эмоции. Но и для слушателя важно уметь распознать эти передаваемые эмоции. И здесь требования предъявляются к эмоциональной отзывчивости на музыку, о чем писал еще Б.М. Теплов [7].

Таким образом, задача начинающего музыканта-исполнителя сводится к тому, чтобы быть профессионально успешным на сцене. И важную роль здесь играют эмоции.

Вопросам эмоциональных особенностей в процессе исполнительской деятельности музыкантов в литературе уделено достаточно внимания [1, 2, 5, 6, 7, 8 и др.].

Важным видом музыкально-исполнительской деятельности является музыкальное коллективное музицирование, иначе игра в оркестре, ансамбле. Коллективное музицирование очень важное и безусловно необходимое направление музыкального образования. Процесс музыкального обучения проходит намного быстрее, эффективнее и интереснее.

Нужно заметить, что в западной системе музыкального образования коллективному музицированию уделяется первостепенное значение, так как основная задача заключается в том, что необходимо подготовить музыканта к игре в оркестре, ансамбле, т.е. сделать из начинающего музыканта оркестранта. В этом есть определенный смысл. Ведь не все музыканты станут солистами. А вот из лучших оркестрантов всегда можно сделать солиста. В противоположность западной системе образования наша система построена иначе. Мы изначально готовим солистов-исполнителей. И так как не все становятся ими в профессиональной сфере, остальные идут в оркестранты. Но игре в оркестре или ансамбле на начальном этапе обучения не уделяется достаточно внимания, что затрудняет профессиональное становление музыканта.

Отсюда возникает проблема психологической подготовки начинающих музыкантов, учащихся музыкальных школ, школ искусств к будущей профессиональной деятельности.

Психологическое исследование позволило выделить несколько важных моментов, играющих важную роль в подготовке музыкантов-исполнителей. На начальном этапе обучения игра в оркестре или ансамбле позволяет учащимся сразу почувствовать музыку, свою причастность к этому коллективному процессу. На данном этапе обучения большинство начинающих музыкантов испытывают позитивные эмоции радости, вдохновения. Этому способствует специально организованный процесс обучения. В коллективном музицировании проявляется важный позитивный момент, связанный с законом системной дифференциации, когда за основу процесса берется целое [7]. В качестве целого мы выбрали исполнение оркестра. Причем, как правило, в оркестре находятся учащиеся как старших, так и младших классов. Если учащиеся старших классов, уже умеющие играть на своем музыкальном инструменте, исполняют музыкальные партии посложнее, то начинающие музыканты естественно играют более простые, несложные партии. При этом к общему звучанию причастны все. И эта причастность к большому звучанию вызывает положительные эмоции у начинающих музыкантов. Отсюда появляются такие познавательные состояния, как заинтересованность, вдохновение, любознательность (характерно для 72% обучающихся). При изучении познавательных состояний опирались на следующие работы: [3, 4].

Еще один важный момент на котором хотелось бы остановиться. В процессе коллективной игры, наблюдая за начинающими музыкантами можно видеть, что если игра в коллективе получается, это придает им уверенности в себе.

Немаловажным эффектом является и то, что эта уверенность, приобретаемая в процессе коллективного музицирования передается музыкантам и при сольном исполнительстве. И как показало исследование для более 80% обучающихся характерно снижение уровня тревоги на сцене, они больше сосредоточены на игре, создании образа музыкального произведения.

Кроме этого, коллективное музицирование влияет и на личность исполнителей. Играя в оркестре, начинающие музыканты чувствуют поддержку своих товарищей, у них завязываются дружеские отношения. Обнаружен феномен: через совместное музицирование музыканты знакомятся друг с другом. Через музыку музыканты открываются друг для друга. Эта связь сильнее, чем если бы музыканты просто общались между собой. Коллективное музицирование позволяет восполнить недостаток общения у некоторых исполнителей.

И еще один очень важный момент заключается в том, что умение слышать других и себя при коллективном музицировании переносится на их повседневную жизнь. Поэтому часто можно услышать такое распространенное мнение о том, что музыкантам чужды конфликты.

Список литературы

1. *Бочкарев Л.Л.* Психология музыкальной деятельности / Л.Л. Бочкарев. – М.: ИП РАН, 1997. – 352 с.
2. *Ильин Е.П.* Эмоциональные особенности музыкантов-инструменталистов в процессе становления их профессионального мастерства / Е.П. Ильин, Р.Ф. Сулейманов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.В.Герцена. – СПб, 2006. – 6(14). – С. 42-50.
3. *Прохоров А.О.* Познавательные состояния: ментальные основания / А.О.Прохоров // Психология психических состояний: сб. статей студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых под ред. М.Г. Юсупова, А.В. Чернова. – Казань: Казанский университет. – Вып. 12. – С. 8-14.

4. *Прохоров А.О.* Ментальная регуляция познавательных состояний в интеллектуальной деятельности подростков / А.О. Прохоров, М.Г. Юсупов // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 70. – С. 6-17.
5. *Сулейманов Р.Ф.* Психология профессионального мастерства музыканта-инструменталиста / Р.Ф. Сулейманов. – Казань: Познание, 2010. – 328 с.
6. *Сулейманов Р.Ф.* Как научиться читать с листа музыкальные произведения, Учебное пособие / Р.Ф. Сулейманов. – Казань: ГУП «ПОЗИС», 1997. – 107 с.
7. *Теплов Б.М.* Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов. – М., 1947.
8. *Цагарелли Ю.А.* Психология музыкально-исполнительской деятельности / Ю.А. Цагарелли. – СПб: «Композитор. Санкт-Петербург», 2008. – 212 с.
9. *Чуприкова Н.И.* Умственное развитие и обучение / Н.И. Чуприкова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 320 с.

Автор: **Сулейманов Ярослав Рамилевич**, преподаватель МБУДО Детской школы искусств Приволжского района, s612399@yandex.ru

РАБОТА НАД САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ В РАМКАХ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ

WORKING THE SELF-REGULATION IN COGNITIVE THERAPY

Хосе Алонсо Агилар-Валера
José Alonso Aguilar-Valera

Аннотация. Целью данной статьи является представить в общей форме главные аспекты, которые необходимо иметь в виду при вмешательстве в проблемы или расстройства саморегуляции при помощи методов когнитивной терапии. Благодаря эволюции методологии и клинического применения данного вида терапии, намного расширились её возможности в рамках прикладной психологии при работе со всеми возрастными группами. Научные исследования, проведённые на основе принципов поведенческой психологии, сделали возможным изучение и манипулирование внутренним поведением (когнитивным), что также позволило специалистам проводить медицинское вмешательство при помощи гибких и адаптируемых к потребностям каждого случая программ лечения.

Ключевые слова. Когнитивная терапия. Саморегуляция. Нейропсихология. Психопатология. Функциональная оценка.

Abstract. The purpose of this article is to present in a general form the main aspects that must be kept in mind when intervening in problems or disorders of self-regulation using cognitive therapy methods. Due to the evolution of the methodology and clinical application of this type of therapy, its possibilities have been greatly expanded in the framework of applied psychology when working with all age groups. Research conducted on the basis of the principles of behavioral psychology made it possible to study and manipulate internal behavior (cognitive), which also allowed specialists to carry out medical intervention using flexible and adaptable to the needs of each case of treatment programs.

Keywords. Cognitive therapy. Self-regulation Neuropsychology. Psychopathology. Functional evaluation.

Когнитивная терапия основывается на применении принципов и основных положений когнитивных тенденций в психологии, а также на использовании объективных и операционализируемых стратегий поведенческого направления. Эти стратегии и методики направлены на контроль дефективного внутреннего поведения (иррациональные идеи, ложные когниции), которое значительно влияет на эмоциональное и социальное поведение и является главной причиной развития различных психопатологий, ухудшающих психическое здоровье человека. Эффективность когнитивной терапии при лечении нарушений саморегуляции была показана при помощи доказательств, полученных при исследованиях, проведённых на основе населения с диагностированными психическими заболеваниями.

Техники когнитивной терапии и модификация поведения были с успехом применены на детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), расстройствами поведения (РП) и с другими нарушениями эмоциональной природы. Работы, проведённые со взрослыми пациентами, также показали свою эффективность при вмешательстве как в нейропсихологические нарушения (дизрегуляторный синдром), так и в нарушения психопатологической природы (тревожность, дисфория, анорексия), включая в себя повышение психологической осведомлённости семей и психосоциальную реабилитацию пациентов. Необходимо, чтобы до применения методов когнитивного вмешательства была проведена тщательная функциональная оценка состояния пациента, на основе результатов которой будут поставлены адекватные цели вмешательства и будет определена природа проблемного поведения.

Когнитивная модель саморегуляции

Обычно в рамках когнитивной терапии применяются различные экспериментальные модели, разработанные на основе интеграции данных, полученных как в научных лабораториях, так и во время самой практики. Классический подход состоит в применении моделей и тенденций, разработанных Бекем (когнитивная терапия депрессии и тревожности) и Эллисом (рациональная эмоциональная терапия), заложившими фундамент для использования на практике стратегий данной модели терапии. В течение последних 20 лет развитию когнитивной терапевтической тенденции благоприятствовало её стремление к более интегративному подходу, широко применяемому когнитивными психотерапевтами третьего поколения и распространённому также и в академической сфере.

Для того, чтобы понять сущность когнитивного подхода в терапии, необходимо иметь в виду последовательность трёх основных уровней, являющихся фундаментом для экспериментальных моделей, применяющихся в рамках данного вида терапии: первый уровень определяет отношения между различными видами деятельности (физиологической, языковой, эмоциональной, социальной), которые имеют выражение во внешнем поведении и могут быть изучены или прямо регулируются при помощи их функционального исследования.

На втором уровне находятся виды когнитивной деятельности (внимание, восприятие, память, мышление), которые можно исследовать на основе когнитивных схем и которые отвечают за контроль осознанного поведения.

На третьем уровне находятся коренные виды когнитивной деятельности, ответственные за определение интересов, предпочтений (религиозных, политических), взглядов, стереотипов и установок в личности человека. В этом отношении, согласно модулярному подходу, саморегуляция находится на втором уровне и взаимосвязана с другими компонентами когнитивной схемы – языком, мышлением и исполнительными функциями.

Также важно учитывать, что это модели могут быть применены на практике снова и снова в зависимости от характеристик населения, их возраста и тяжести проблемы, что помогает при постановке целей инструментального плана и терапевтического вмешательства.

Когнитивная оценка состояния: Осмотр и функциональный анализ

Методологическая эволюция когнитивной терапии способствовала разработке всё более точных инструментов оценки внутреннего поведения, специализированных на определении как его природы, так и его дефективных аспектов.

С одной стороны, в настоящее время существуют психометрические инструменты, позволяющие специалисту следить за когнитивными и эмоциональными нарушениями саморегуляции (в зависимости от природы их возникновения) при помощи опросников и нейропсихологических систем оценки, целью которых является идентификация и оценка тяжести проблемы. Выбор тех или иных инструментов должен быть проведён особо тщательно, так как именно согласно результатам предварительной оценки будет составлен план исследования данного клинического случая.

С другой стороны, необходимо дополнять данные мероприятия проведением функционального анализа когнитивных нарушений в саморегуляции, определяя при этом виды дефицитных, отсутствующих или избыточных реакций, что позволит опознать индивидуальный профиль пациента и определить цели психологического вмешательства. В качестве основы для этого применяются функциональные диаграммы, благодаря которым специалисты могут детально и глобально рассматривать исследуемую проблему.

Когнитивная терапия саморегуляции

После проведения психометрической и функциональной оценки и определения целей клинического вмешательства процесс применения терапевтических стратегий будет направлен на получение эмпирических и экспериментальных данных, подтверждающих или отвергающих первоначально поставленные гипотезы и цели. В зависимости от возраста пациента, тяжести случая, и учитывая то, насколько субъект готов противостоять неблагоприятным окружающим условиям, можно переходить к регулированию и закреплению необходимого поведения с помощью рабочих техник (систематическая релаксация, шейпинг, тайм-аут, жетонная система вознаграждения). В течение терапевтического процесса, когда субъект сможет успешно контролировать своё поведение, будет возможным применение таких когнитивных стратегий, как контроль мыслей, самоинструктирование, задержка мысли и осознанность. При этом требуется постоянный контроль за тем, каким образом они реализуются, так в будущем полученные данные будут сравниваться с первоначальными показателями.

Стоит отметить, что в отличие от вмешательства в психопатологические нарушения, в нейропсихологической клинической терапии проблема саморегуляции требует различения двух основных аспектов: проблемы саморегуляции, ставшие результатом дефектов на уровне когнитивного поведения (в данном случае важно исследовать состояние основных когнитивных процессов

в связи с контролем сознательного поведения) и проблемы поведенческой природы (в данном случае за развитие дисфункционального поведения будут ответственны уже другие компоненты).

Когнитивная терапия саморегуляции прошла через несколько этапов эволюции, что позволило специалистам развивать и совершенствовать технологии оценки состояния пациента и постановки диагноза, а также методики терапевтического вмешательства вне зависимости от этиологии, тяжести случая и возраста группы населения, с которой мы имеем дело. Методики вмешательства в данную проблему имеют как теоретические, так и экспериментальные основы, которые опираются на интегративные модели, объясняющие когнитивное функционирование путём идентификации дефицитных процессов, их сложности и специфичности. Согласно этому подходу, цели оценки состояния направлены на выявление дисфункциональных видов внутреннего поведения (иррациональные установки, неадекватные мысли), ответственных за изучаемую проблему, которую можно выявить при помощи инструментального анализа (психометрического или функционального) и с учётом возраста пациента и этиологии случая.

Применение терапевтических стратегий будет зависеть главным образом от точности выявления проблем, присутствующих в данном случае. Вследствие этого, рекомендуется начинать процесс вмешательства при помощи поведенческих методик, цель которых – установление первоначального контроля над проблемой, и в последствии дополнить их когнитивными техниками. Это следует делать тогда, когда субъект достигнет относительной самостоятельности при контроле своего поведения, и благодаря приспособлению когнитивных методик к экспериментальным условиям, станет возможной более успешная адаптация субъекта к настоящему контексту.

Список литературы

1. *Boekaerts M.* Handbook of Self-Regulation / M. Boekaerts, P. Pintrich, M. Zeidner. – С.: Academic Press, 2005.
2. *Strauman T.* Self-Regulation and Mechanisms of Action in Psychotherapy: A Theory-Based Translational Perspective / T. Strauman, E. Goetz, A. Detloff, K. MacDuffie, L. Zaunmüller, W. Lutz // Journal of Personality. – 2013. – No.6. – Pp. 1-20.
3. *Vohs K.* Handbook of self-regulation. Research, Theory, and Applications / K. Vohs, R. Baumeister. – N.Y.: The Guilford Press, 2011.

Автор: **Хосе Алонсо Агилар-Валера** – психолог, Национальный университет Сан-Маркос, Лима, Перу, aguilarvalera.logopediaunmsm@gmail.com

ОЦЕНКА САМОРЕГУЛЯЦИИ В НОРМАЛЬНЫХ И КЛИНИЧЕСКИХ КОНТЕКСТАХ

ASSESSMENT OF SELF-REGULATION IN NORMAL AND CLINICAL CONTEXTS

Хосе Алонсо Агилар-Валера
José Alonso Aguilar-Valera

Аннотация. Изучение саморегуляции позволило узнать, каким образом она взаимосвязана с другими психологическими явлениями, такими, как самоконтроль, принятие решений, эмоцио-

нальный контроль, личность. Это позволило определить набор характеристик и моделей, объясняющих участие когнитивных процессов в осознанном контроле над эмоциями и мотивациями. Оценка саморегуляции в нормальных контекстах тесно связана с профилактическими аспектами, направленными на выявление и стимулирование предупреждающих факторов, благоприятствующих здоровому поведению и социальному сосуществованию в семейном, образовательном и трудовом контекстах.

Ключевые слова. Саморегуляция. Исполнительные функции. Экспериментальные модели. Оценка состояния.

Abstract. The study of self-regulation has made it possible to know its implication and relationship with other psychological constructs, such as self-control, decision making, emotional control and personality, thus defining a set of precepts and explanatory models, necessary for understanding the participation of Cognition in the voluntary control of affectivity and motivation. Its evaluation in normal contexts is closely related to preventive-promotional aspects, mainly aimed at identifying and enhancing those protective factors necessary for the stimulation of healthy behaviors and social coexistence, within the family, educational and work environments.

Keywords. Self-regulation. Executive functions. Experimental models Evaluation.

Саморегуляцию определяют, как способность человека контролировать и изменять своё собственное поведение. Это сложный вид поведения, который также характеризуется своей преднамеренностью и нацеленностью на достижение определённых целей, что будет зависеть от других факторов – мотивации, интереса и самой личности.

С другой точки зрения, саморегуляцию считают одним из компонентов ИФ, ответственным за регуляцию поведения человека и выражающимся в плане социального взаимодействия. Она обеспечивает успех в ситуациях, в которых необходим самоконтроль и сдерживание irrelevantных стимулов, которые могут значительно повлиять на адаптацию субъекта. Некоторые авторы соотносят данный термин с самоконтролем. Однако в отличие от самоконтроля, саморегуляция объединяет как когнитивную, так и эмоциональную деятельность, направленную на модификацию поведения самого субъекта путём изменения его решений в данной ситуации с целью получения определённых результатов в будущем.

Модели изучения саморегуляции

а. Когнитивно-поведенческие модели

Собственно поведенческие предложения, в особенности те, которые основывались на классических основах, разработанных Айзенком, определяют саморегуляцию как сложный вид внутреннего когнитивного поведения, в свою очередь включающий другие элементы (эмоциональный, двигательный), которые несмотря на тесную с ней взаимосвязанность не могут нам помочь ни лучше понять саморегуляцию, ни экспериментально ею манипулировать. Следовательно, при попытках операционально определить саморегуляцию с точки зрения этой перспективы необходимо иметь в виду другие типы реакций, отличные от когнитивных, которые выражаются при взаимодействии субъекта с контекстом.

В рамках когнитивных тенденций (которые являются результатом прогрессивной эволюции поведенческой методологии) под саморегуляцией понимают контроль субъекта над своими мыслями (скрытое когнитивное поведение), эмоциями и мотивациями, который также зависит

от участвующих субпроцессов, которые направляют и мобилизуют намерения и задачи субъекта для достижения определённых целей. Часто когнитивные модели адаптируются и применяются в учебных контекстах с целью формулирования постулатов, которые позволят специалистам понять скрытые аспекты (в основном когнитивного типа), которые регулируют учебную деятельность учащихся различных возрастных групп.

в. Нейрокогнитивная модель Баркли

Согласно этому автору, саморегуляция является одним из компонентов ИФ и эквивалентна самоконтролю. Следует уточнить, что под самоконтролем обычно понимают осознанный контроль над мыслительными и умственными процессами, в то время как саморегуляция в основном связана с эмоциональными и мотивационными процессами. В отличие от представленных ранее, модель саморегуляции Баркли подчёркивает важную и решающую роль ИФ в социальном поведении, отталкиваясь от модулярной активации различных когнитивных процессов (рабочей памяти, самоконтроля мотивации, принятия решений), ответственных за предоставление обратной связи и информирование о действиях, которые субъект осуществляет в ситуациях, в которых необходимо принятие решений с целями социальной адаптации и эмоционального подкрепления.

Модель Баркли направлена на объяснение явления саморегуляции на основе её взаимозависимости от других процессов и на основе данных, полученных в результате клинических исследований в рамках нейропсихологии, в основном среди детских групп населения с диагнозом синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Также были разработаны модели, адаптированные к взрослому населению. Исследования, проведённые на материале субъектов с травмами мозга, позволили сформулировать принципы, объясняющие приобретённые расстройства саморегуляции, связанные с дизрегуляторным синдромом. При этом применяются принципы когнитивной нейропсихологии и адаптируемые к клиническим условиям каждого случая функциональные (когнитивные, экспериментальные) модели психического распада.

с. Интегральные модели личности

С точки зрения как конституциональных, так и факторных теорий, концепт саморегуляции рассматривался как черта или интегративное измерение такой сложной конструкции, как человеческая личность. Наряду с принятием решений, эмоциональным самоконтролем и мотивацией, саморегуляция является одним из компонентом, ответственных за направление поведения к определённым осознанным целям, таким образом позволяя субъекту адаптироваться к факторам стресса, которые могут появиться в данном окружении.

Оценка саморегуляции среди психически нормального населения

Учитывая новые тенденции в клинической психологии и в здравоохранении, оценка различных психологических явлений (таких, как саморегуляция) всё чаще включается в протоколы обследования. Растущая потребность в создании интегрального подхода к проблеме стала стимулом к разработке серии инструментов жизненной важности для специалистов, работающих в рамках различных подходов в психологии. Важно отметить необходимость выбора подходящих стратегий поддержки или консультирования на основе применяющихся инструментов, так как это не только позволит определить цели вмешательства, но и сделать более ясной панораму данного случая.

В таблице 1 показаны некоторые инструменты, шкалы и психологические опросники, часто используемые при оценке саморегуляции. Как можно заметить, чаще всего применяются инструменты, разработанные в рамках поведенческо-когнитивной модели вследствие его экспериментального потенциала и развитых теоретических моделей.

Таблица 1

Чаще всего используемые при оценке саморегуляции среди психически нормального населения шкалы и опросники.

Шкалы и опросники	Автор и год публикации	Население	Оцениваемые функции
Шкала саморегуляции и обучения/Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS)	Toering, Elferink-Gemser, Jonker, Van Heuvelen, and Visscher (2012)	Подростки.	Саморегуляция, связанная с академической деятельностью.
Опросник саморегуляции подростков/The Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI)	Dias, Gracia del Castillo, & Moilanen (2014)	Подростки	Саморегуляция.
Краткий опросник восприятия старения/Brief Ageing Perceptions Questionnaire (B-APQ)	Sexton, King-Kallimannis, Morgan, and McGee (2014)	Взрослые старше 50 лет.	Самовосприятие позитивного и негативного контроля (саморегуляции) и эмоциональное выражение.
Опросник саморегуляции и расстройств пищевого поведения/Self-regulation of Eating Behaviour Questionnaire (SREBQ)	Kliemann, Beeken, Wardle, and Johnson (2016)	Взрослые.	Саморегуляция, связанная с пищевым поведением.
Опросник учебной саморегуляции (немецкая версия)/Academic Self-regulation Questionnaire (SRQ-A) (German version)	Kröner, Goussios, Schaitz, Streb, and SosisVasic (2017)	8-14 лет.	Саморегуляция в учебных контекстах.
Краткий опросник саморегуляции для студентов университетов Тайваня/Short Self-	Chen and Lin (2018)	Взрослые студенты,	Саморегуляция.

Regulation Questionnaire for Taiwanese College Students (TSSRQ)		(предпочтительно от 18 до 22 лет).	
---	--	------------------------------------	--

Оценка саморегуляции среди психически нездорового населения

Проведение оценки состояния пациента в клинических контекстах должно проходить с учётом некоторых норм, основанных на классической нозологии и определяющих выбор инструментов (опросников, шкал, проб), направленных на изучение или исключение патологических состояний. Это позволяет понять дефекты в функционировании головного мозга, ставшие результатом дисфункции, мозговой травмы или психопатологических нарушений (см. таблицу 2).

а. Дети и подростки

В данных случаях характеристики саморегуляции будут зависеть от возраста субъекта и развитости и зрелости префронтальной коры. На основе работ Баркли были определены компоненты, которые могут быть оценены при помощи проб или экспериментальных парадигм, очень важных при изучении нарушений, связанных с саморегуляцией. Также необходима дополнительная информация, которую можно получить в результате интервью с третьими лицами (родителями, преподавателями) и которая поможет установить, являются ли дисфункциональными отношения между участниками данного процесса.

б. Взрослые

Как было указано ранее, клиническая оценка саморегуляции среди взрослого населения была основана на данных, полученных благодаря исследованиям префронтальной коры головного мозга в рамках клинической неврологии, в особенности среди пациентов с травмами головного мозга и с диагнозом дисрегуляторного синдрома. С другой стороны, работа, проведённая с субъектами с клиническими психопатологическими диагнозами, такими как тревожность, депрессия, пограничное расстройство личности, диссоциативное расстройство, дала возможность получить информацию, на основе которой были созданы инструменты, облегчающие проведение клинического вмешательства в саморегуляцию в данных случаях.

Таблица 2

Наиболее часто используемые при оценке саморегуляции среди психически нездорового населения шкалы, опросники и пробы.

Шкалы, опросники и пробы	Авторы, год	Население	Оцениваемые функции
Интервью по навыкам саморегуляции/ Self-Regulation Skills Interview (SRSI)	Owensworth, McFarland, and Young (2000)	Взрослые.	Саморегуляция.
Поведенческая оценка дисрегуляторного синдрома среди детей/The Behavioural Assessment of the Dysexecutive Syndrome in Children (BADS-C)	Emslie, Wilson, Burden, Nimmo-Smith, & Wilson (2003/2013)	Дети и подростки.	Когнитивная гибкость, планирование, саморегуляция и адаптативное социальное поведение.

Система оценки поведения детей, Третье издание/ Behavior Assessment System for Children, Third Edition (BASC-3)	Reynolds y Kamphaus (2015)	2:0 – 21:11 лет.	Контролируемое и социально адаптивное поведение.
Опросник дизрегуляторности/ Dysexecutive Questionnaire (DEX)	Shaw, Oei, and Sawang (2015)	Подростки и взрослые.	Нарушения в исполнительных функциях.
Клинический многоосный опросник Миллона/ Millon Clinical Multiaxial Inventory-IV (MCMI-IV)	Millon, Grossman, & Millon (2015)	Взрослые.	Оценка расстройств личности и другие клинические синдромы согласно DSM-5 ¹ .
Краткий опросник саморегуляции/Short self-regulation Questionnaire (SSRQ) ²	Almeida and Behlau (2017)	Взрослые с диагнозом «дисфория».	Саморегуляция.

¹ *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам, пятое издание*

² *Предложение клинической адаптации инструмента.*

Список литературы

1. *Ardila A. There are Two Different Dysexecutive Syndromes / A. Ardila // Neurological Disorders. – 2013. – No.114. – Pp. 1-4.*
2. *Barkley R. ADHD and the nature of self-control / R. Barkley. – N.Y.: Guilford, 1997.*
3. *Barkley R. Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD / R. Barkley // Psychological Bulletin. – 1997. – No.1. – Pp. 65-94.*
4. *Borges M. Developmental and acquired dysexecutive syndromes in clinical practice: three case-reports / M. Borges, G. Coutinho, F. Miele, L. Malloy-Diniz, R. Martins, B.Rabelo, P. Mattos // Revista de Psiquiatria Clínica. – 2010. – No.6. – Pp. 285-90.*
5. *Hagger M. Self-regulation: An important construct in health psychology research and practice / M. Hagger // Health Psychology Review. – 2010. – No.2. – Pp. 57-65.*
6. *Hoyle R. Handbook of Personality and Self-Regulation / R. Hoyle. – S.: Blackwell Publishing, 2010.*
7. *Karoly P. Mechanisms of self-regulation: a view systems / P. Karoly // Annual Review of Psychology. – 1993. – No.44. – Pp. 23-52.*
8. *Morosanova V. Self-regulation and Personality / V. Morosanova // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2013. – No.86. – Pp. 452-457.*
9. *Scheier M. A Model of Behavioral Self-Regulation: Translating Intention into Action / M. Scheier, C. Carver // Advances in Experimental Social Psychology. – 1988. – No.21. – Pp. 303-346.*
10. *Vohs K. Handbook of self-regulation. Research, Theory, and Applications / K. Vohs, R.Baumeister. – N.Y.: The Guilford Press, 2011.*
11. *Zimmerman B. Models of Self-Regulated Learning and Academic Achievement / B. Zimmerman // Journal of Educational Psychology. – 1989. – No.3. – Pp. 329-339.*

ВОЗМОЖНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

POSSIBILITIES OF DANCE THERAPY IN THE REGULATION OF MENTAL STATES

Чукмарова Л.Ф., Шулаева М.В.

L. Chukmarova, M. Shulaeva

Аннотация. В статье дан обзор различных направлений психологии и психотерапии (психоанализ, гештальт психология, телесно-ориентированная, гуманистическая и другие) относительно возможностей регуляции психических состояний личности. Показана тесная взаимосвязь телесности, физических движений в танце и ментальной структуры.

Ключевые слова. Танцевальная терапия, состояние, регуляция, направления психотерапии.

Abstract. The article provides an overview of various areas of psychology and psychotherapy (psychoanalysis, Gestalt psychology, body-oriented, humanistic and others) regarding the possibilities of regulation of mental States. The close interrelation of physicality, physical movements in dance and mental structures is shown.

Keywords. Dance therapy, state, regulation, directions of psychotherapy.

Становление танцетерапии в нашей стране связывают с именем известной балерины Айседоры Дункан, в чьих легких, воздушных импровизациях зрители ощущали выражение полной свободы.

Эмиль Жак-Далкроз (1865-1950) – «отец ритмики» взял от А. Дункан свободные движения. Он пробовал внедрить в танец специальную технику ритмики, которая «строит мост между музыкой и индивидуальностью». Согласно ему, не существует музыки или индивида отдельно, если есть совместное движение. Ритмика должна ощущаться осознанно, через мышечные движения и передавать музыкальный ритм. Как считал Жак-Далкроз, «естественные мышечные ритмические вибрации очень индивидуальны и сосуществуют как живые» [2].

Учение философа-мистика и «учителя танца» Г.И. Гурджиева посвящено росту сознания человека в повседневной жизни. Он установил, что многое во всемирной мудрости, приходящее из древних традиций, было передано обществу через музыку и танцы. В храмах, монастырях и особых школах, которые он посетил, танцы представляли собой ряд движений и поз, похожих на алфавит, который мог быть прочитан как книга для тех, кто умел его интерпретировать. Так вечерами, когда монахи и монахини танцевали в холле храма, в этих позах можно было прочесть истины, которые были заложены в них несколько тысяч лет назад и которые передавались таким образом от одного поколения другому.

Рудольф Лабан (1879-1958) также внес много нового в танец и его интерпретацию. Его утверждения, что движения не ограничиваются физикой, а очень существенно влияют на психику танцующего и зрителя. Его заслуга заключается в том, что он углубил науку о телесности, о движениях. Разработанная им система движения тела, является основой для оценки параметров телесного напряжения [2].

Танцетерапия состоит из двух глобальных направлений: танец и терапия. Танец может направлять весь терапевтический эффект. Некоторые танцевальные терапевты придерживаются фрейдистской платформы, другие видят почву в эклектических направлениях и придерживаются разных психотерапевтических школ.

З. Фрейд говорил, что, изучая телесное самовыражение человека, можно понять его душу.

В. Райх утверждал, что те, кто не могут раскрыть свои внутренние ассоциации, не могли структурировать свои мысли и чувства, им свойственны различные телесные и мышечные сопротивления. Важно отметить, что терапия В. Райха содержит два аспекта: физическую мускульную линию и вербальный психоанализ [4].

В продолжении теории В. Райха биоэнергетический анализ А. Лоуэна основан на трех элементах: телесной терапии, свободном чувственном выражении и психоанализе. Он отмечал, что неправильное, затрудненное дыхание затормаживает, блокирует чувства, и возможность внутреннего развития через так называемое «правильное дыхание» и движения может гармонизировать отношения между людьми и с самим собой. Важную часть танца и движения, по мнению танцевального педагога и хореографа Sonja Sundberg, составляет дыхание.

Главным вкладом А. Адлера в танцетерапию была его теория о том, что агрессивный инстинкт так же возможен, как инстинкт либидо, и что он действительно оказывает влияние на чувства, мысли и поведение личности. Человеческое развитие неотделимо от социальной среды. Поэтому, дети и взрослые должны чувствовать себя сильными и нужными, должны уметь контролировать окружение, в котором они находятся, и интегрировать себя в общество. Танцевальная терапия на основе модели Адлера нацелена на формирование у человека ощущения силы, уверенности, самодостаточности, умения регулировать свои чувства.

К. Юнг в своих наблюдениях и практике доказал, что фантазия и креативность производят исцеляющий эффект. Фантазии и чувства, которые поднимаются от примитивного бессознательного, могут развиваться через символическое выражение художественных форм. Для выражения чувств есть – живопись, музыка, танец [5].

К. Роджерс основатель гуманистической психологии и разработал терапию, ориентированную на клиента. Он помогал клиенту понять себя как личность, становясь, как терапевт, зеркалом клиента, разъясняя для него его интонацию, жесты и мимику [2].

Танцевальная терапия очень тесно соприкасается с гештальт-терапией. Танцетерапия работает с ситуацией «здесь и сейчас». Она исходит из реальных видимых поведенческих движений клиента, что сообщает язык его невербальных проявлений, стремясь выразить бессознательное. Прошлое, которое доступно воспоминанию, может являться материалом для терапии. Цель гештальт-терапии – сделать пациента осознанным в своих мыслях и свободных ассоциациях в настоящем, в том числе и в движениях [1].

Антрополог Р. Бирдуистелл под «кинесикой» предполагал методику анализа человеческого тела, его коммуникативного поведения и изучал телесные проявления у обеих сторон: кто говорит и кто его воспринимает. Он анализировал язык тела лекторов, то как они помогают себе при помощи жестов выражать мысли. Его исследования показали, что каждый жест полон своего значения, представляя собой и вербальный, и невербальный язык. Координация движений и жестов и их интеграция имеют большое значение для интерактивного процесса у здорового человека.

Бирдуистелл характеризовал душевное заболевание, как нелегкий, не имеющий четких границ процесс со сложной коммуникативной системой [3].

Проанализировав научные подходы различных ученых можно заключить, что возможности танцевальной терапии бесспорны [6]. В целях регуляции психических состояний процессы взаимодействия терапевта и клиента формируют свой интерактивный синхронитет, создавая диалоги посредством движений и достигают лучшего, более близкого контакта, в котором их язык становится более коммуникативным. Таким образом, танцевальная терапия включает в себя много разных подходов – от психоаналитической теории и психодинамической терапии до поведенческой терапии, гештальт-терапии, и телесно-ориентированной терапии.

Список литературы

1. *Бюлюбаш И.Д.* Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Бюлюбаш. – М.: Институт психотерапии, 2014.
2. *Гренлюнд Э.* Танцевальная терапия: теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – Санкт-Петербург: Речь, 2004.
3. *Лоуэн А.* Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика) / А. Лоуэн. – СПб.: Речь, 2000.
4. *Райх В.* Функции оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии / В. Райх. – М.: Речь, 2007.
5. *Ходоров Д.* Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Д. Ходоров. – М.: Когито-Центр, 2009.
6. *Чукмарова Л.Ф.* Влияние танцевальной терапии на самооценку и удовлетворенность жизнью у женщин / Л.Ф. Чукмарова // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 8–10 ноября 2018 г. под ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Казанский университет, 2018. – 628 с.

Авторы: **Чукмарова Люция Федаиевна**, кандидат психологических наук, доцент НЧФ ЧОУ ВО НЧФ Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова

Шулаева Марина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент НЧФ ЧОУ ВО НЧФ Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова Lux61@yandex.ru

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ЭЙФОРИИ

THE DEVELOPMENT OF THE RESEARCH METHOD OF THE STATE OF EUPHORIA

Шимрова Л.А., Прохоров А.О
ShimrovaL.A., ProkhorovA.O.

Аннотация. В статье описаны этапы определения психометрических показателей методики, стандартизации, проверки надежности и валидности. По результатам статистического ана-

лиза было выявлено, что методика соответствует психодиагностическим требованиям, она однородна по структуре, валидна по конструкту, подтверждена ее ретестовая и одномоментная надежность. Методика позволяет диагностировать выраженность состояния эйфории по психологическим, физиологическим, поведенческим критериям.

Ключевые слова. Эйфория, методика, диагностика, признаки эйфории

Abstract. The article describes the stages of determining the psychometric parameters of the method, standardization, reliability and validity checks. According to the results of statistical analysis, it was revealed that the method meets the psychodiagnostic requirements, it is homogeneous in structure, valid in construction, its retest and single-stage reliability is confirmed. The method allows the diagnosing of the severity of the state of euphoria by psychological, physiological, behavioral criteria.

Keywords. Euphoria, methods, diagnosis, signs of euphoria

Знание механизмов и феноменов, связанных с состоянием эйфории, позволяет понять специфику проявления его как психического состояния с определенными психологическими, поведенческими и физиологическими показателями.

Исследование феноменологических особенностей состояния эйфории предполагает создание диагностического средства для выявления признаков этого состояния. Создание методики исследования было отчасти продиктовано ограниченным количеством диагностических средств исследования состояния эйфории, кроме того, существующие диагностические методики не позволяли определять выраженность эйфории.

В данной работе преследовались цели выявления психометрических показателей методики, включая статистический анализ отдельных пунктов методики, шкалы, их стандартизацию, проверку надежности и валидности.

Теоретической основой построения методики исследования состояния эйфории послужило понимание психического состояния «как отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» [3, с.61]. В соответствии с этим определением, при проведении анализа литературных источников (анализ 40 определений состояния эйфории, данных в психологических и медицинских словарях), было выделено 50 признаков эйфории (физиологические, психологические и поведенческие). Полученные в результате характеристики-определители эйфории легли в основу описания признаков состояния эйфории в методике.

Разработанная методика была проверена на валидность и надежность в соответствии с психодиагностическими требованиями [2]. Для обработки эмпирических данных использовались компьютерные программы EXCEL, SPSS.

В качестве респондентов выступили студенты спортивного ВУЗа. Общая выборка включала 162 испытуемого (71 мужчину, 91 женщину, 17-21 лет). Из них на этапе ретестовой надежности – 30 испытуемых (17 мужчин, 13 женщин, 17-21 лет); на этапе оценки конструктивной валидности – 46 испытуемых (24 мужчины, 22 женщины, 17-21 лет).

Предмет исследования – признаки проявления состояния эйфории. Число предъявляемых описаний признака – 50, степень выраженности которых следовало оценить по 11-бальной шкале (не проявляется-0-1-2-3-4-5-6-7-8-11-очень сильно проявляется).

Обработка заключалась в суммировании баллов. Чем выше итоговый балл, тем более выражено состояние эйфории.

Анализ пунктов теста (n=162). Для каждого пункта определялся коэффициент корреляции пункта с итоговым баллом (Таблица 1). По итогам исследования корреляционных связей пунктов методики с ее шкалой было установлено, что все связи находятся на высоком уровне значимости ($p \leq 0,001$), что служит показателем однородности методики.

Надежность по однородности (n=162). Величина критерия одномоментной надежности Альфа-Кронбаха для шкалы, включающей все 50 пунктов, равна 0,974. Коэффициенты Альфа-Кронбаха по каждому пункту методики (Таблица 1) свидетельствуют о том, что пункты обладают дифференцирующей силой и методика однородна по структуре.

Таблица 1

Показатели одномоментной надежности шкалы

	Содержание вопроса пункта	Альфа-Кронбаха без данного пункта	Значение корреляции пункта со шкалой в целом
1	Настроение приподнятое, чувствуется подъем	0,973	,683***
2	Прекрасное самочувствие	0,973	,636***
3	Уверенность в будущем, теперь все будет хорошо	0,973	,523***
4	Сильное чувство благополучия или счастья	0,973	,696***
5	Ощущение бодрости	0,973	,696***
6	Переживание благодушного отношения к миру	0,973	,595***
7	Ощущение, что все получится	0,973	,586***
8	Чувство сильной симпатии, любви к людям	0,973	,654***
9	Внимательность снижается	0,974	,324***
10	Убыстряется речь	0,973	,604***
11	Чувство полного блаженства	0,973	,737***
12	Беспричинная веселость	0,973	,687***
13	Переживание благополучия и отсутствия забот	0,973	,642***
14	Идеи и замыслы быстро сменяют друг друга	0,973	,660***
15	Переживания оцениваются как интенсивные	0,973	,599***
16	Ощущается мощный приток силы и энергии	0,973	,809***
17	Переполняет энтузиазм и жажда деятельности	0,973	,773***
18	Все воспринимается с радостным возбуждением	0,973	,822***
19	Ощущение своей возросшей значимости	0,973	,732***
20	Хочется со всеми разговаривать	0,973	,700***
21	Чувство удовольствия от происходящего	0,973	,796***
22	Беззаботное настроение	0,973	,696***
23	Физическое состояние превосходное	0,973	,604***

24	Образы будущих достижений вызывают восторженный отклик	0,973	,749***
25	Чувства сильные, но не глубокие	0,974	,568***
26	Чувствуется волнение	0,974	,324***
27	Чувство окрыленности, готовности к свершениям	0,973	,746***
28	Вспоминаются только приятные события	0,973	,666***
29	Чувство триумфа	0,973	,667***
30	Внимание легко переключается	0,973	,542***
31	Хочется шутить и забавляться	0,973	,620***
32	Чувство увлеченности, упоения происходящим	0,973	,761***
33	Окружающий мир воспринимается свежим	0,973	,811***
34	Ничто не мешает наслаждаться	0,973	,707***
35	Ощущение полного внутреннего благополучия	0,973	,725***
36	Мысли об улучшении всех своих результатов	0,973	,728***
37	Чувство бурной радости	0,973	,779***
38	Не чувствуется усталость	0,973	,616***
39	Активнее работает воображение, появляются мысли об открывающихся возможностях	0,973	,717***
40	Сосредоточенность на внутренних переживаниях	0,974	,332***
41	Движения становятся активными	0,973	,724***
42	Переполняет ликование	0,973	,747***
43	Погруженность в переживание наслаждения	0,973	,784***
44	Чувство неуязвимости, недостижимости	0,973	,694***
45	Чрезмерный восторг	0,973	,765***
46	Присутствует чувство азарта	0,973	,701***
47	Чувствуется приятная заторможенность	0,974	,566***
48	Движения вялые	0,974	,322***
49	Говорить не хочется	0,974	,311***
50	Замедление мыслей	0,974	,302***

Прим. *** $p \leq 0,001$

Надежность по устойчивости результатов. Оценка разработанной методики проводилась методом повторного тестирования (ретест) на группе из 30 человек с применением коэффициента корреляции Пирсона. Интервал между тестированиями составил месяц. Вычислялся итоговый балл по шкале после первого и второго тестирования. Коэффициент ретестовой надежности $r=0,6$ ($p=0,005$). Степень ретестовой надежности соответствует психодиагностическим требованиям.

Конструктивная валидность ($n=46$) оценивалась путем соотнесения разработанной методики и методики определения склонности к эйфории В.В. Бойко [1, с.40-41]. Была выдвинута гипотеза, что существует связь между склонностью к эйфории и интенсивностью выраженности переживания состояния эйфории. В целях обнаружения взаимосвязи вычислялся коэффициент корреляции

Пирсона, так как обе шкалы имеют нормальное распределение (тест Холмогорова-Смирнова). Коэффициент корреляции: $r=0,5$ ($p=0,001$). Гипотеза о взаимосвязи конструкторов была подтверждена, методика валидна по конструктору.

Была посчитана первичная нормативная шкала оценки результатов. Проведены пилотажные замеры. Доказано, что выраженность состояния эйфории можно диагностировать с помощью разработанной методики. Она позволяет диагностировать выраженность состояния эйфории по психологическим, физиологическим, поведенческим критериям.

Список литературы

- 1 *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.
2. *Митина О.В.* Разработка и адаптация психологических опросников / О.В. Митина. – М.: Смысл, 2013. – 235 с.
3. *Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие / А.О. Прохоров // под ред. А.О. Прохорова. – М.: «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

Автор: **Шимрова Людмила Алексеевна**, магистрант 2 курса, Института психологии и образования, Казанского (Приволжского) федерального университета, lshimrova@yandex.ru

Научный руководитель: **Прохоров Александр Октябрьнович**, д. псих. н., профессор, зав.кафедрой общей психологии, Института психологии и образования, Казанского (Приволжского) федерального университета.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ¹⁶

STUDY OF SELF-REGULATION OF COGNITIVE STATES IN DOMESTIC AND FOREIGN PSYCHOLOGY

Юсупов М.Г.

Yusupov M.G.

Аннотация. Актуальность изучения саморегуляции познавательных состояний обусловлена недостаточной теоретической разработанностью проблемы, отсутствием объяснительных моделей, раскрывающих состав, структуру, особенности уровневой организации и др. характеристики системы регуляции познавательных состояний. Исследование саморегуляции познавательных состояний позволит расширить представление о роли психических состояний в обучении, дополнить их знаниями о механизмах саморегуляции познавательных состояний. В прикладном плане исследования саморегуляции познавательных состояний найдут применение в решении вопросов познавательной активности и самостоятельности учащихся, а также в организации работы со слабоуспевающими лицами.

Ключевые слова. Субъект, учебная деятельность, познавательные состояния, саморегуляция.

¹⁶Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00325.

Abstract. The urgency of studying the self-regulation of cognitive states is due to the insufficient theoretical elaboration of the problem, the lack of explanatory models that reveal the composition, structure, features of the level organization and other characteristics of the regulation system of cognitive states. The study of self-regulation of cognitive states will expand the understanding of the role of mental states in learning; supplement them with knowledge of the self-regulation mechanisms of cognitive states. In the applied plan, studies of self-regulation of cognitive states will be useful for general and pedagogical psychology; the results will find an application in solving problems of cognitive activity and students' independence issues, as well as in organizing work with weak students.

Keywords. Subject, educational activity, cognitive states, self-regulation.

В отечественной психологии и ранние исследования регуляции психической деятельности проводились в рамках традиционных подходов (преимущественно в русле субъектно-деятельностного и системного подходов). Субъект включается в «формулу» саморегуляции как носитель мотивационных, целевых и операционных компонентов саморегуляции.

Результатом предшествующих исследований является разработка структурно-функциональных моделей регуляции, раскрывающих наиболее общее строение (компоненты, уровни) и функции системы психической регуляции деятельности (Б.Ф. Ломов, Д.А. Ошанин, О.А. Конопкин, В.А. Бодров, В.Д. Шадриков и др.). На основе общих представлений о строении системы психической регуляции разрабатываются частные модели, раскрывающие ее функционирование в условиях различных видов деятельности, например, ситуационно-динамическая модель психической регуляции профессиональной деятельности (А.А. Обознов, 2003), концепция регуляции познавательной деятельности в стрессогенных условиях (М.В. Зотов, 2012). Кроме того, исследовались механизмы волевой регуляции действия (В.А. Иванников, 1998), влияние регуляторного опыта на успешность саморегуляции (А.К. Осницкий, 2001).

В настоящее время большое внимание уделяется исследованиям индивидуальных особенностей саморегуляции, а также ситуативных факторов, влияющих на специфику саморегуляции в различных условиях деятельности. Так, на основе когнитивно-личностного подхода к пониманию саморегуляции исследуется влияние личностных характеристик на процессы регуляции, разрабатывается понятие «индивидуального стиля саморегуляции» (В.И. Моросанова, 2001, 2013, 2015), выделены регуляторно-личностные свойства, оказывающие влияние на всю системы психической регуляции (гибкость, самостоятельность и др.). Исследованы взаимосвязи компонентов самосознания (Я-концепции, ценностей, установок) и саморегуляции поведения человека (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, 2007). Появляются новые концепции психологической регуляции поведения, в которых специфика организации когнитивного, эмоционального и компонент регуляции рассматривается с позиции ресурсов индивидуальности (Е.А. Сергиенко, 2007).

В теоретическом плане менее разработанной является проблема регуляции психических состояний. Предыдущие исследования саморегуляции психических состояний с позиций системно-деятельностного и системно-функционального подходов выявили сходство её структуры со структурой саморегуляции произвольной активности. Специфика саморегуляции психических состояний заключается в том, что она в большей степени связана с функциональными блоками контроля и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его характеристики (качественное своеобразие, длительность, полярность и интенсивность).

В отечественной научной литературе механизмы регуляции состояний наиболее полно представлены в работах Л.Г. Дикой (2002) и А.О. Прохорова (2005, 2009). В рамках системно-деятельностной концепции саморегуляции функциональных состояний (Л.Г. Дикая) рассматриваются уровни регуляции в зависимости от характеристик произвольности/непроизвольности, осознаваемости/неосознаваемости, целенаправленности, выделяются индивидуальные стили саморегуляции. Основным мотивом деятельности по саморегуляции состояний – избегание негативных и стремление к позитивным психическим состояниям (Л.Г. Дикая, 2003).

В системно-функциональной теории саморегуляции психических состояний (А.О. Прохоров, 2005) выделены составляющие функциональных структур саморегуляции (образ состояния, рефлексия, мотивация, личностный смысл и др.), показаны механизмы регуляции психических состояний, последняя выполняется на трех уровнях (отдельного состояния, функциональных комплексов, целостная функциональная структура). Центральным механизмом регуляции выступают функциональные структуры, формирование которых связано с интегрирующей функцией психических состояний (А.О. Прохоров, 1991, 1998, 2005). Разработана концепция смысловой регуляции психических состояний, в которой проанализированы отношения в системе «ситуация-смысл-состояние», показана роль сознания в саморегуляции состояний (А.О. Прохоров, 2009).

В практическом плане в отечественной литературе по саморегуляции состояний широко представлены различные методы оптимизации психических состояний (включая адаптированные зарубежные технологии): аутогенная и психомышечная тренировка (И.Г. Шульц, А.Т. Филатов, Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев, В.Л. Марищук и др.), методы активной релаксации (Дж. Эверли, Р. Розенфельд, Э. Джекобсон и др.), идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция, медитация (Г.Ш. Габдреева, Н.М. Пейсахов, Р. Бэндлер, Дж. Гриндер и др.), методы вербально-музыкальной саморегуляции (Г.Д. Горбунов, В.Н. Некрасов), разработаны комплексные программы обучения навыкам саморегуляции, включающие нервно-мышечную релаксацию, цветомузыкальные средства, позитоническую гимнастику и самомассаж (А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова, 2007).

В *зарубежной психологии* проблеме саморегуляции уделяется большое внимание. Саморегуляция рассматривается как способность или навык, которые развиваются по мере регулярных упражнений или естественным образом, в ходе достижения различных целей жизнедеятельности (Baumeister, Muraven, Tice, 2000; Schmeichel, Baumeister, 2004; Vohs, Heatherton, 2000). В исследованиях применяются различные подходы: нейрокогнитивный, психоанализ, социобиохевиоризм, кибернетика, теория динамических систем, теория хаоса и катастроф и др. (Ch.S. Carver, M.F. Scheier, 1998). Также, как и в отечественной психологии, в качестве основных концептов регуляции выступают «обратная связь» (feedback) и «иерархия целей» индивида, а в последних работах по саморегуляции прослеживается тенденция учитывать индивидуальные различия и социальный контекст (A. Berger, 2010).

С 1976 по 86 гг. были опубликованы четыре тома «Consciousness and self-regulation», где были освещены такие темы, как роль сознания в саморегуляции (E.R. John, K.H. Pribram), представлены различные теории самоконтроля (D. Meichenbaum, E.R. Hilgard), рассмотрены физиологические и когнитивные процессы в регуляции отдельных состояний (T.D. Borkovec).

В последние годы 20-го века были разработаны популярные в мировой психологии концепции саморегуляции: концепция контроля за действием (J. Kuhl, 1987), модель регуляции поведе-

ния и эмоциональных состояний L. Pulkkinen (1992), которая рассматривает когнитивный самоконтроль с учетом характеристик темперамента; когнитивно-мотивационная концепция совладания R. Lazarus (1999), основанная на понятии когнитивной оценки трудных ситуаций.

«Передовой край» исследований по саморегуляции представлен в большом руководстве за 2016 год (Handbook of self-regulation: research, theory, and applications / edited by K.D. Vohs, R.F. Baumeister). В нем представлены статьи наиболее авторитетных исследователей по нейрологическим, физиологическим, когнитивным, аффективным, социальным, культуральным и др. измерениям саморегуляции, вопросам автоматической и осознанной регуляции, индивидуально-психологическим аспектам саморегуляции, развитию саморегуляции в онтогенезе.

Наиболее близкими направлениями исследований к предлагаемой теме проекта являются две концепции – саморегуляции обучения (self-regulated learning (SRL)) и академических эмоций.

Первая концепция основана на положении о том, что успешность обучения не может быть объяснена только имеющимися навыками и способностями учащихся, существенный вклад в академические достижения вносят когнитивные, мотивационные, эмоциональные и социальные факторы (Schunk, 2005; Perels, Gurtler, Schmitz, 2005; Rozendaal, Minnaert, Boekaerts, 2005).

В зарубежной литературе можно найти различные модели SRL: Boekaerts, Niemivirta (2000), Borkowski (1996), Pintrich (2000), Winne (1996), Zimmerman (2000) и др. Обзор этих моделей представлен в работе Puustinen, Pulkkinen (2001). Несмотря на различия между этими моделями, теории проявляют консенсус в отношении того, что процесс SRL включает несколько качественно различных этапов. Так, многие авторы выделяют в SRL фазы предвосхищения, мониторинга, контроля и рефлексии.

Вторая концепция основана на понятии «академические эмоции» (Pekrun, 2000). Этот теоретический конструкт учитывает значимость учебной ситуации для учащихся, поведение и профессиональный уровень преподавателя, степень сложности решаемых задач, стиль общения др. На сегодняшний день наиболее влиятельной является Control-value theory of achievement emotions (Pekrun, 2006; Pekrun, Goetz, Titz, Perry, 2002). Авторы определяют академические эмоции как «...эмоции, относящиеся к деятельности, связанной с достижением, и к самим результатам такой деятельности» (Pekrun, Frenzel, Goetz, Perry, 2007, pp. 15).

В прикладном плане, проводимые сегодня исследования должны дать ответ на вопрос – каким образом разные типы академических эмоций влияют на мотивацию учащихся, саморегуляцию их поведения, использование стратегий обучения, распределение когнитивных и физических ресурсов, и в конечном итоге – на академические достижения (A. Elliot, C.M. Church, 1997; P.A. Schutz, S.L. Lanehart, 2002; M. Zeidner, 2007).

Таким образом, проведенный обзор научных исследований показывает, что несмотря на значительное количество исследований различных аспектов саморегуляции, познавательные состояния, их роль в обучении, а также возможности по их регуляции исследуются недостаточно. Вопросы регуляции решаются преимущественно в области различных теорий обучения посредством разработки внешних средств воздействия на состояния обучающихся, носят частный и противоречивый характер. Системные исследования, посвященные познавательным состояниям их саморегуляции не выполнялись. Как следствие вопросы саморегуляции познавательных состояний мало изучены, отсутствует концептуальная база, объясняющая и описывающая механизмы и закономерности регуляции познавательных состояний человека.

Автор: **Юсупов Марк Геннадьевич**, г. Казань, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, yusmark@yandex.ru

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
НАРКОЗАВИСИМЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРВЫЕ ТРИ ГОДА РЕМИССИИ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**PECULIARITIES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION
OF DRUG-ADDICTED MEN AND WOMEN IN THE FIRST THREE YEARS OF REMISSION**

Яковкина Ю.А, Александрова О.В.

Yakovkina Y.A., Alexandrova O.V.

Аннотация. Недостаточное количество эффективных методов работы по профилактике и реабилитации лиц, склонных к аддиктивному поведению, побуждает к более глубокому изучению данной проблематики, с учетом различных факторов. В данном исследовании мы сосредоточились на таком типе аддиктивного поведения, как наркомания. Были изучены психологические особенности наркозависимых мужчин и женщин в возрасте от 20 до 40 лет (n=75) в процессе их социальной адаптации – в первые 3 года. Было выдвинуто и доказано предположение о том, что процесс социально-психологической адаптации у наркозависимых взрослых различается по гендерному признаку. Полученные данные могут быть включены в разработку новых программ по социально-психологической адаптации наркозависимых мужчин и женщин.

Ключевые слова. аддиктивное поведение, наркозависимость, ремиссия, социальная адаптация, реабилитация, аддикция.

Abstract. Insufficient number of effective methods of prevention and rehabilitation of people prone to addictive behavior leads to a deeper study of this problem taking into account various factors. In this study, we focused on one type of addictive behavior – drug addiction. The psychological characteristics of drug-addicted men and women ages 20 to 40 years (n = 75) were studied in the process of their social adaptation in the first 3 years of remission. As the main hypothesis, it was proposed and then proved that the process of socio-psychological adaptation of drug-addicted people correlates with their gender.

Keywords. Addictive behavior, drug addiction, remission, social adaptation, rehabilitation, addiction.

Проблема аддиктивного поведения является важной в психологической науке и практике. Несмотря на наличие разнообразных подходов к изучению данного феномена, на данный момент

ощущается нехватка новых более эффективных методов, помогающих в решении данной проблемы.

В литературе аддиктивное поведение рассматривается как «форма деструктивного поведения, обусловленная соответствующей аддикцией и направленная на уход от реальности посредством изменения своего психического состояния» [3, С. 24]. Склонность к такому поведению определяется многими факторами. Так, по мнению ряда ученых, среди них отмечаются средовые, социальные, генетические, географические, конституционные и другие факторы [4]. Это подтверждает, что изучение аддиктивного поведения, а также реализация программ психологической помощи данной категории граждан, является трудоемким процессом, предполагающим внимание к деталям. В данной работе мы сосредоточились на таком типе аддиктивного поведения, как наркомания.

Наркотизация общества является актуальной проблемой, которая на данный момент регулируется силами федерального и государственного аппаратов. Утверждаются законы, способные противостоять обороту наркотиков на территории России, а также социальные программы по реабилитации самих наркозависимых. Однако современные исследования показывают, что наша страна до сих пор находится в десятке стран мира по потреблению наркотических средств [5]. Следует отметить, что меры, предпринимаемые в направлении социальной адаптации наркозависимых, на данный момент не имеют отлаженной структуры. В нашей стране активно применяется метод вовлечения таких граждан в процесс профилактики населения по проблеме наркомании и алкоголизма, но по мнению некоторых авторов этот метод не является эффективным, потому как каналы социальной реинтеграции для них оказываются часто закрытыми, а реакция общества в целом носит негативный характер [6].

Все это свидетельствует о необходимости глубокого исследования данной проблемы и дальнейшего внедрения на практике более эффективных реабилитационных программ для наркозависимых.

Гипотеза. Мы предположили, что процесс социальной адаптации у наркозависимых взрослых различается в зависимости от их половой принадлежности и имеет свою специфику на разных этапах первых 3-х лет ремиссии заболевания.

Выборка и процедура. Объектом исследования стали мужчины и женщины с опиоидной зависимостью в возрасте от 20 до 40 лет ($n=75$), находящиеся в состоянии ремиссии заболевания до 36 месяцев. Из них 33 человека – мужчины (44%) и 42 женщины (56%). Исследование проводилось на базах следующих стационарных лечебных учреждений г. Санкт-Петербурга: СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница»; Медицинский Центр «Бехтерев»; некоммерческое сообщество «Анонимные Наркоманы».

Инструменты. «Шкала личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера [1, С. 20]; «Ваше самочувствие» О. С. Копиной [1, С. 67]; «Самооценка личности» С.А. Будасси [1, С. 22]; методика «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда [1, С. 125]; методика «Тест-опросник УСК» Дж. Роттера [1, С. 84].

Результаты и обсуждение. Был проведен анализ социально-психологических особенностей наркозависимых мужчин и женщин, находящихся в процессе ремиссии заболевания до 3-х лет, и получены следующие результаты.

В первые 6 месяцев – для женщин, в сравнении с мужчинами, характерны более высокие значения по параметрам «Адаптивность» ($M=136$ против $M=103$; при $p=0,01$), «Принятие других» ($M=22$ против $M=14$; при $p=0,01$); «Эмоциональный дискомфорт» ($M=21$ против $M=15$; при $p=0,05$); 2) от 6 месяцев до 1 года – мужчины, в сравнении с женщинами, по-прежнему испытывают меньший эмоциональный дискомфорт ($M=13$ против $M=21$; при $p=0,05$) (шкала «Эмоциональный дискомфорт»); более склонны к принятию других ($M=24$ против $M=18$; при $p=0,01$) (шкала «Принятие других»); внешнему контролю ($M=26$ против $M=20$; при $p=0,05$) (шк. «Внешний контроль»); 3) от 1 года до 3 лет – процесс социально-психологической адаптации у наркозависимых мужчин, в сравнении с женщинами, начинает приобретать еще более существенные различия по целому ряду параметров: «Деадаптивность» ($M=107$ против $M=62$; при $p=0,01$); «Непринятие себя» ($M=19$ против $M=9$; при $p=0,01$); «Эмоциональный дискомфорт» ($M=24$ против $M=13$; при $p=0,01$); «Внешний контроль» ($M=27$ против $M=14$; при $p=0,01$) (методика К. Роджерса и Р. Даймонда). Таким образом, у мужчин и женщин, в зависимости от стадии ремиссии заболевания, процесс социально-психологической адаптации будет различаться,

Исследуя уровень субъективного контроля наркозависимых с учетом полового признака и срока ремиссии заболевания, было выявлено следующее. 1) В первые 6 месяцев – у мужчин, в сравнении с женщинами, выше «Контроль над трудовой деятельностью» ($M=66$ против $M=50$; при $p=0,01$); «Контроль над здоровьем» ($M=73$ против $M=37$; при $p=0,01$); «Предрасположенность к самообвинению» ($M=29$ против $M=10$; при $p=0,01$). При этом ниже «Готовность к контролю в социальных отношениях» ($M=19$ против $M=43$; при $p=0,01$). Это может значить, что мужчины, в начале своего выздоровления, более склонны к чувству вины. Что же касается достижений, то все они приписываются неким внешним обстоятельствам или людям. Вероятно, это говорит о скрытой неуверенности в себе, тенденции к заниженной самооценке. В тоже время они выражают большую готовность к контролю своего состояния здоровья. Женщины чаще берут ответственность на себя, а в вопросах здоровья полагаются на внешние факторы. 2) От 6 месяцев до 1 года – у мужчин снижается «Контроль над трудовой деятельностью» ($M=47$ против $M=69$; при $p=0,04$), «Готовность к самостоятельному планированию и осуществлению трудовой деятельности» ($M=47$ против $M=69$; при $p=0,04$), возрастает «Предрасположенность к самообвинению» ($M=37$ против $M=14$; при $p=0,03$). Таким образом, неустойчивая самооценка мужчин, в этот период, может быть тесно связана с ощущением некомпетентности в трудовых и межличностных отношениях; 3) от 1 года до 3 лет – у мужчин существенно снижается «Контроль над здоровьем» ($M=56$ против $M=80$; при $p=0,02$), «Готовность к преодолению трудностей» ($M=25$ против $M=64$; при $p=0,01$) (методика Дж. Роттера). Что может подтверждать низкую стрессоустойчивость мужчин и готовность к проявлению заботы о себе, в сравнении с женщинами, на данном этапе ремиссии заболевания.

Выводы. 1) В ходе ремиссии заболевания наркозависимые мужчины и женщины демонстрируют разные уровни эмоционального дискомфорта. Женщины отличаются повышенным уровнем эмоционального дискомфорта до 1 года, а мужчины от 1 года ремиссии заболевания; 2) Наркозависимые мужчины, в отличие от женщин, на сроке ремиссии от 1 года демонстрируют повышенный уровень личностной незрелости, дисгармонии в сфере принятия решений; склонность к стратегии совладания с трудностями по принципу ухода от ответственности; 3) Для наркозависимых женщин характерен интернальный локус контроля, а для мужчин экстернальный локус контроля – на протяжении ремиссии заболевания до 3-х лет.

Заключение. Таким образом, наркозависимые мужчины и женщины не только по-разному воспринимают сам адаптивный процесс, но демонстрируют различную степень готовности к процессу социальной адаптации, в целом, а также принятию помощи со стороны специалистов помогающих профессий. Результаты исследования позволяют по-новому взглянуть на изучение адаптивного процесса у наркозависимых взрослых, способствуя усовершенствованию современных реабилитационных программ в целях оказания более адресной профессиональной помощи данной категории граждан.

Список литературы:

1. *Двинин А.* Психодиагностика: образование и кадровый менеджмент / А. Двинин, И. Романченко // учебно-диагностическое пособие с диском. – СПб.: Люмьер, 2015. – 148 с.
2. *Корсини Р.* Психологическая энциклопедия 2-е изд. / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
3. *Мещеряков Б.Г.* Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
4. *Менделевич В.Д.* Наркомания и наркология в России в сфере общественного мнения и профессионального анализа / В.Д. Менделевич. – Казань: Медицина, 2010. – 262 с.
5. Статистика по странам с высокими показателями смертности от передозировки наркотиками. – URL: <https://best-top10.ru/strany-s-samymi-vysokimi-pokazatelyami-smertnosti-ot-pereдозировки-narkotikov.html> (дата обращения: 22.01.2019).
6. *Черкасов А.В.* Социальная адаптация наркозависимых в современной России: автореферат дис. ... канд. соц. наук / А.В. Черкасов. – Ростов-на Дону, 2008. – 127 с.

Автор: **Яковкина Ю.А.**, магистр психологии, ФГБОУ ВПО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия, e-mail: j.psychobox@gmail.com

Научный руководитель: **Александрова О.В.** кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологической помощи ФГБОУ ВПО РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия, e-mail: al-ov@bk.ru

2.2. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И ПРОФИЛЬ ЕГО УЯЗВИМОСТЕЙ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОИНЖЕНЕРНЫХ АТАК¹⁷

USER'S PSYCHOLOGICAL TRAITS, MENTAL STATES, AND VULNERABILITIES PROFILE IN THE CONTEXT OF SOCIAL ENGINEERING ATTACKS

Абрамов М.В., Тулупьев А.Л., Тулупьева Т.В.

Abramov M.V., Tulupyev A.L., Tulupyeva T.V.

Аннотация. В статье представлены основы социальной манипуляции, как способа воздействия на пользователей информационной системы, к которой злоумышленник пытается получить доступ для нарушения информационной безопасности компании. Приведены примеры уязвимостей пользователя к социоинженерным атакам. Обозначена взаимосвязь между психологическими особенностями пользователя и его уязвимостями, а также необходимость учета психического состояния при оценке последствий атакующего действия злоумышленника. Полученные результаты составляют основу для математического моделирования профиля уязвимостей пользователя, построения иерархии моделей данного профиля. На их основе можно оценить вероятность успешной реализации атакующего воздействия злоумышленника на пользователя.

Ключевые слова. Социоинженерные атаки, социальные сети, уязвимости пользователей, информационная безопасность, психические состояния пользователя.

Abstract. The article presents the basics of social manipulation, as a means of influencing users of an information system, to which an attacker tries to gain access to violate the company's information security. Examples of user vulnerabilities to socioengineering attacks are given. The relationship between the psychological characteristics of the user and his vulnerabilities is indicated, as well as the need to take into account the psychological state when assessing the consequences of the attacking action of the evil-intentioned user. On this basis, it is possible to estimate the probability of the successful implementation of the attacker's attack on the user.

Keywords. Social engineering attacks, social media, user vulnerabilities, information security, mental state of the user.

Введение

В настоящее время персонал, особенно, административное звено активно использует современные компьютерные технологии для организации производственного процесса, внешней

¹⁷ Работа выполнена в рамках проекта по государственному заданию СПИИРАН № 0073-2019-0003, при финансовой поддержке РФФИ, проект №18-01-00626– Методы представления, синтеза оценок истинности и машинного обучения в алгебраических байесовских сетях и родственных моделях знаний с неопределенностью: логико-вероятностный подход и системы графов; проект № 18-37-00323 – Социоинженерные атаки в корпоративных информационных системах: подходы, методы и алгоритмы выявления наиболее вероятных траекторий.

и внутренней коммуникации и хранения информации. Для защиты информации от внешнего вторжения службы информационной безопасности пытаются использовать различные современные программно-технические системы обеспечения защиты данных, препятствующие доступу злоумышленника к ним. Тем не менее, представленные сегодня системы защиты информации, несмотря на декларируемые эффективность, надежность, сложность структуры, не позволяют в полной мере решать вопросы обеспечения, поддержания и мониторинга информационной безопасности организации, поскольку, концентрируясь на программно-технической составляющей автоматизированных информационных систем, они упускают из рассмотрения пользователей как существенной компоненты, с которой связаны риски, изучаемые в сфере Human Reliability. В действительности же пользователь и, даже шире, сотрудник не редко оказывается самым уязвимым элементом в системе безопасности организации, в том числе и в системе ее информационной безопасности [14]. Любой сотрудник или клиент компании (как санкционированный пользователь информационной системы, так и несанкционированный), имеющий доступ к конфиденциальной информации или к устройствам, на которых эта информация хранится, может нарушить ее безопасность (в частности конфиденциальность, целостность или доступность) преднамеренно или случайно [1]. Именно поэтому требуется как изучать, выявлять и предотвращать социоинженерные атаки, направленные на пользователя, так и выявлять особенности самих пользователей, создающие благоприятный контекст для развития и успешной реализации социоинженерных атак. Иначе говоря, для выработки эффективных методик предотвращения социоинженерных атак необходимо выявить причину успешности осуществления этих атак, то есть, в частности, понять, чем они обусловлены или какой психологический контекст способствует их успеху; другими словами, обращаясь к классике – самым подробным образом отвечать на вопрос «почему хорошие люди делают плохие вещи» [16] в сфере информационной безопасности, выполняя свои рабочие функции

Под социоинженерной атакой будем понимать совокупность действий злоумышленника, направленную на другое лицо (или группу лиц) с целью достижения желаемого результата, в частности, нарушения безопасности информации (организации доступа к информации, передача ее другому лицу и т.п.) [4].

Основы социальной манипуляции

Злоумышленники, обладающие навыками социоинженеров, с легкостью могут повлиять на неподготовленного сотрудника, имеющего доступ к компьютеру, подключенному к корпоративной сети (корпоративной информационной системе), с целью получения именно той информации, которая им нужна. Для предотвращения этого необходимо научиться прогнозировать степени выраженности уязвимостей пользователей информационных систем, знать степень их подверженности технологиям социального манипулирования [9, 10, 15]. Мы предполагаем, что в построение профиля уязвимостей пользователя существенный вклад может сделать его психологический профиль, отражающий уровень выраженности психологических особенностей [2, 3, 4]. Вместе с тем, нельзя упускать из виду, что психологический профиль пользователя, к которому мы обратимся чуть позже, является важной, но не единственной информационной составляющей в построении профиля уязвимостей пользователя. Одной из перспективных составляющих в построении профиля уязвимостей пользователя представляется использование общего уровня подверженности манипулятивному воздействию на пользователя [18]. Данный показатель может влиять на степень

подверженности пользователя к социоинженерным атакующим воздействиям, которые используют именно такие характеристики пользователя, как доверчивость, лень, любезность и даже энтузиазм сотрудников организации.

Социальную манипуляцию рассматривают как вид психологического воздействия или психологического влияния [13, 17]. Если мы не рассматриваем социоинженерную атаку по рекомпенсационному типу, когда злоумышленник совершает ряд действий, показывающих его заинтересованность в информации и возможности получения вознаграждения лицами, предоставляющими такую информацию, то в остальных видах социоинженерных атак технологии социального манипулирования применяются активно.

Обратим внимание, что одних только сил влияния недостаточно для успешного осуществления социоинженерной атаки. Нужна еще соответствующая особенность другой стороны – сотрудника, – которую некоторые авторы называют слабостью [8] или мишенью [7, 12], а мы будем пользоваться понятием уязвимость.

Примеры уязвимостей пользователя.

В качестве мишеней выделяются личностные структуры, определенные психические образования человека [12]. Шейнов В.П. дает более конкретное описание мишеней – «те особенности личности, ее слабости, потребности и желания, на которые воздействует инициатор, и в результате этого объект принимает нужное инициатору решение» [18]. Классификация мишеней содержит пять групп психических образований [7]:

- 1) побудители активности человека: потребности, интересы, склонности;
- 2) регуляторы активности человека: групповые нормы, самооценка (в том числе, чувство собственного достоинства, самоуважение, гордость), субъективные отношения, мировоззрение, убеждения, верования, смысловые, целевые, операциональные установки и т. д.;
- 3) когнитивные (информационные) структуры (в том числе, информационно-ориентировочная основа поведения человека в целом) – знания об окружающем мире, о людях и другие разнообразные сведения, которые являются информационным обеспечением активности человека;
- 4) операциональный состав деятельности: способ мышления, стиль поведения и общения, привычки, умения, навыки и т. п.;
- 5) психические состояния: фоновые, функциональные, эмоциональные.

Представляется, что знание мишеней является необходимым условием для осуществления социоинженерной атаки, но не достаточным. Из того, что у сотрудника существует потребность в деньгах, не следует однозначно, что он при первом же предложении продаст конфиденциальную информацию организации. Для этого нужно, чтобы из всех возможностей удовлетворить свою потребность, он выбрал бы именно этот способ удовлетворения. А есть еще варианты, например, найти временную подработку, пересмотреть свои приоритеты и т.д., которые зависят от других особенностей личности. Следовательно, получается сложный комплекс, состоящий из потребности, личностных особенностей, психических свойств и состояний. При осознании предмета, который способен удовлетворить потребность, формируется мотив [11], который, в свою очередь запускает деятельность, нацеленную на получение определенного результата.

И здесь мы приходим к уточнению важного понятия – уязвимость. По ГОСТ Р. 56546-2015 уязвимость определяется как недостаток (слабость) программного (программно-технического)

средства или информационной системы в целом, который(ая) может быть использован(а) для реализации угроз безопасности информации [6]. Уязвимость пользователя – комплексное образование, основывающееся на психических феноменах (свойствах, процессах, состояниях), использование которого может привести к успешности социоинженерной атаки и инициировать вредоносные действия пользователя. У пользователя уязвимостей несколько, степень их выраженности может различаться, и в этом случае целесообразно рассматривать профиль уязвимостей как модель (разной степени полноты и завершенности) системы всех уязвимостей пользователя. В основе уязвимости может лежать несколько психологических особенностей, равно как и одна и та же психологическая особенность может обеспечивать различные уязвимости. Взаимосвязь между психологическими особенностями, уязвимостями и вредоносными действиями пользователя представлены на рис. 1.

На рис. 1 введены следующие обозначения: ПС – психологическое состояние, ПО – психологическая особенность, ДП – деструктивное поведение, УП – уязвимость пользователя.

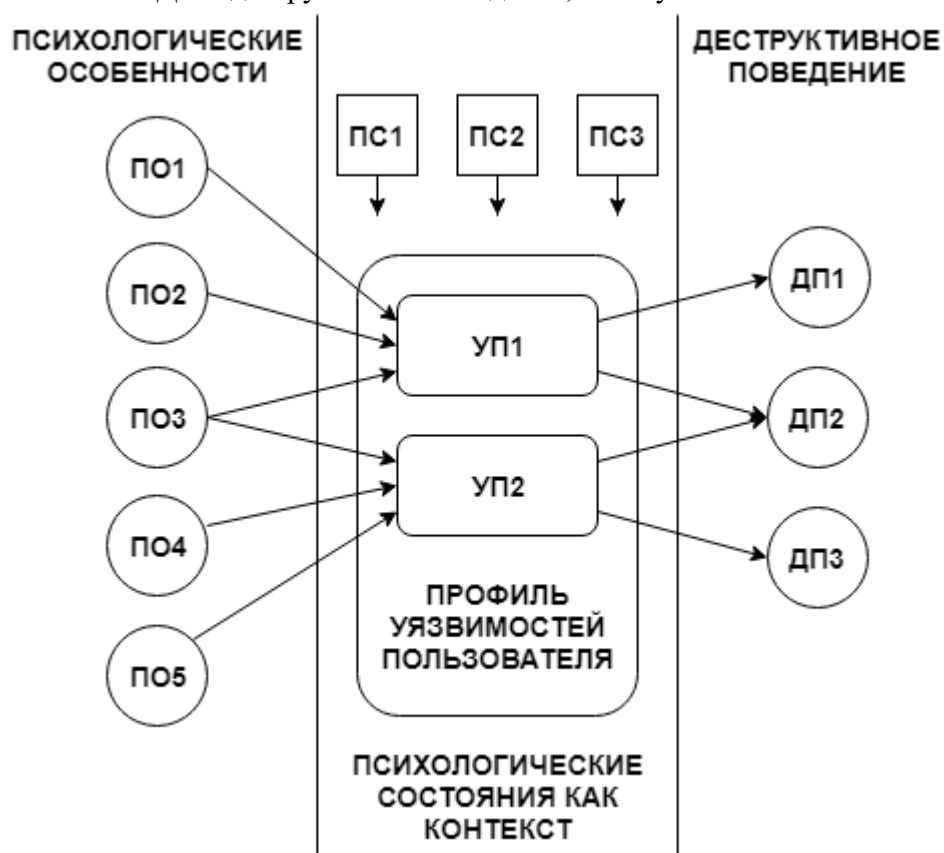


Рис. 1. Система «профиль психологических особенностей – профиль уязвимостей – деструктивное поведение»

Для определения уязвимостей авторами было проведено исследование [14], в результате которого выявилось пять факторов (в скобках указаны психологические особенности, с которыми они оказались связаны):

- 1) информационная неосмотрительность (низкая потребность в поиске новых ощущений, высокая общая самооценка, низкая самооценка внешности);

2) слабый пароль (психологическая защита по типу регрессия, подозрительность, самооценка уверенности в себе, недостаточная уровень слуховой памяти, выраженность меланхолических черт);

3) техническая халатность и установка на получение личной выгоды (уровень притязаний по практическим умениям, пониженный уровень притязаний по уверенности в себе, повышенная самооценка своего авторитета, пониженная самооценка умственных способностей, несклонность к мстительности, дипломатичность, несклонность к риску, психологическая защита по типу отрицания, подозрительность);

4) техническая неопытность (психологическая защита по типу вытеснение и рационализация, сдержанность, пониженная чувствительность, консерватизм, склонность к компромиссам, психологический возраст);

5) техническая безграмотность (психологическая защита по типу замещение, интеллект, эмоциональная нестабильность, расслабленность, высокая общая интернальность, низкая интернальность в области неудач и достижений, высокая интернальность в области межличностных отношений).

Заключение

В статье представлены основы социальной манипуляции, как способа воздействия на пользователей информационной системы, к которой злоумышленник пытается получить доступ для нарушения информационной безопасности компании. Приведены примеры уязвимостей пользователя к социоинженерным атакам. Обозначена взаимосвязь между психологическими особенностями пользователя, психическими состояниями и его уязвимостями. Полученные результаты составляют основу для математического моделирования профиля уязвимостей пользователя, построения иерархии моделей данного профиля. На их основе можно оценить вероятность успешной реализации атакующего воздействия злоумышленника на пользователя.

Список литературы

1. *Shaw E.*, The insider threat to information systems: The psychology of the dangerous insider / *Shaw E., Ruby K., Post J.* // Security Awareness Bulletin. – 1998. – Т. 2. – №. 98. – С. 1-10.
2. *Абрамов М.В.* Выявление психологических особенностей пользователей социальных сетей на основании музыкальных предпочтений: в 2 т. / М.В. Абрамов, А.А. Азаров // Сборник докладов Международной конференции по мягким вычислениям и измерениям (SCM-2017). Санкт-Петербург. – 2017. – Т. 1. – С. 130-133.
3. *Абрамов М.В.* Задача анализа защищённости пользователей от социоинженерных атак: построение социального графа по сведениям из социальных сетей / Абрамов М.В., Тулупьев А.Л., Сулейманов А.А. // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2018. – № 2. – С. 313-321.
4. *Азаров А.А.* Социоинженерные атаки. Проблемы анализа. / А.А. Азаров, Т.В. Тулупьева, А.В. Суворова, А.Л. Тулупьев, М.В. Абрамов, Р.М. Юсупов. – СПб.: Наука, 2016. – 352 с.
5. *Багрецов Г.И.* Подходы к автоматизации сбора, структурирования и анализа информации о сотрудниках компании на основе данных социальной сети: в 2 т. / Г.И. Багрецов, Н.А. Шиндарев, М.В. Абрамов, Т.В. Тулупьева // Труды VII всероссийской научно-практической конференции «Нечёткие системы, мягкие вычисления и интеллектуальные технологии» НСМВИТ–2017 (г. Санкт-Петербург, 3–7 июля, 2017 г.). – 1. СПб.: Политехника-сервис, 2017. С. 9-16.
6. ГОСТ Р. 56546-2015 «Защита информации. Уязвимости информационных систем. Классификация уязвимостей информационных систем» // М.: Стандартинформ. – 2015.
7. *Грачев Г.* Манипулирование личностью / Г. Грачев, И. Мельник. – М., 2003. – 376 с.

8. *Доценко Е.Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защиты/ Е.Л. Доценко – М.: 2000.
9. *Кузнецов М.В.* Социальная инженерия и социальные хакеры / М.В. Кузнецов , И.В. Симдянов – БХВ – Петербург. 2007. –250 с.
10. *Митник К.Д.* Искусство обмана / К.Д. Митник , В.Л. Саймон – М.: Компания АйТи, 2004. – 360 с.
11. *Молл Е.Г.* Менеджмент: Организационное поведение: Учебное пособие / Е.Г. Молл – М.: Финансы и статистика, 1998. – 160 с.
12. *Пую Ю.В.* Истоки и генезис феномена манипулирования / Ю.В. Пую // Известия Российского Государственного Педагогического Университета им. А.И. ГЕРЦЕНА – № 90. – 2009. – С. 138-143
13. *Сидоренко Е.В.* Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.В. Сидоренко – СПб.: Речь, 2004.
14. *Тулупьев А. Л.* Психологические особенности персонала, предрасполагающие к успешной реализации социоинженерных атак / А.Л. Тулупьев, Т.В. Тулупьева., А.А. Азаров, О.Ю Григорьева. //Научные труды Северо-Западного института управления. – 2012. – Т. 3. – №. 3 (7). – С. 256-266.
15. *Филиппов Г.Г.* Опыт классификации технологий социального манипулирования / Филиппов Г.Г. // Управленческое консультирование. Актуальные проблемы государственного и муниципального управления. – 2011. – №1. – С. 112-122.
16. *Холлис Дж.* Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание темных сторон нашей души / Дж. Холлис – Когито-Центр; Москва; 2011. – 330 с.
17. *Цымбал Е.А.* Феномен социального манипулирования (социально-философский анализ) / Е.А. Цымбал // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010 – № 11.– С. 161-165
18. *Шейнов В.П.* Скрытое управление человеком (психологи манипулирования) /В.П. Шейнов. – М.: ООО "Издательство АСТ", Мн.: Харвест, 2001. – 848 с.

ВЛИЯНИЕ ТЕКСТОВОГО КОНТЕНТА НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

THE RELATIONSHIP OF MENTAL STATES AND TEXT CONTENT

Берникова А.В., Мельников А.В.

Bernikova A.V., Melnikov A. V.

Аннотация. Данная статья раскрывает исследование, суть которого заключается в выявлении групп психических состояний, которые возникают при чтении текстового контента с использованием тревожно окрашенных слов. Полученные результаты позволили выделить 11 малых и 3 укрупненных групп психических состояний. А также, доказать, что, находясь на умеренном уровне тревожности до и во время исследования, испытуемые все равно испытывали тревогу при чтении контента.

Ключевые слова. Текстовый контент, психические состояния, тревожность

Abstract. This article reveals a study, the essence of which is to identify groups of mental States, which arise when reading the text content with the use of alarmingly colored words. The obtained results allowed to identify 11 small and 3 aggregated groups of mental States. And to prove that, given

a moderate level of anxiety before and during the study, the subjects still experienced anxiety while reading the content.

Keywords. Text content, mental state, anxiety

Актуальность: каждый наш день наполнен различными эмоциями, состояниями или же переживаниями в зависимости от того, что человек видит и читает. И поэтому взаимосвязь психических состояний и текстового контента является очень актуальной темой. Учащиеся и работающие из-за неправильно подобранного текстового контента могут попасть под плохое влияние и оказаться в негативном состоянии, что отрицательно скажется на учебной, научной, творческой и рабочей деятельности человека. Чтобы не допустить этого, полученные результаты помогут нам понять, какой контент вызывает тревожность.

Цель: изучить влияние текстового контента на психические состояния человека

Объект: психические состояния студентов

Предмет: исследование влияния текстового контента на психические состояния

Проблема: недостаточное изучение влияния текстового контента на психические состояния. Отмечен дефицит экспериментальных исследований и теоретических разработок в изучении рассматриваемого феномена.

Задачи:

1. Изучить теоретическую базу психических состояний и текстового контента
2. Провести эмпирическое исследование
3. Выявить влияния текстового контента на психические состояния.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что текстовый контент оказывает влияние на психические состояния. При этом если контент имеет эмоционально негативные окрашенные слова в содержании текста, то и состояния испытуемых меняются в отрицательном направлении.

Эмпирическая база: было исследовано 158 студентов Казанского Федерального университета, института Международных отношений по специальности востоковеды и международные отношения на 3 году обучения. Из них 57 парней, 101 девушек.

Методы исследования: для измерения тревожности студентов была использована «шкала тревоги Спилбергера Ханина»; методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова.

Процедура исследования: исследование было проведено в три этапа. Первый этап включал анализ психологической литературы по теме исследования, изучение проблем требующих экспериментального подтверждения, а также разработку методики. На втором этапе осуществлялась основная экспериментальная работа, где студентам давалась анкета для заполнения общих данных, после они заполняли методику на выявление тревожности. На третьем этапе студенты получали текстовый контент, в котором были использованы эмоционально тревожные окрашенные слова. После прочтения текста, испытуемые должны были заполнить методику рельеф психических состояний. На четвертом этапе была завершена экспериментальная часть работы, проведена математическая обработка, интерпретация результатов. Полученные данные подвергались качественному и количественному анализу.

Теоретическая часть: на контент влияет возраст человека, его образование, вся совокупность его психологических состояний и особенностей восприятия. Также существенную роль играет содержание и форма контента, которые оказывают на человека внушающее действие, тем самым изменяя его психическое состояние [1].

По мнению Н.Д. Левитова, состояния, как правило, обусловлены многообразием причин, ведущими из которых являются внешние. Иначе говоря, психические состояния всегда ситуативны. Они, прежде всего отражение настоящей, существующей в данный момент, «теперь», «сейчас» обстановки ([2. с.61]). Можно предположить, что текстовый контент, как внешний-ситуативный фактор, оказывает прямое влияние на человека, вследствие чего у человека может измениться его психическое состояние.

Л.С. Выготский пишет: «Переживание – общее название для непосредственного психологического опыта; со стороны субъективной всякий психический процесс есть переживание» [2. с. 60]. При чтении текстового контента, где используются тревожные окрашенные слова, человек может погрузиться в данную деятельность и совершенно не заметить, как появившиеся психические состояния отражают ту действительность, которая когда-то была пройдена этим человеком. Соответственно отражение окружающего субъекта мира и отношение человека к этой действительности, появляется не в виде определенных образов, а в виде переживаний, при помощи которых формируются психические состояния.

Опираясь на теорию семантического пространства Прохорова А. О., можно предположить, что лексические слои языкового сознания и стоящие за ними категориальные структуры, составляющие осознаваемую часть психического состояния, образуют типичные семантические пространства состояний, характеризующиеся определенным строением [3].

Результаты по «шкале тревоги Спилбергера Ханина»:

- по шкале Спилбергера ситуативная и личностная тревожность по всей выборке студентов находится на умеренном уровне. Средний показатель по группе: ситуативная тревожность – 40, личностная тревожность – 42, полученные данные соответствуют среднему показателю уровня тревожности.

- было выявлено, что девушки тревожнее парней. По шкале ситуативная тревожность у девушек был средний показатель – 41, а у парней – 36, что соответствует среднему показателю уровня тревожности.

- также, по шкале личностная тревожность, у девушек средний показатель снова превышает – 44, чем у парней – 37, но тем не менее полученные данные соответствуют среднему показателю уровня тревожности.

- на низком уровне ситуативная тревожность находилась у 18% девушек и 26% парней; личностная тревожность у 5% девушек и 28% парней

- на среднем уровне ситуативная тревожность находилась у 46% девушек и 54% парней; личностная тревожность у 58% девушек и 51% парней

- на высоком уровне ситуативная тревожность находилась у 37% девушек и 19% парней; личностная тревожность у 37% девушек и 21% парней

Результаты по методике «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова:

- далее по качественному анализу психических состояний испытуемых во время прочтения текстового контента, было получено, что состояние спокойствия встречается у 24% испытуемых (график №1)

- по полученным данным, нами были выделены 11 групп психических состояний. Так как в исследовании был использован контент с тревожно окрашенными словами, то мы решили сделать укрупненную группу «Беспокойство и тревожность», опираясь на данную теорию. Тревога и страх имеют общую онтологическую основу, но на самом деле они различны. Как отмечал Н.Д. Левитов (1969), прежде всего, бывают состояния беспокойства, тревоги, в которых страх отсутствует или занимает незначительное место» ([1. с. 504]). Следовательно, состояния «Беспокойство и тревожность» испытывают 33% испытуемых (график №1).

- тревожные состояния девушки (35%) испытывают чаще, чем парни (30%) (график №1). Можно предположить, что такой результат связан с тем, что девушки более восприимчивы к предоставляемой информации

- В основе классификации Н. Д. Левитова лежит подразделение состояний по аналогии с дифференциацией психических процессов. Им была выделена классификация – мотивационные ориентировочные состояния (скука, заинтересованность, сомнение, тревога). Благодаря данной классификации, мы можем сделать укрупненную группу с состояниями – страх, заинтересованность, тревожность. В этой группе были получены следующие результаты: средний показатель по всей выборке составил – 35%; средний показатель по парням – 19%; а вот у девушек средний показатель в два раза превышает – 34%.

- По мнению К. К. Платонова, все психические состояния в зависимости от целей их изучения могут различаться на основе трёх критериев. По выявленным группам психических состояний, нам подходит первый критерий. Он позволяет различить состояния по преобладанию в их структуре того или иного вызывающего их психического процесса. Из этого критерия мы взяли группу эмоциональных состояний (радость, страх, страсть, отчаяние и т.д.). И опираясь на эту классификацию, сделали укрупненную группу по состояниям – грусть и страх. Были получены следующие показатели – средний показатель по всей выборке составил – 15%; у парней – 9%; у девушек – 18%. Средний показатель у девушек намного превышает средний показатель парней. Можно предположить, что данный вывод связан с тем, что девушки оказались более восприимчивы к контенту с тревожно окрашенными словами.

Выводы:

1. По ситуативной и личностной тревожности студенты имеют средний показатель уровня тревожности. Можно сделать вывод, что их обычное состояние никак не влияло на результаты исследования, пока они не прочитали текстовый контент с тревожно окрашенными словами

2. Гипотеза была подтверждена – тревожный текстовый контент влияет на психическое состояние человека

3. Девушки оказались более восприимчивы к тревожному текстовому контенту, так как их показатели в несколько раз превышали данные парней.

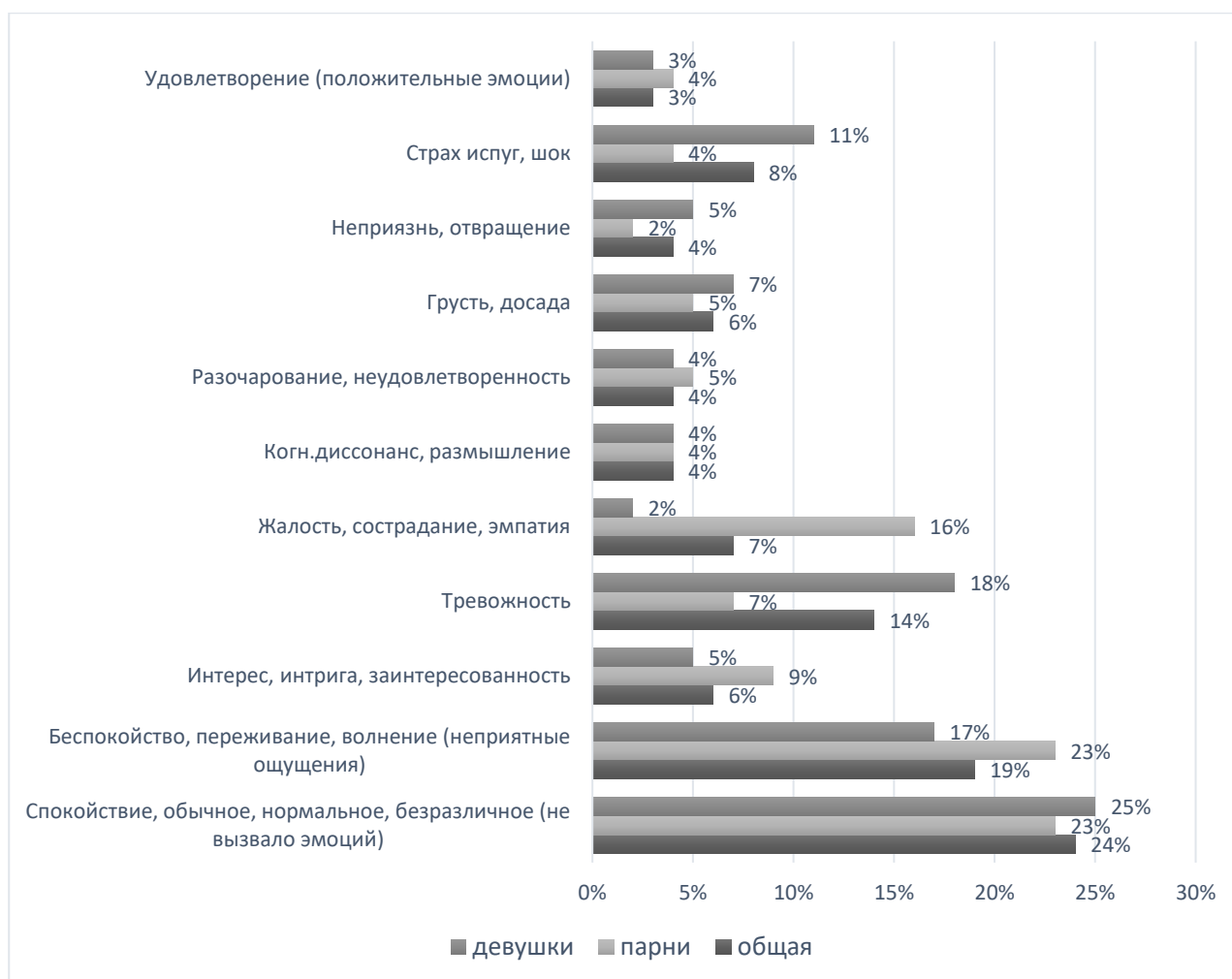


Рис. 1. Общий по всем испытуемым, по девушкам, по парням

Список литературы

1. *Белянин В.П.* Психолингвистика: Учебник / В.П. Белянин. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 232 с.
2. *Прохоров А.О.*, Психология состояний: Учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич / Под ред. Прохорова А.О. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
3. *Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: «Феникс+», 2002 – 280 с

Авторы: **Берникова Анастасия Владимировна** студент 3 курса Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета

Мельников Андрей Владимирович ассистент кафедры общей Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета

СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА

MENTAL BURNOUT AND TEACHER'S PERSONALITY

Баранов А.А.

Baranov A.A.

Аннотация. В статье представлены эмпирические данные проверки гипотезы о взаимосвязи черт личности и психического состояния профессионального выгорания у представителей помогающих профессий – педагогов. Приведены различия в личностной сфере между группами учителей с крайними уровнями проявления синдрома психического выгорания, а также показатели взаимосвязи между персонологическими чертами и выраженностью профессионального «сгорания».

Ключевые слова. Психическое состояние, профессиональное выгорание, черты личности, личность представителя помогающей профессии.

Abstract. The article presents the empirical data of testing the hypothesis about correlation between personality traits and professional burnout among the representatives of helping professions – teachers. The differences in teachers' personal sphere with different levels of mental burnout syndrome, as well as indicators of correlation between personality traits and the severity of professional burnout are given.

Keywords. Mental state, professional burnout, personality traits, personality of a helping profession representative.

В категориальном аппарате психологической науки под синдромом профессионального выгорания, а более точно – психического выгорания [5], понимают защитный механизм личности, проявляющий свою суть в определённом эмоциональном отношении квалифицированного специалиста к своей профессиональной активности [4].

Сложности изучения синдрома профессионального выгорания до восьмидесятых годов прошлого столетия были связаны с неоднозначностью понимания и многогранностью его описательных свойств, а также с почти полным дефицитом соответствующего диагностического инструментария. На современном этапе развития психологической науки исследователями выделено более сотни симптомов, так или иначе сопутствующих и характеризующих эмоционально-психическое выгорание. Нередко они носят форму декларации, не подтверждённой конкретными эмпирическими фактами.

Некоторыми учеными отмечается, что условия труда и стилевые поведенческие особенности в большей мере детерминируют формирование синдрома психического выгорания, чем конкретные индивидуально-характерологические черты личности [3, 458]. Утверждается, что зарождение и развитие психического выгорания носит индивидуально-своеобразный характер, обусловленный дифференциацией в отношенческо-мотивационной структуре личности, а также различными условиями и опосредующими ситуациями, в которых реализуется профессиональная деятельность индивида.

Не менее часто в научной среде встречается точка зрения на процесс развития синдрома психического выгорания как срабатывания системы защитных механизмов, направленных на редукцию неблагоприятных факторов профессиональной среды. Нарушения адаптации личности являются следствием профессиональной деформации в том случае, когда защитные механизмы истощаются так сильно, что специалист не может противодействовать травмирующим факторам профессиональных требований, и включается процесс деструкции его психической жизни [7].

Неоспоримо на сегодняшний день среди стрессологов утверждение о том, что представители помогающих профессий являются наиболее уязвимой группой среди всех видов трудовой деятельности человека [1; 8].

Работа педагога (учителя, дефектолога, воспитателя, педагога-психолога) как типичного представителя хелперских профессий выделяется исключительной сложностью, неопределенностью, представляя собой диалектическое единство объективных и субъективных зависимостей, требований к процессуальной и социальной-психологической компетентности. Коммуникативная сторона деятельности субъекта педагогического труда характеризуется повышенной напряженностью и высокими показателями интенсивности общения, широким спектром интеракций разного уровня.

Усложненный характер деятельности педагога, обусловленный необходимостью проектирования личностного и когнитивного развития обучающихся, детерминирует различные психотравмирующие ситуации, которые могут выступить в качестве предпосылок и стимулов для зарождения и развития психического выгорания. Большое количество таких предпосылок психического выгорания связано с личностным фактором, включающих в свой диапазон совокупность базисных, ситуативных и поведенческих индивидуальных особенностей субъекта труда, общения и деятельности [6; 9].

Отрицательные последствия психического выгорания могут выражаться как в соматических нарушениях, так и в расстройствах психического характера (чувственно-эмоциональных, интеллектуальных мотивационно-поведенческих трансформациях) [3].

В соответствии с целями и задачами проведенной работы была выдвинута гипотеза, нашедшая свое подтверждение в результатах эмпирического исследования, заключающаяся в том, что черты личности педагогов, могут являться теми факторами, которые способствуют формированию у них в процессе выполнения трудовой деятельности синдрома психического выгорания.

В исследовании использовались следующие методы диагностики и обработки первичных статистик: 16 факторный опросник личности Р. Кеттелла, методика В. Бойко [2] на диагностику профессионального выгорания; методы статистики – параметрический критерий Фишера и коэффициент ранговой корреляции по Спирмену. Выборка испытуемых составила 112 педагогических работников общеобразовательных школ (учителя-предметники, педагоги-психологи, социальные педагоги).

В ходе исследования были выявлены личностные черты испытуемых и значимые различия между ними в группах педагогов с низкой выраженностью профессионального выгорания и с высоким уровнем проявления синдрома психического выгорания.

По результатам исследования можно выделить такие личностные качества эмоционально-мотивационной направленности, являющиеся предрасполагающими факторами формирования

профессионального выгорания у педагогов, как самооценка, эмоциональная устойчивость и доверчивость на низком уровне сформированности, высокие показатели чувства ответственности, тревожности, социальной напряжённости, прямолинейность, склонность к переживанию чувства вины, высокая эмоциональность, ревнивость, и высокая совестливость.

Субъектно-личностные качества, детерминирующие психическое выгорание педагога следующие: средний и ниже среднего уровень развития логического и образного видов интеллекта, высокая нормативность поведения, завистливость, повышенная зависимость от микросоциального окружения (комфортность) и самоконтроль, склонность к подчинению.

Тем самым можно констатировать, что чем больше интеллектуально-эмоциональная напряжённость и продолжительность социально-деловых контактов, тем выше вероятность психической деформации работников соционимических профессий. Поэтому в решении проблемы сохранения социально-психофизиологического здоровья субъекта педагогической деятельности особую значимость приобретают разработки способов купирования и превенции синдрома психического выгорания посредством изменения организационных условий, управления межличностными взаимодействиями в педагогическом коллективе и повышения конфликтологической компетентности педагогов как типичных представителей коммуникативных профессий.

Список литературы

1. *Баранов А.А.* Профессиональное «выгорание» педагога и развитие личности школьника: монография / А.А. Баранов, Д.Р. Мерзлякова. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015 г. – 130 с.
2. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. *Водопьянова Н.Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. – С. 443-463.
4. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
5. *Орел В.Е.* Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование / В.Е. Орел // Психологический журнал. – М.: Наука, 2001. – Т. 20. – № 1. – С. 16-21.
6. *Реан А.А.* Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии. – М.: Школа-Пресс, 1997. – № 1. – С.45-53.
7. *Сергеева Л.С.* Синдром профессионального выгорания; психотерапия и профилактика: учебное пособие / Л. С. Сергеева. – СПб.: СПбМА, 2006. – 18 с.
8. *Трунов Д.* Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Трунов // Журнал практического психолога. – М.: Издательство МГУ, 1998. – № 8. – С. 84-89.
9. *Форманюк Т.В.* Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – М.: Школа-Пресс, 1994. – № 6. – С. 57-63.

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

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОВРЕМЕННОСТИ

PREVENTION EMOTIONAL BURNING-OUT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF PRE-SCHOOL TEACHERS THROUGH THE PRISM OF MODERNITY

Бутров В.Е., Голованова Т.Н.

Butrov V.E., Golovanova T.N.

Аннотация. В данной статье раскрывается состояние профессионального эмоционального выгорания у педагогов в условиях дошкольного образовательного учреждения. Сделаны выводы о связи длительной профессиональной деятельности и возникновением синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова. Синдром эмоционального выгорания; эмоциональное выгорание; психическое здоровье; причины эмоционального выгорания; фазы развития синдрома эмоционального выгорания; способы профилактики эмоционального выгорания.

Abstract. The article describes the condition of emotional burning-out of pre-school teachers in the context of their professional activity. The author comes to the conclusions on the connection between the length of the professional activity, its subjective and objective conditions with the appearance and genesis of the state of emotional burning-out.

Keywords. Burnout syndrome; emotional burnout; mental health; causes of emotional burnout; phase of emotional burnout; methods of prevention of emotional burnout.

В современном обществе проблема сохранения психического здоровья воспитателей ДОУ является наиболее актуальной. В отношении дошкольников применяются здоровые сберегающие технологии, однако и воспитателям дошкольных организаций необходимо заботиться о своем здоровье. Со стороны государства и общества постоянно повышаются требования к педагогам и качеству образования, что вызывает у последних нервно-психические и эмоциональные перегрузки. Профессия педагога отличается сложностью взаимодействия с детьми, родителями коллегами. Различные сложности профессии приводят к деформации педагога, и одной из форм деформации является профессиональное выгорание.

В 1974 году американский психиатр для характеристики психологического состояния здоровых людей, но находящихся в постоянном контакте с другими людьми и эмоциональном перенапряжении ввел термин – «эмоциональное выгорание». Х.Дж. Фрайденбергером была разработана теория данного явления, при котором человек находился в постоянном изнеможении и истощении с ощущением собственной бесполезности.

Спустя десятилетие, в зарубежной литературе было опубликовано около тысячи статей, посвященных проблеме «эмоционального сгорания» на работе. Исследования в основном, носили описательный и эпизодический характер. По мнению большинства исследователей, «эмоциональному выгоранию» были подвержены работники медицинских и благотворительных учреждений.

Однако позже данная группа риска была пополнена рядом других профессий: учителя, полицейские, юристы, тюремный персонал, политики, менеджеры всех уровней. Таким образом, на сегодняшний день, у исследователей в области психологии, сложилась единая точка зрения на сущность психического профессионального выгорания и его структуру.

К. Маслач и С. Джексон разработали модель синдрома выгорания, в которой выделяют три основных составляющих:

1. Эмоциональное истощение проявляется в безнадежности, эмоциональных срывах, усталости и снижении энергетических ресурсов организма, а также в нарушениях здоровья сберегающих ресурсов. Также возникает ощущение «притупленности» эмоций, и безразличие к происходящему;

2. Деперсонализация – это деформация отношений с другими людьми, либо повышенная зависимость от них, либо крайне негативное отношение к людям. В отношении педагогов такое явление проявляется как восприятие воспитанников не как личностей, а как своих подопечных. Появляется дистанция в отношениях с ними, и ожидание самого худшего в их поведении. При негативном восприятии реакции могут доходить до склонностей к унижению, игнорированию просьб и нежеланию общаться.

3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений) – третий компонент выгорания. Симптомами здесь являются тенденции к негативной самооценки, своих профессиональных достижений, ограничению своих возможностей и самоунижению.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Зачастую выгорание рассматривается как продолжительная стрессовая реакция или синдром, которая возникает вследствие профессиональных стрессов. В связи с этим синдром эмоционального выгорания многие исследователи отождествляют как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания.

Выгорание является относительно устойчивым состоянием, с которым при поддержке можно успешно бороться.

Исследователями выделены факторы, которые вызывают синдром профессионального выгорания. К ним относятся:

- личностные факторы риска «выгорания» – интроверсия, реактивность, эмпатия, низкий уровень самооценки. Данный фактор проявляется у трудоголиков, которые полностью поглощены работой и постоянно трудятся без отдыха.

- статусно-ролевые факторы риска «выгорания» – ролевой конфликт или ролевая неопределённость, при которой формируются стереотипы и негативные установки на свой профессиональный труд.

- профессионально-организационные факторы риска – отсутствие планирования труда, монотонность работы и вкладывание больших личностных ресурсов при отсутствии должного признания. Различные профессиональные конфликты и отсутствие профессиональной поддержки.

Перечисленные выше факторы не могут получить заслуженное название выгорание, они лишь являются предпосылками к возникновению данного синдрома в своей совокупности и длительном воздействии на профессионала.

Рассматривая эмоциональное выгорание как динамический процесс, можно выделить три стадии его формирования:

Первая стадия – напряжение, сопровождающееся эмоциональным истощением, усталостью, от профессиональной деятельности. Симптомы проявления: недовольство собой, загнанность в тупик, тревога и депрессия.

Вторая стадия – «резистенция», когда избыточное эмоциональное истощение провоцирует включение защитных механизмов и реакций у человека. Симптомы: выборочное эмоциональное реагирование, экономия эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

Последняя стадия – «истощение», при которой наступает психофизическое переутомление и опустошенность, сопровождается психосоматическими расстройствами. Симптомы: дефицит эмоций, отчуждение, психосоматические нарушения.

В работе педагога есть определенные ситуации, после которых начинает проявлять себя синдром эмоционального выгорания. Начало деятельности после отпуска или каникул, курсов; общение с субъектами образовательного процесса, построенное на негативных эмоциях, особенно это касается общения с администрацией или родителями; проведение крупных мероприятий, на которые затрачивается много сил и энергии, и нет соответствующей отдачи.

В образовательном процессе педагогу отводится ключевая роль. Его личные качества, квалификация и профессионализм являются предпосылкой для разрешения различных проблем данного процесса. Профессия педагога эмоционально перегружена ежедневными стрессами, которые могут возникнуть в связи с ситуациями, требующими повышенной реакции от педагога.

Как показывает практика, воспитателю, как и любому другому педагогу в борьбе с его профессиональным выгоранием необходимым являются не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка. Целью которой, является оказание квалифицированной помощи педагогу в выработке профессиональных качеств, а также развитию эмоциональных резервов и адаптации к перегрузкам профессии.

Опираясь на анализ литературных источников по проблеме эмоционального выгорания педагогов ДОУ и результатов экспериментальной работы с воспитателями ДОУ была разработана программа профилактики профессионального выгорания воспитателей ДОУ, которая заключается в следующих рекомендациях:

- позитивное восприятие и самовосприятие;
- развитие социального интеллекта;
- высокая самооценка;
- участие в работе различных общественных организаций;
- поиск друзей других профессий;
- чтение не только профессиональной литературы.
- стараться мыслить позитивно и рационально.

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки, позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия, чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить, что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.

Список литературы

1. Колошина Т.Ю. АРТ-терапевтические техники в тренинге / Т.Ю.Колошина, А.А. Трусъ. – СПб, «Речь», 2010
2. Митина Л.М. Психология развития и здоровье педагога. / Л.М. Митина. – «Про-пресс». Библиотечка журнала «Вестник образования». – 2005. – №7
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К. Смирнов. – М.: 2005.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы / Смирнов Н.К. – М.: 2003.
5. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Ростов на Дону: «Феникс», 2011.
6. Психология общения. Энциклопедический словарь / А.А. Бодалеваю. – М., Когито-Центр, 2011.
7. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
8. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – СПб.: 2011.
9. Сартан Г.Н. Да – ответственности, нет – конфликтам!: Тренинг самостоятельности у детей/ Г.Н. Сартан. – Екатеринбург, 2007.

Автор: **Бутров В.Е.** студент магистратуры 2 курс, психолого-педагогический факультет 37.04.Психология. Магистерская программа: Психология управления персоналом ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» Россия, г. Йошкар-Ола

Научный руководитель: **Голованова Т.Н.** преподаватель, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования

Электронный адрес: vitalik_butrov@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕДРАБОТНИКОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ И СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВА СЛУЖЕНИЯ

THE MENTAL STATES OF EMERGENCY MEDICAL WORKERS AND THE MOTIVE OF SERVICE

Барыкина А.И., Маркелова Т.В.

Barykina A.I., Markelova T.V.

Аннотация. Психоэмоциональные и физические нагрузки в профессиональной деятельности медработников скорой медицинской помощи (СМП) оказывают значительное влияние на эффективность оказания медицинских услуг, на успешность их профессиональной деятельности, а также на качество их жизни. Ценностно-смысловая основа профессиональной деятельности медицинского работника обеспечивается просоциальной ориентацией мотивов субъекта труда, высшим проявлением которой является мотив служения. Поскольку продуктивность деятельности во многом определяется адекватностью психических состояний, было проведено исследование

с целью выявить динамические особенности психических состояний медработников СМП и их взаимосвязь с уровнем сформированности мотива служения. Выявлена положительная корреляция между интенсивностью психических процессов и уровнем сформированности мотива служения.

Ключевые слова. Служение, мотив служения, психические состояния.

Abstract. Mental and physical stress in the professional activities of ambulance workers have a significant impact on the effectiveness of medical services, on the success of their work, as well as on their quality of life. The value-semantic basis of medical workers' professional activity is ensured by the prosocial orientation of the motives of the subject of their labor, the highest manifestation of which is the motive of service. Since productivity is largely determined by the appropriateness of a person's mental states, a study was conducted to identify the dynamic features of the mental states of ambulance workers, depending on the strength of their motive of service. A positive correlation was found between the intensity of mental processes and the level of expression of the motive of service.

Keywords. Service, motive of service, mental states.

Профессиональная деятельность медицинских работников скорой медицинской помощи (СМП) характеризуется ежедневными психоэмоциональными и физическими нагрузками, обладает исключительной значимостью, поскольку направлена на сохранение и поддержку здоровья человека. В соответствии с позициями Прохорова А.О. [7], медицинскую деятельность можно представить в виде ряда «ситуаций», в которых возникают психические состояния разной модальности, сложности, интенсивности. Поскольку продуктивность деятельности во многом определяется адекватностью психических состояний, знание механизмов их детерминации необходимо в целях повышения эффективности любой деятельности, в том числе медицинской. В отечественной психологии психические состояния медработников исследовали Арефьев А.А., Маргошина И.Ю., Никольская И.М., Парфенов Ю.А., Силина Ю.В., Телепнев Н.А., Цой В.С. Яковлева Н.В.

Известно, что возникающие в медицинской деятельности мотивы побуждают, организуют и направляют поведение медработника. Вслед за потребностями [4], мотивы подразделяют на низшие (их называют также биологические, базовые, фундаментальные, первичные) и высшие (социальные, вторичные, квазипотребности) [3]. Анализируя результаты исследований, нами выдвинуто предположение о том, что одним из высших мотивов профессиональной деятельности медработников СМП является мотив служения.

Теоретический анализ основных подходов к изучению проблемы служения говорит о сложности и многогранности феномена, что подчеркивается отсутствием однозначной трактовки данного понятия. Феномен служения изучали в своих трудах Князева Е.Г., Мымрин А.В., Караяни А.Г., Корчемный П.А., Гожигов В.Я. и другие.

Служение подразумевает работать, трудиться во имя чего-либо, на благо кого-либо или чего-либо [8]. Согласно Безруковой В.С., служение – это бескорыстие общественно ценных мотивов, помощь или поддержка кого-нибудь, строгое и точное, с самоотдачей выполнение своих прямых профессиональных функций, выполнение не обязанности, а из внутренней гражданской позиции. Это высокий долг гражданина и христианина, не опускающегося до лести, выгоды и карье-

еризма. В этом смысле говорят о служителях веры, науки, искусства и т.д. [1]. В психологии служение понимается как призвание, как отражение эмоционально-ценностного отношения к профессиональной деятельности в различных сферах труда: наука, искусство, юриспруденция, медицина и другие. Выделяют служение долгу, Отечеству, людям, идее, Богу как предметы служения.

До настоящего времени не проводились комплексные и теоретически обоснованные исследования зависимости отдельных компонентов психических состояний медработников СМП от особенностей их мотивационной сферы.

В связи с этим, нами было проведено исследование с целью выявить наличие взаимосвязи психических состояний и сформированности мотива служения медработников СМП.

Гипотеза. Основной гипотезой исследования выступило предположение о том, что психические состояния испытуемых могут зависеть от выраженности мотива служения.

Процедура исследования. Испытуемые. В исследовании приняли участие 62 медработника СМП в возрасте от 23 до 59 лет. Выборка значимо различается по полу. Большую ее часть (76%) составили женщины в возрасте от 23 до 56 лет, меньшую часть (24%) – мужчины в возрасте от 24 до 59 лет. Исследование проводилось в 2018 году в рамках аккредитация медработников СМП.

Методики. Для определения наличного уровня показателей психического состояния личности (равновесное/неравновесное психическое состояние), использовался опросник «Рельеф психического состояния личности» Прохорова А.О. [2; 6, с. 142–147]. Методика направлена на изучение таких основных сторон психического состояния как психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение.

Для определения мотива служения как ведущего карьерного мотива использовалась методика изучения мотивации профессиональной карьеры («Якоря карьеры») Шейна Э. (шкала «служение») [5].

Анализ данных. Для обработки и анализа данных применялся корреляционный анализ Пирсона. Обработка результатов осуществлялась с помощью стандартных программ статистического анализа Statistica 6.0.

Результаты и обсуждения. В процессе обработки результатов исследования были получены следующие результаты.

По уровню выраженности мотива служения были сформированы 2 группы испытуемых: группа 1 – с высокими значениями мотива служения, группа 2 – с низкими значениями мотива служения.

При помощи корреляционного анализа была выявлена специфика организованности структур психических состояний в двух группах.

Анализ данных показал, что *психические процессы* участников группы 1 характеризуются более высокими значениями ($p < 0.01$). Особенно высоки значения показателей волевых и эмоциональных процессов, чувствительности к внешним воздействиям, четкости, осознанности восприятия, особенности представлений, мышления. В группе 2 в значительной степени выражены показатели ощущения, памяти, воображения, речи, внимания.

Результаты рассмотрения *физиологических компонентов* состояний показывают, что наибольшую реактивность физиологических показателей имеют медработники группы 1 с высо-

ким уровнем мотива служения. Особенно высоки показатели двигательной активности и координации движений, состояния мышечного тонуса, сердечно-сосудистой системы, проявления со стороны органов дыхания. Низкие значения физиологических показателей демонстрируют медработники группы 2 с низким уровнем мотива служения по шкалам: температурные ощущения, состояние потоотделения, ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, окраска кожных покровов.

Со стороны *показателей переживания* в группе 1 наибольшие значения характерны для шкал грустность–оптимистичность, пассивность–активность, вялость–бойкость, тяжесть–легкость. У группы 2 выше показатели переживания по шкалам тоскливость–веселость, печаль–задорность, сонливость–бодность, напряженность–раскрепощенность.

Из анализа показателей *поведения* следует, что наилучшие значения имеют испытуемые группы 1. Особенно это касается показателей пассивности–активности, неустойчивости–устойчивости (стабильность, равновесность), импульсивности–размеренности, необдуманности–продуманности, неадекватности–адекватности, неуверенности–уверенности. Для группы 2 характерны меньшие значения показателей непоследовательности–последовательности (целеустремленности), неуправляемости–управляемости, расслабленности–напряженности, закрытости–открытость.

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать следующие выводы. Исследование мотива служения признается актуальным, но является крайне малоизученным. Прослеживается положительная связь ($p < 0,01$) между интенсивностью психических процессов и уровнем выраженности мотива служения. Чем лучше развита их сознательная способность и потребность служить (делу, профессии), воспринимать свою профессию как призвание, тем более осознаны и интенсивны психические процессы медработников СМП. Наибольшие изменения происходят в секторе, соответствующем шкале переживаний, значительные изменения соответствуют шкалам психических процессов и поведения, наименьшие изменения происходят в секторе по шкале физиологических реакций. Результаты исследования подтверждают позицию Прохорова А.О., что «изменение компонентов ситуации (внешнесредовых и личностно-смысловых условий) приводят к изменению психического состояния» [7, с. 24]. Полученные результаты могут служить для организации работы по оптимизации психологического сопровождения медработников СМП.

Список литературы

1. *Безрукова В.С.* Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 937 с.
2. *Габдреева Г.Ш.* Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / Г.Ш.Габдреева, А.О. Прохоров. – СПб.: Речь, 2004. – 475 с.
3. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
4. *Каверин С.Б.* Психолого-акмеологические основы развития духовных потребностей: дисс. ...докт. психол. наук. – С.Б. Каверин. – М., 2002. – 335 с.
5. *Маркова А.К.* Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2006. – 308 с.
6. *Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

7. Прохоров А.О. Психология состояний: учеб. пособие / А.О.Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
8. Словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. А. П. Евгеньевой. – М.: Русский язык, 1999.

Автор: **Барыкина Анастасия Ивановна**, психолог кафедры общей и социальной психологии ФГАОУВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», aicher2466@gmail.com.

Научный руководитель: **Маркелова Татьяна Владимировна**, док. психол. наук, зав. кафедрой общей и социальной психологии ФГАОУВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», markelova16@yandex.ru

СТУДЕНЧЕСКИЕ СТРАХИ В КОНТЕКСТЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

STUDENT FEARS IN THE CONTEXT OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE EXAMPLE OF SECOND-YEAR STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION OF KAZAN FEDERAL UNIVERSITY

Валиуллина М.Е., Габдрахманова Д.В.
Valiullina M.E., Gabdrakhmanova D.V.

Аннотация. В процессе исследования изучалась специфика и характер выраженности страхов студентов, связанных с учебным процессом. Для осуществления данной задачи была разработана анкета и на её основе – методика, позволяющая оценить степень выраженности десяти различных категорий студенческих страхов. Вопреки предположению о том, что наиболее выражены у студентов будут страхи, связанные с проверкой знаний, наиболее интенсивными оказались страхи, касающиеся будущей профессиональной компетентности. Было выявлено, также, что у студентов достаточно высок страх террористических актов на территории вуза.

Ключевые слова. Студенческие страхи, учебный процесс, анкета, методика, неуверенность, профессиональная некомпетентность, результаты учебы

Abstract. In the course of the study, the specificity and nature of the severity of students' fears associated with the educational process were studied. To implement this task, a questionnaire was developed and on its basis – a technique that allows to assess the severity of ten different categories of student fears. Contrary to the assumption that students will have the most pronounced fears associated with the test of knowledge, the most intense were fears about future professional competence. It was also revealed that students have a high enough fear of terrorist attacks on the territory of the University.

Keywords. Student fears, educational process, questionnaire, methodology, uncertainty, professional incompetence, learning outcomes

Обучение в высшем учебном заведении – ответственный период в жизни каждого студента. От умения правильно организовывать учебный процесс и от общего отношения к учебе во многом зависит не только качество усвоенных за студенческий период знаний, но, отчасти, и будущая профессиональная деятельность, возможность самореализации в будущем. Проблема саморегуляции переживаемых психических состояний в процессе учебы не перестает быть актуальной и в наши дни. В частности, интерес представляет вопрос о влиянии студенческих страхов на качество обучения.

Как известно, страх считается одной из самых древних и сильных человеческой эмоцией. Страх присущи абсолютно всем людям и сопровождают их на протяжении всей жизни. Страх может помогать человеку: избегать опасных для жизни ситуаций, регулировать состояние, мобилизовать организм и т.д., но избыток страхов, так же как слишком сильно выраженные страхи, наоборот, могут стать препятствием на пути достижения целей. Изучению феномена переживания страха посвящено огромное количество научных исследований, достаточно много написано и о студенческих страхах [1,2,4].

Переживание эмоции страха, также как и психические состояния, которые сопровождают студента во время нахождения в стенах вуза, окрашенные этой эмоцией, можно рассматривать как элемент, способствующий саморегуляции, так и явление, имеющее деструктивную роль в процессе усвоения знаний.

Целью нашего исследования стало изучение степени выраженности различных видов страхов, которые могут присутствовать у студентов в процессе их обучения в вузе. Среди ранее опубликованных литературных источников нами не было обнаружено исследований, которые позволяли бы достаточно полно описать специфику студенческих страхов и их интенсивность. Исключение составляет статья М.А. Кузнецова и В.С.Шапаловой [3], в которой описано подобное исследование. К сожалению, в статье этих авторов не приводится полное описание анкеты, то есть, нет списка всех видов страхов, которые студенты могли обнаружить у себя и, соответственно, нет возможности воспользоваться этим списком для наших исследований. Кроме того, нам показалось, что приведенное в статье количество шкал, включающих в себя различные группы студенческих страхов, не достаточно для полного описания.

Именно поэтому, мы разработали свой список различных страхов (всего 100), основываясь на предварительном опросе студентов. И далее в виде анкеты предложили им оценить степень выраженности этих страхов у них по десятибалльной шкале. После этого мы сгруппировали страхи тематически, получив, таким образом, 10 отдельных групп. В целом, данную методику мы назвали «Студенческие страхи в контексте учебного процесса». Полный список страхов и анализ полученных данных представлены ниже. Всего в исследовании участвовало 60 человек.

В Табл.1 представлен список всех, предлагаемых в анкете страхов и средние арифметические данные по степени выраженности каждого из них

Таблица 1.

Степень выраженности различных студенческих страхов

Учась в нашем вузе, я боюсь:					
№	страхи	средн. арифм.	№	страхи	средн. арифм.
1	сдавать экзамен	5,83	51.	террористических актов на территории вуза	5,41
2	сдавать зачет	3,92	52.	предвзятого отношения со стороны преподавателей	5,24
3	публично выступать с докладом	5,42	53.	заболеть от перенапряжения в учебе	4,39
4	быть отчисленным	4,42	54.	за время учебы в вузе не найти настоящую любовь	2,29
5	сожалеть о годах учебы в будущем	5,64	55.	необходимости писать диплом на неинтересную тему	5,42
6	быть не допущенным к экзамену	3,85	56.	проспать занятия	1,88
7	закончить вуз хуже, чем большинство студентов	3,76	57.	аснуть на занятии	1,86
8	плохо написать контрольную	4,05	58.	потерять мобильный телефон, планшет и т.п.	7,10
9	опоздать на пару	2,05	59.	потерять деньги	7,12
10	не попасть на занятие	1,92	60.	опоздать на экзамен	5,53
11	вызвать недовольство преподавателя	3,88	61.	не получить стипендию	3,02
12	быть вызванным в деканат по поводу успеваемости	3,58	62.	публичного унижения, оскорбления	6,12
13	что обнаружат шпаргалки во время проверки знаний	5,54	63.	забыть телефон, айфон, смартфон дома	4,98
14	не понять изучаемую тему	4,41	64.	что вахтер не пустит в институт без пропуска	1,73
15	заболеть и много пропустить	3,93	65.	определенных учебных предметов	3,95
16	что неверно выбрал профессию	6,64	66.	определенных аудиторий или всего здания института	1,78
17	отсутствия поддержки со стороны одногруппников	3,10	67.	потерять свои конспекты, домашние задания	2,61
18	отсутствия поддержки со стороны родственников	5,27	68.	оказаться глупее большинства одногруппников	4,68

19	не успеть выучить к назначенному сроку	5,54	69.	отчитываться перед родителями за свои проблемы в учебе	3,27
20	находиться на студенческих внеучебных мероприятиях	1,56	70.	заразиться какой-нибудь болезнью в институте, так как в институте много людей	3,98
21	попасть в список организаторов студенческих мероприятий	2,78	71.	что снимут с занятий и заставят идти на какое-нибудь общественное мероприятие	1,73
22	получить дополнительное задание	2,31	72.	осуждения со стороны одногруппников	3,10
23	не справиться с написанием диплома	6,88	73.	Забеременеть (для юношей, что девушка забеременет)	4,42
24	что не сложатся отношения с одногруппниками	3,19	74.	что что-нибудь украдут	5,05
25	придется ходить на отработки	3,47	75.	не успеть поесть в перерыв	3,69
26	ощущения «каши в голове», когда надо быстро соображать	5,73	76.	попасть в криминогенную ситуацию	4,86
27	невозможности реализовать свои способности	7,20	77.	что, что-то плохое случится с близким человеком, пока вы на занятиях	7,24
28	забыть о каком-либо задании	3,97	78.	что будет плохо слышно лектора	1,93
29	критики в свой адрес со стороны преподавателя	4,98	79.	что будет плохо видно презентацию чью-либо	1,69
30	критики в свой адрес со стороны одногруппников	2,64	80.	что придётся искать отдельное жильё	3,44
31	не успеть законспектировать содержание лекции	1,90	81.	что не будет везения в учебе	4,36
32	неизвестности, когда приходит новый преподаватель, когда начинается новый предмет	2,88	82.	что будут слишком много задавать	3,97
33	пересдачи в доп. сессию	5,63	83.	что содержание учебы будет противоречить моральным или духовным принципам	2,41
34	получить оценку ниже, чем ожидал	4,78	84.	что станет дурно прямо на занятии, и все заметят	3,47
35	стать «нелюбимчиком» у преподавателя	3,59	85.	что будет скучно	3,78

36	невозможности найти нужный материал для подготовки к проверке знаний, к докладу и т.п.	3,98	86.	что после пар будет к вечеру плохое самочувствие	4,34
37	что одноклассники узнают о неприглядных поступках, совершенных ранее	2,71	87.	что в аудитории будет душно	4,42
38	накопить академические задолженности	4,68	88.	что продует от открытого окна в аудитории	2,92
39	стать плохим специалистом после окончания вуза	6,78	89.	попасть в аварию на транспорте по дороге на учебу или домой	4,51
40	наказания за плохую посещаемость	3,03	90.	плохо выглядеть	3,92
41	пропустить важную контрольную работу	5,36	91.	не слышать будильник	3,15
42	не уметь четко излагать мысли во время ответа в ситуации проверки знаний	6,47	92.	не получить справку о болезни	3,03
43	что пропадет интерес к обучению	4,46	93.	потерять работу из-за учебы	3,14
44	не соответствовать требованиям вуза	2,71	94.	проблем в учебе из-за работы	4,44
45	быть одиноким в группе	4,27	95.	не найти после окончания работу по специальности	6,66
46	спорить с преподавателем, доказывая свою точку зрения	3,32	96.	начать самостоятельную жизнь без материальной поддержки со стороны родителей	5,46
47	обратиться с просьбой к преподавателю	2,36	97.	не успеть доучить весь материал перед экзаменом	6,10
48	контроля своих соц. сетей со стороны администрации вуза	3,20	98.	расплакаться при всех, если не получается добиться желаемой оценки	3,93
49	что сообщат родителям о проблемах с учебой	3,63	99.	насмешек от одноклассников в свой адрес	3,47
50	что не будет материальных средств, чтобы продолжить учебу	5,24	100.	сдавать отчет по практике	1,73

Для того, чтобы иметь возможность сравнивать интенсивность страхов разных типов, баллы, полученные при суммировании показателей в каждой из шкал, в соответствии с ключом, делились на общее количество показателей, входящих в ту или иную шкалу.

Степень выраженности страхов по шкалам

№	Группы страхов	Порядковые номера страхов из анкеты	Кол-во показателей	средн . арифм .
1	Страхи проверки знаний	1,2, 8, 22,34, 82, 97, 100	8	4,08
2	Страх социальных контактов	3, 11, 17, 18, 20, 24, 29, 30, 35, 37, 45, 46, 47, 52, 54, 62, 72, 99	18	3,70
3	Страх административных мер	4,6,12, 24,40,48	6	3,55
4	Страх профессиональной некомпетентности в будущем	5, 16, 27,39,44, 95	6	5,94
5	Страх плохих результатов в учебе	7,23,33,36	4	5,06
6	Страх собственных промахов	9,10,13 ,19, 28, 31, 38,41,43,56,57,58,59,60,63,67, 73,76, 85, 91, 93, 94, 98	23	4,10
7	Страх плохого самочувствия	15, 26, 53, 70, 84, 86, 87, 88, 90	9	4,12
8	Страх нехватки ума	14, 42,65, 68	4	4,88
9	Страх ответственности	21, 49, 69, 80, 81, 96	6	3,82
10	Страхи неожиданных внешних помех	32, 50, 51, 61,64, 66, 71, 74, 75, 77, 78, 79, 83, 89, 92	15	3,41

По результатам нашей работы были сделаны следующие выводы:

– У студентов исследуемой группы наиболее сильно выражены такие страхи, как: страх невозможности реализовать свои способности; страх потерять мобильный телефон, планшет; страх потерять деньги; страх, что, что-то плохое случится с близким человеком, пока студент находится на занятиях. Средние арифметические по данным страхам выше 7 баллов.

– Наименее выраженными страхами оказались: страх не попасть на занятие; страх находиться на студенческих внеучебных мероприятиях; страх не успеть законспектировать содержание лекции; страхи проспать занятие и заснуть на занятии; страх, что не пустят в институт без пропуска вахтеры; страх определенных аудиторий или здания института; страх, что снимут с занятий и заставят идти на какое-то мероприятие; страх, что будет плохо слышно лектора; страх, что будет плохо видно чью-то презентацию; страх сдавать отчет по практике. Данные страхи имеют средние арифметические ниже 2-х баллов.

– В список страхов были включены два таких, которые стали актуальными для некоторых студентов только в последние несколько лет. Это страх контроля соц. сетей со стороны администрации вуза (№49) и страх террористических актов в вузе (№51). Результаты опроса показали, что страх контроля соц. сетей не является особо значимым для большинства студентов (3, 63). Хотя он почти в два раза более интенсивен по сравнению со страхами, связанными с возможным пропуском занятия или неполучения вовремя новой информации. Страх террористических

актов в вузе у многих студентов выражен достаточно сильно (5, 41) Эти результаты сопоставимы с типичными страхами, например, со страхом сдавать экзамен (5, 83), страхом публичного выступления (5,42).

Анализ средних значений, полученных в результате тематической группировки страхов в 10 шкал, показал, что:

– наибольшие опасения у студентов вызывает не процесс учебы, а возможность реализации себя в качестве профессионала в будущем. Среднее арифметическое значение по шкале «страх профессиональной некомпетентности» составляет 5,94 баллов;

– на втором месте стоят опасения получить плохие результаты в процессе учебы – 5,06 баллов;

– на третьем месте – страх нехватки ума – 4,88 баллов.

– в наименьшей степени студентов беспокоят тревоги, связанные с так называемыми «неожиданными внешними помехами». В эту шкалу вошли страхи «вмешательства» в неожиданных внешних обстоятельствах, которые могли бы помешать полноценно учиться – 3, 41 балл.

Таким образом, становится очевидным, что многие студенты не вполне уверены в своём профессиональном будущем, то есть качество учебного процесса не вызывает полного доверия. Кроме того, многих беспокоит страх плохих результатов в учебе и неуверенность в собственных способностях качественно усваивать новые знания, преподаваемые в рамках учебных дисциплин.

Список литературы

1. *Галухина Д.В.* Особенности страхов у студентов / Д.В.Галухина, Н.С. Некрасов – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016024313>

2. *Дурсунова А.И.* Изучение особенностей проявления страхов у студентов / Современные наукоемкие технологии / А.И. Дурсунова, К.А. Холуева. – 2013. – №7. – С. 205.

3. *Кузнецов М.А.* Структурно-динамические особенности и виды студенческих страхов / М.А. Кузнецов, В.С. Шаповалова / АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ. – 2014. – №1. – С. 14-23.

4. *Крутых Е.В.* Социальные страхи студентов: страх ошибки / Е.В. Крутых, Е.М. Влащенко / Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. – №1. – С. 258-259.

Автор: **Валиуллина Марина Евгеньевна**, доцент кафедры общей психологии Института Психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат биологических наук, marina_val_63@mail.ru.

Автор: **Габдрахманова Дарья Вячеславовна**, магистрант 2 года обучения Казанского (Приволжского) федерального университета, davydova.d.v@mail.ru.

ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТЬ И КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ

INTERNET ACTIVITY AND COMMUNICATIVE COMPETITION OF STUDENTS

Волкова И.В., Есаян М.Л., Терещенко Э.В.

Volkova I.V., Esayan M.L., Tereshchenko E.V.

Аннотация. В статье рассматриваются понятие и структура коммуникативной компетентности, факторы и критерии, обуславливающие склонность юношей и девушек к общению посредством сети Интернет; проанализированы особенности коммуникативной компетентности студентов с различной степенью интернет-активности.

Ключевые слова. Коммуникативная компетентность, юношеский возраст, Интернет, общение, Интернет-активность, Интернет-аддикция.

Abstract. The article discusses the concept and structure of communicative competence, the factors and criteria that determine the tendency of young men and women to communicate through the Internet; analyzed the features of the communicative competence of students with varying degrees of Internet activity.

Keywords. Communicative competence, adolescence, Internet, communication, Internet activity, Internet addiction.

В современной психологии наблюдается рост эмпирических исследований, формулирование новых задач и гипотез по проблеме деятельности и активности личности в Интернет-пространстве. Необходимо отметить, что акценты в изучении данного вопроса сместились от изучения интернет-аддикций в сторону исследования идентичности, самопрезентации и самовыражения человека в сети. С повсеместным распространением и внедрением Интернета практически во все сферы деятельности человека всё более актуальной становится проблема влияния Интернет-активности на становление личности человека, формирования его психологических качеств и компетенций.

Компетенции – это внутренние, потенциальные, психологические новообразования (знания, алгоритмы действий, ценностные ориентиры), «субъективные условия», деятельностно проявляющиеся в компетентности личности, «объективных условиях». Таким образом, компетентность рассматривается нами в качестве личностного феномена, представляющего собой систему определенных знаний, умений и качеств, которые необходимы для успешной реализации какой-либо деятельности. Компонентами данной системы являются компетенции [3].

Нам представляется актуальным исследование влияния интернет-активности студентов в виде общения посредством электронной почты, телеконференции, социальных сетей, мессенджеров и различных форумов на способности к самоанализу коммуникативной деятельности, к самопознанию и самоисследованию; умение оценивать, интерпретировать и прогнозировать общение; способность к адекватному обмену информацией на основе соответствующих норм и стандартов коммуникативного поведения; адекватную постановку целей общения и эффективность их выполнения; соотношение рационального и эмоционального компонентов в общении, умение занимать адекватную ролевую позицию, оказывать поддержку, конструктивно разрешать коммуникативные конфликты. Таким образом, целью нашего исследования является изучение влияния интернет-активности на коммуникативную компетентность студентов.

Методами исследования являются:

Психодиагностические: тест на Интернет-зависимость [2]; опросники «Диагностика межличностных отношений», «Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии», «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении», «Изучение способности к самоуправлению в общении», «Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2)» [1]. Статистические: H – критерий Краскела-Уоллиса, коэффициент корреляции Пирсона.

Психодиагностическое исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет» г. Ставрополя. В качестве испытуемых в нем приняли участие 63

студента, обучающихся на специальности «Психология служебной деятельности» и направлении подготовки «Конфликтология» в возрасте от 18 до 23 лет.

Анализ результатов исследования показал, что 33,33% испытуемых имеют средний уровень интернет-активности (1 группа), 55,56% испытуемых – высокий уровень интернет-активности (2 группа) и у 11,11% было выявлено наличие проблем, которые связаны с чрезмерным увлечением Интернетом (3 группа). Низкий уровень интернет-активности не показал ни один участник исследования.

По шкале «Контроль» (склонность к избеганию принятия решений и ответственности за принятые решения) экстремально низкие баллы были выявлены в группе испытуемых с высоким уровнем интернет-активности (8.57%), низкие баллы – 9.52% испытуемых первой группы, 17.14% испытуемых второй группы и 14.29% испытуемых третьей группы. Экстремально высокие баллы, свидетельствующие о чрезмерном желании контролировать ситуацию, были выявлены у 38.1% испытуемых первой группы и 28.57% – во второй и третьей группах. Высокие показатели по шкале «Аффект» (71.43%) у испытуемых третьей группы свидетельствуют о чрезвычайной осторожности при общении с незнакомыми людьми и выстраивании с ними отношений.

Эмоциональные барьеры при общении присутствуют у 100% третьей группы испытуемых. Осложнения, вызванные эмоциональными проблемами, в повседневном общении испытывают 33.33% опрошенных первой группы, 48.57% опрошенных второй и 42.86% опрошенных третьей групп. Явные трудности при установлении контакта с окружающими испытывают 57.14% опрошенных третьей группы и 31.43% опрошенных второй группы. Таким образом, с одной стороны, высокий уровень активности в сети Интернет может являться триггером эмоциональных барьеров в межличностном общении индивида, с другой стороны, эмоциональные барьеры в межличностном общении могут приводить к тому, что студенты будут проводить все больше и больше времени в виртуальной сети. Некоторая ригидность в общении свойственна 28.57% испытуемым третьей группы.

Очень низкий уровень коммуникативных склонностей выявлен во второй группе у 17.14% испытуемых, в третьей группе данный показатель составил 14.29%, а в первой – 9.52%; 14.29% испытуемых первой группы, 37.14% – второй группы и 42.86% – третьей группы стремятся к установлению контактов с людьми и отстаиванию своей позиции. Высокий уровень коммуникативных склонностей, стремление расширить круг своих знакомых, проявление инициативы в общении и способность принимать решения в трудных и нестандартных ситуациях продемонстрировали 38.1% испытуемых первой группы, 25.71% и 14.29% второй и третьей групп соответственно. Высший уровень коммуникативных склонностей был выявлен у 23.81% испытуемых первой группы, в третьей группе данный уровень коммуникативных склонностей составил 14.29%, а во второй группе – 5.71%.

Применение критерия Краскела-Уоллиса выявило значимые корреляционные связи между наличием у испытуемых эмоциональных барьеров в межличностном общении и уровнем их интернет-активности (0,011 при $p < 0,05$): чем выше у испытуемых уровень интернет-активности, тем больше трудностей возникает у них при построении межличностного общения в реальной жизни, тем больше проявляется неумение управлять эмоциями, неадекватное выражение эмоций, низкий уровень сформированности эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться

с людьми на эмоциональной основе в ходе межличностного общения. Данная связь подтверждается результатами, полученными при применении критерия согласия Пирсона (0,394 при $p < 0,01$).

Значимая связь (0,253 при $p < 0,05$) выявлена между значениями по шкале «Контроль» и уровнем интернет-активности испытуемого: чем выше уровень интернет-активности человека, тем больше он склонен к передаче ответственности за свои действия другим людям, и тем больше он нуждается в контроле над собой, тем больше его зависимость от мнения окружающих людей и колебания при принятии решений.

Проведённое исследование показало:

- студенты со средним уровнем интернет-активности демонстрируют стремление к принятию в обществе и желание принадлежать к различным социальным группам, низкий уровень эмоциональных и коммуникативных барьеров, склонность к самостоятельному принятию решений и способность нести за них ответственность;

- студенты с высоким уровнем интернет-активности склонны к избеганию людей, принятию решений и ответственности за принятые решения, имеют явные эмоциональные барьеры при установлении контакта с окружающими.

С одной стороны, высокий уровень интернет-активности может привести к снижению коммуникативной компетентности у студентов, с другой стороны, наличие эмоциональных барьеров в общении, отсутствие способности устанавливать и поддерживать межличностные контакты в реальной жизни могут привести к повышению интереса к виртуальной сети как к средству компенсации трудностей, связанных с общением. Следствием чего является взаимовлияние и взаимобусловленность уровня интернет-активности и коммуникативной компетентности друг на друга.

Список литературы

1. *Фетискин Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 339 с.
2. *Юрьева Л.Н.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л.Н.Юрьева, Т.Ю.Большот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
3. *Belasheva I.V.* On the Role of the Brain Asymmetry Profile in the Implementation of Emotional Competence in Stroke Patients // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research / Belasheva I.V., Yesayan M.L., Polshakova I.N., V.A.Pogorelova, S.V. Nishitenko. – 2018. – Vol. 10. – No. 9. – PP. – 2134-2141

Автор: **Волкова Ирина Владимировна** – студентка 6 курса специальности Клиническая психология ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», volkova-95@inbox.ru.

Автор: **Есаян Марине Левоновна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», marine.esayan@mail.ru.

Автор: **Терещенко Элеонора Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», tereschenko-nora@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FEATURES OF THE MENTAL STATES OF ADOLESCENTS IN EDUCATIONAL ACTIVITY

Велиева С.В., Григорьев О.И.
Veliyeva S.V., Grigoriev O.I.

Аннотация. Статья посвящена краткому обобщению результатов исследования особенностей психических состояний подростков 12-16 лет в учебном процессе. Для обработки данных применялся F-критерий. Выявлено, что особенности актуализации психических состояний подростков связаны с возрастными закономерностями, чем старше подросток, тем повышается количество творческих, волевых, положительных ориентировочных состояний, отрицательных эмоциональных и состояний общения.

Ключевые слова. Психические состояния, подростки, учебная деятельность

Abstract. The article is devoted to a brief summary of the results of the study of the characteristics of the mental states of adolescents 12-16 years old in the educational process. F-criterion was used for data processing. It is revealed that the peculiarities of the actualization of the mental states of adolescents are associated with age-related patterns, the older a teenager, the higher the number of creative, volitional, positive orienting states, negative emotional and states of communication.

Keywords. Mental state, adolescents, learning activities

Исследованию психических состояний в учебном процессе посвящены работы Л.Н. Антиловой, 2017; А.Е. Артюховой, 2017; Ю.Н. Видюк, 2009; Г.Ш. Габреевой, 1991 [1], С.А. Гапоновой, 2005; О. Комолкиной, 2018; Г. М. Льдоковой, 2006; А.О. Прохорова, Е.А. Черкевич, 2017; Г.Т. Шавалиевой, 2014 и др. Интерес к этой проблеме обусловлен повышением нагрузки и напряженности учащихся в образовательной и информационной среде и важность своевременного обеспечения адаптации, своевременную профилактику и коррекцию негативных психических состояний. Обнаружено, что определённые нормативные этапы и события школьного цикла (к примеру, переход из одного школьного звена в другой) усиливают негативные психические состояния.

Выявление особенностей психических состояний осуществлялось у 40 учащихся 12-16 лет. С учетом структуры психических состояний и возрастных особенностей подобран комплекс методик: «Метод цветочных выборов» Л. Н. Собчик и проективная методика «Дом. Дерево. Человек» (Дж. Бук); «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка и А.Е. Уессмана, Д.Ф. Рикса, «Психические состояния личности» А.Т. Джерсайлда, «Рельеф психических состояний» А.О. Прохорова [3].

Оценка достоверности различий проявлений психических состояний у подростков 12-14 и 15-16 лет производилась с применением ф-критерия Фишера. Обобщение сводных данных позволило выделить некоторые закономерности, обусловленные возрастными изменениями.

Установлено, что чем старше подросток, тем больше число значимых различий и представленности тех или иных групп состояний, в основу классификации которых положена систематика В.А. Ганзена [2].

С возрастом увеличивается количество творческих ($\varphi^*_{\text{крит}} = 3.281$ для $\rho \leq 0,01$); волевых ($\varphi^*_{\text{крит}} = 1.912$ при $\rho \leq 0,05$), положительных ориентировочных ($\varphi^*_{\text{крит}} = 2,579$ для $\rho \leq 0,01$), отрицательных эмоциональных и состояний общения ($\varphi^*_{\text{крит}} = 1.811$ при $\rho \leq 0,05$); выше дифференциация и шире диапазон актуализации типов состояний (положительных, отрицательных и нейтральных).

Повышение частоты отрицательных неравновесных эмоциональных и состояний общения может быть связано с индуцированием тревожности со стороны близких взрослых и сверстников, одновременном доверии и отчуждении от значимых лиц, элиминированием эмоциональной сферы, преобладанием запретов на выражение актуальных чувств, воспитательной амбивалентности.

К 16 годам отмечается снижение частоты актуализации отрицательных деятельностных ($\varphi^*_{\text{крит}} = 1.811$ при $\rho \leq 0,05$) состояний, поскольку создаются оптимальные условия для формирования компетенций для самостоятельной целенаправленной образовательной деятельности.

В структуре состояний в среднем подростковом возрасте доминируют показатели поведения и параметры психических процессов, в старшем подростковом возрасте – характеристики переживаний. Для большинства подростков 12-16 лет характерна сверхчувствительность к внешним коммуникативным воздействиям, усиление осознания разнообразных физиологических реакций, средний уровень агрессивности, фрустрации, ригидности и тревожности.

У подростков 15-16 лет обнаружена актуализация следующих длительных психических состояний: атараксия, раскрепощенность, порыв, уверенность, раскованность, веселость, усталость, неудовлетворенность, ощущение бессмысленности и одиночества, страх разочарования из-за встречи с несоответствием между идеальным и реальным «Я».

Не выявлено ни одной значимой корреляционной связи для положительных деятельностных и эмоциональных состояний, отрицательных ориентировочных состояний и состояний внимания. Возможно, это объясняется тем, что данные группы состояний обуславливаются конкретной актуальной ситуацией, видами деятельности, в которую непосредственно включены подростки, и носят, вероятно, ситуативный характер.

В учебной деятельности у большей части старшеклассников обнаруживаются:

– текущие отрицательные практические (утомление, монотония, пресыщение) и психофизиологические (голод), длительные отрицательные состояния общения (антипатия, асинтония) и мотивационные (сомнение) состояния. Это может указывать на трудности в переносимости учебной нагрузки, зависимость от мнений и оценок учителей и сверстников, неудовлетворенность качеством межличностных отношений;

– нижние значения получены для ориентировочных (скука, любопытство) и эмоциональных (наслаждение, радость) состояний, что вероятно обуславливается пресыщенностью или ограничениями ориентировочной и познавательной деятельности;

– неравномерный рельеф психических состояний в разных видах учебной активности. При этом минимальные значения получены по шкалам «переживание» «поведение»;

– пролонгированные отрицательные психические состояния снижают количественные и качественные параметры физиологических процессов; ухудшают показатели внимания и восприятия, речи; осознанности и активности; провоцируют усиление напряженности;

- обнаруживаются трудности распознавания визуальных стимулов (экспрессии, физиогномических признаков) и вербализации психических состояний;
- разнообразные формы психологического сопротивления при описании своих истинных состояний.

Психическое состояние не только зависит от успешности выполнения деятельности, статуса в коллективе сверстников, но является их результатом. Эффективность в учебной деятельности способствует формированию у подростка уверенности в своих силах, желание добиться еще большего успеха, продвижения и одобрения. Воодушевление и подъем повышают процесс адаптации, усвоение и присвоение новых форм продуктивной деятельности и социально нормативного поведения.

В актуализации типичных состояний личности также важны и социальные факторы, которые либо осложняют, либо облегчают воспитательный процесс, образовательную деятельность. В учебном процессе у обучающихся 12-16 лет преобладают негативные психические состояния, определяя основу формирования патологических черт личности.

Преобладание устойчивых отрицательных состояний обусловлено опытом неудачной коммуникации с субъектами образовательного процесса в образовательной организации. Это стимулирует поиск механизмов снижения фиксации обучающегося на негативных состояниях, технологий стимулирования актуализации адекватных психофизиологических, гуманитарных, мотивационных, практических и иных типов состояний в учебной деятельности.

Список литературы

1. *Габдреева, Г.Ш.* Формирование способности к самоуправлению психическими состояниями у студентов с высоким уровнем тревожности / Г.Ш. Габдреева // Дис. ...канд. психолог. наук. – М.: 1991. – 321 с.
2. *Ганзен, В.А.* Систематика психических состояний человека / В.А. Ганзен, Б.Н. Юрченко // Вестник ЛГУ, 1991. – Сер. 1. – С. 47-55.
3. *Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

Автор: **Велиева Светлана Витальевна** – к. п. н., доцент кафедры возрастной, педагогической и специальной психологии Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail : stlena70@mail.ru; 89603009998

ОБЪЯСНЕНИЕ АДЕКВАТНОГО ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА: НИЧЕГО ПАРАНОРМАЛЬНОГО

EXPLANATION OF ACCURATE PERCEPTION OF REALITY DURING AN OUT-OF-BODY-EXPERIENCE: THERE IS NOTHING PARANORMAL

Гордеева О.В.

Gordeeva O.V.

Аннотация. Во время околосмертного опыта человек часто переживает феномен т.н. выхода из тела, после чего утверждает, что в тот момент видел из положения сверху происходящее вокруг. Имеется ряд подтверждений фактов адекватного отражения реальности умирающим.

Предлагается гипотеза реконструкции, согласно которой достоверная картина формируется на основе знаний, логики, сохранных видов восприятия, ожиданий, при этом возможна визуализация этой картины. На основе данных по хронометрии психических и нейрональных процессов опровергается одно из возражений этой гипотезе, связанное с кажущимся временным несоответствием между интенсивной психической деятельностью и ограниченным временем работы умирающего мозга. Сделан вывод, что благодаря гипотезе реконструкции можно объяснить с научно-материалистических позиций факты адекватного отражения внешнего мира умирающими (при закрытых глазах и/или во время клинической смерти), а данные современных нейронаук показывают, что у этой психической активности есть нейрофизиологические основания.

Ключевые слова. околосмертный опыт, внетелесный опыт, восприятие, адекватность психического отражения, клиническая смерть, ЭЭГ, материализм, идеализм.

Abstract. During near-death experiences people often have the phenomenon of the so-called out-of-body experience and then state that in that moment they see what is happening from above. There are a number of confirmations to the facts, that the dying correctly perceives reality. A reconstruction hypothesis is proposed, according to which a reliable picture is formed on the basis of knowledge, logic, preserved types of perception, expectations; visualization of this picture is possible. On the basis of data on the chronometry of mental and neuronal processes refutes one of the objections to this hypothesis, which is the apparent temporal discrepancy between intense mental activity and the limited time of the dying brain's functioning. It is concluded that due to the reconstruction hypothesis we can explain from scientific and materialistic positions the facts of adequate reflection of the outside world by the dying (with closed eyes and/or during clinical death), and the data of modern neuroscience show that this mental activity has neurophysiological grounds.

Keywords. near-death experience, out-of-body experience, perception, correctness of mental reflection, clinical death, EEG, materialism, idealism.

Околосмертный опыт (ОСО) – особое измененное состояние сознания, переживаемое (достаточно редко [8]) в момент близости к смерти. Для него характерно появление специфического паттерна психологических феноменов, одним из которых является т.н. внетелесный опыт (ВТО): человек ощущает, что покидает свое физическое тело, устремляясь вверх, а затем наблюдает его из положения сверху [2]. Феномен ВТО в 70% случаев [8] сочетается со способностью "видеть" происходящее в окружающей реальности из положения вне тела. Но насколько адекватно такое восприятие?

Существует ряд подтверждений адекватности отражения внешнего мира людьми в момент ВТО (когда у них были закрыты глаза, в т.ч. во время клинической смерти): эти люди впоследствии удивительно правильно и четко воспроизводили все детали помещений, в которых находились, одежду медперсонала, внешний вид реанимационного оборудования, действия врачей, подчеркивая, что они "наблюдали" из положения под потолком, причем в их рассказах обладали ссылкой на визуальные ощущения [2, 4, 5].

Психологические механизмы, обеспечивающие такое отражение, представлены в т.н. гипотезе реконструкции – одном из вариантов научно-материалистического (как пишут западные авторы, "непаранормального") объяснения возможности такого отражения. Согласно этой гипотезе,

люди могут формировать адекватную картину происходящего, используя для этого: 1) восприятие с опорой на работу сохранных на тот момент органов чувств. Так, о сохранности слухового восприятия в момент ВТО сообщали многие респонденты, которые правильно воспроизводили впоследствии услышанное от врачей [2; 3; 5]. Также может продолжать функционировать восприятие осязательное, кинестетическое, обонятельное и др., в т.ч. и такие виды, которые занимают весьма скромное место в обычных условиях – кожно-оптическая чувствительность, тактильные и температурные ощущения с поверхности лица, эхолокация. 2) Знания, 3) логические рассуждения, 4) предположения, 5) фантазию, 6) тенденцию рассказывать связную историю (что обусловлено запретом на противоречия и представлением о непрерывности нашей душевной жизни, характерными для европейского сознания), 7) ожидания; кроме того, возможна визуализация реконструируемых событий (отсюда впечатление "видения" при закрытых глазах), т.е. построение картины действительности из чувственной ткани имеющихся в опыте человека визуальных ощущений (интеграция различных модальностей происходит в самом ходе микрогенеза образа, не требуя дополнительного времени [1]).

Возможны два варианта реконструкции: 1) реконструкция "он-лайн" – в момент переживания ВТО человек строит образ происходящего здесь и теперь, 2) ретроспективная реконструкция – человек строит образ происшедшего "задним числом", когда формирует сознательный отчет об ОСО, но локализует этот образ на оси времени в точке момента умирания. В современной психологии все большую представленность получают идеи об уровне строения сознания: так, различают обыденное сознание ("awareness") – осознание мира с опорой на значения, не являющееся осознанным с точки зрения традиционных представлений об интроспекции, и рефлексивное сознание, или самосознание ("consciousness"), предполагающее личностно-смысловую оценку происходящего (именно к этой форме относятся феномены интроспекции) [1 с.274]. Соответственно, мы соотносим первый вариант реконструкции с отражением происходящего на уровне обыденного сознания, т.е. с осознанием мира, второй – с рефлексией, созданием рассказа о полученном опыте (и без вопроса от психолога человек может описывать/объяснять случившееся для самого себя). Эти две формы реконструкции дополняют друг друга: у пережившего ВТО определенный образ ситуации формируется в момент умирания, но во время предоставления отчета о пережитом (т.е. при формировании осознанного образа ситуации и себя в ней) происходит "достройка" первоначального образа – не просто его вербализация, а припоминание, проживание, упорядочивание, конструирование и осмысление пережитого. Деятельность рефлексии может идти параллельно процессу осознания ситуации, а может, начинаясь вместе с осознанием ситуации, завершаться позже, поскольку она вовлекает относительно медленные процессы внутренней речи [1, с.337-339].

Гипотеза реконструкции подверглась критике по ряду оснований, одно из которых – кажущееся временное несоответствие между интенсивной умственной деятельностью во время ВТО (которая должна, очевидно, занимать много времени) и крайне ограниченным временем возможной работы умирающего мозга [12]. Мы обратились к результатам исследований по хронометрии психических процессов и соотнесли их с данными нейронаук в области изучения активности мозга после смерти. С одной стороны, было обнаружено, что базовый цикл микрогенеза зрительного восприятия предмета занимает до 300 мс [1 с. 204]; восприятие и опознание акустического события – около 250 мс [1 с.200; 6 с.549]; извлечение слов из долговременной памяти – около 300-

540 мс (для распространенных объектов) [11], – здесь речь идет о десятых долях секунды. С другой стороны, сейчас проводятся исследования ЭЭГ-активности мозга после смерти (моментом смерти считается полная потеря измеримого кровяного давления): они направлены на решение практической проблемы определения сроков получения донорских органов и обычно проводятся на умирающих, которых отключают от поддерживающих жизнь аппаратов. В работах под руководством Лакшмира Чавла показано, что при отсутствии смерти мозга примерно у половины пациентов через 3-6 минут после смерти наблюдаются всплески высокочастотной ЭЭГ-активности, которые длились от 3 до 7,5 мин: в течение этого времени, когда данные ЭЭГ соответствовали повышенному уровню сознания, пациенты были неподвижны и казались находящимися без сознания [7]. В исследовании под руководством Лоретты Нортон у одного из четырех пациентов после момента смерти были обнаружены одиночные всплески дельта-волн, продолжающиеся в течение 10,5 минут [9]. Как мы видим, здесь речь идет о сотнях секунд, что позволяет опровергнуть указанное возражение.

Таким образом, нет необходимости постулировать некое функционирующее независимо от работы мозга и органов чувств сознание [12; 14]: гипотеза реконструкции (хотя и сохраняет пока статус гипотезы) позволяет объяснить с научно-материалистических позиций факты адекватного отражения внешнего мира умирающими (когда у них закрыты глаза и/или во время клинической смерти), а данные современных нейронаук показывают, что у этой психической активности есть определенные нейрофизиологические основы.

Список литературы

1. *Величковский Б.М.* Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. / Величковский Б.М. – М.: Смысл, 2006.
2. *Моуди Р.* Жизнь после жизни / Р. Моуди. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. *Неговский В.А.* Клиническая смерть глазами реаниматолога / В.А. Неговский // Человек. 1991. № 2. / Неговский В.А. – URL: <http://www.aquarun.ru/psih/smert/smert8.html>
4. *Ринг К.* Проект «Омега» / К. Ринг. – М.: Изд-во ТПИ, 1998.
5. *Роолингз М.* За порогом смерти/ М. Роолингз. – СПб.: Кормчий, 2003.
6. *Шиффман Х.* Ощущение и восприятие. 2 часть/ Х. Шиффман. – СПб: Питер, 2003.
7. *Chawla L.S.* Characterization of end of life electroencephalographic surges in critically ill patients / Chawla L.S., Terek M., Junker Ch., Akst S., Yoon B., Brasha-Mitchell E., Seneff M.G. // Death Studies. – 2017. – Vol. 41. – № 6. – P. 385-392.
8. *Greyson B.* The phenomenology of near-death experiences / Greyson B., Stevenson I. // American Journal of Psychiatry. – 1980. – Vol. 137. – № 10. – P. 1193-1196.
9. *Norton L.* Electroencephalographic recordings during withdrawal of life-sustaining therapy until 30 minutes after declaration of death / Norton L., Gibson R.M., Gofton T., Benson C., Dhanani S., Shemie S.D., Hornby L., Ward R., Young G.B. // The Canadian Journal of Neurological Sciences. – 2017. – Vol. 44. – № 2. – P. 139-145.
10. *Noyes R.* Depersonalization in the face of life-threatening danger: A description / Noyes R., Kletti R. // Psychiatry. – 1976. – Vol. 39. – № 1. – P. 19-27.

11. Poon L.W. Speed of retrieval from long-term memory in relation to age, familiarity, and datedness of information / Poon L.W., Fozard J.L. // Journal of Gerontology. – 1978. – Vol. 33. – № 5. – P. 711-771.
12. Ring K. Near-death and out-of-body experiences in the blind: A study of apparent eyeless vision / Ring K., Cooper S. // Journal of Near-Death Studies. – 1997. – Vol.16. – № 12. – P. 101-147.
13. Van Lommel P. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands / Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I.// The Lancet. – 2001. – Vol. 358. – № 9298. – P. 2039-2045.
14. Van Lommel P. Near-death experiences: the experience of the self as real and not as an illusion / Van Lommel P. // Annals of the New York Academy of Sciences (Issue: Perspectives on the Self). – 2011. – Vol. 1234. – P. 19-28.

Автор: **Гордеева Ольга Владимировна**, канд. психол. наук, доцент, кафедра общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В.Ломоносова, olagordeeva@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

SPECIFIC FEATURES OF EXPERIENCING STRESS IN STUDENTS WITH DIVERSE TRAIT ANXIETY LEVELS IN THE COURSE OF EXAM SESSION

Гребенникова Т.О., Величковская С.Б.
Grebennikova T.O., Velichkovskaya S.B.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, посвящённого особенностям проявления стресса у студентов с разным уровнем личностной тревожности в сессионный период. В результате обработки и анализа полученных данных была обнаружена взаимосвязь между личностной тревожностью, стрессогенными факторами и состояниями, специфичными для студентов с низким и высоким уровнем выраженности данной черты.

Ключевые слова. Учебный стресс, личностная тревожность, стресс-факторы, состояние, экзаменационная сессия.

Abstract. The article contemplates on the results of the research dedicated to the specific stress manifestations in students with diverse trait anxiety levels during the exam session. As the outcome of data processing and analysis, an interrelation between trait anxiety, stress factors and states was discovered. These factors vary depending on the level of trait anxiety.

Keywords. Academic stress, trait anxiety, state, stress factors, exam session.

Процесс обучения студентов в вузе – это, прежде всего, этап подготовки к будущей профессиональной деятельности. Этот период насыщен разными видами заданий с жёстким временным регламентом. Это так же сложный период адаптации молодых людей ко «взрослой» жизни,

в процессе которого предполагается развитие навыка самостоятельно организовывать свою трудовую деятельность и отвечать за её результаты. Главная причина неблагополучия в учебной деятельности студента – трудности индивидуальной адаптации к интенсивному темпу студенческой жизни и переживанию стрессовых состояний. В последние десятилетия исследователи уделяют пристальное внимание личности студента, процессам его адаптации к образовательной среде [2, 3, 5]. Как известно, именно личностные особенности определяют интенсивность переживания стрессовых состояний индивидом и его чувствительность к стрессогенными факторам. Изучение тревожности как характеристики и свойства личности и ее влияние на процесс обучения может способствовать организации более эффективного обучения студентов в высшем образовательном учреждении.

В соответствии с актуальными задачами было проведено эмпирическое исследование особенностей проявления стресса у студентов психологических направлений подготовки в сессионный период [1, 4]. В исследовании приняли участие 96 студентов-психологов, обучающихся в лингвистическом вузе. Выборка представлена двумя направлениями подготовки: «Психология» (43 чел.) и «Психолого-педагогическое образование» (53 чел.). В ходе дальнейшего исследования испытуемые были разделены на 2 группы по уровню личностной тревожности: в первую группу вошли студенты с низким и средним значением показателя личностной тревожности (49 чел.), во вторую группу вошли студенты с выраженной и сильно выраженной личностной тревожностью (46 чел.). Возраст испытуемых в целом по выборке варьирует от 17 до 22 лет (средний возраст – 19.5 лет), в их состав вошли 15 мужчин и 81 женщина.

Результаты анализа данных, полученных по методике «Опросник для выявления информационного стресса у студентов» указывают на то, что в сессионный период у студентов с низким и средним уровнем личностной тревожности по фактору силы наблюдается умеренная степень выраженности стресса. По фактору частоты и веса стресса отмечается выраженная степень стресса. В группе студентов с высоким и сильно-выраженным уровнем личностной тревожностив сессионный период наблюдается выраженная степень стресса по всем показателям методики (см. Табл 1).

Таблица 1

Сравнение результатов описательной статистики у студентов с разными уровнями личностной тревожности по методике «Опросник для выявления источников информационного стресса у студентов»

Показатель	Вся выборка	Студенты с низким и средним уровнем ЛТ (n=49)	Студенты с высоким и сильно-выраженным уровнем ЛТ (n=46)	P
Сила	4,89 умеренно-выраженный	4,59 умеренный	5,16 выраженный	p < 0.05
Частота	4,73 выраженный	4,46 выраженный	4,99 выраженный	p < 0.05
Вес	24,23 выраженный	21,44 выраженный	26,87 выраженный	p < 0.05
Удовлетворенность	88,2%	92,9%	83,3%	-

Студенты с высоким и сильно выраженным уровнем личностной тревожности субъективно оценивают свою учебную ситуацию как более тяжелую (вес стресса в данной группе – 26.87 баллов). Для сессионного периода также характерна большая интенсивность его переживания (сила стресса – 5.1 балла). Эти различия в качественных особенностях переживания учебной ситуации как стрессогенной связаны с личностными характеристиками групп. Студенты в первой группе склонны воспринимать ситуации как более угрожающие и напряжённые ввиду своей «природной» черты (см. табл. 1).

В целях более комплексного изучения связей личностной тревожности со стрессогенными факторами был проведен корреляционный анализ в группах испытуемых с разным уровнем личностной тревожности.

В группе студентов с высокой и сильно выраженной личностной тревожностью была выявлена высокосignificantная корреляция по силе стресса со следующими факторами (см. рис. 1): (3) «Недостаток времени для отдыха и удовлетворения личных нужд в течение учебного дня»; (5) «Резкое увеличение нагрузок накануне сессии»; (27) «Интенсивность занятий настолько высока, что не остается времени на личную жизнь личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)». Были также обнаружены значимые корреляции с показателями факторов (15) «Необходимость посвящать учебе вечерние и ночные часы», (23) «Учебный день построен таким образом, что не удастся вовремя поесть» и (27) «Интенсивность занятий настолько высока, что не остается времени на личную жизнь личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)» по частоте проявления стресса (значение корреляции по критерию Спирмана $p < 0,05$).

По весу стресса в выборке с высоким уровнем личностной тревожности найдена корреляция с фактором (29) «Полная включенность в учебный процесс не оставляет времени для личной жизни» ($p < 0,05$) и сильно значимая корреляция с показателем фактора (15) «Необходимость посвящать учебе вечерние и ночные часы» ($p < 0,01$). Также отмечены тенденции к значимым различиям в факторах (3) «Недостаток времени для отдыха и удовлетворения личных нужд в течение учебного дня» и (27) «Интенсивность занятий настолько высока, что не остается времени на личную жизнь личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)» ($p < 0,1$) по весу стресса.

В группе студентов с низкой и средней личностной тревожностью была выявлена корреляция только с показателем фактора (5) «Резкое увеличение нагрузок накануне сессии» по силе стресса. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют в пользу предположения о том, что личностная тревожность как устойчивая характеристика непосредственно влияет на интенсивность переживания стрессовых состояний и субъективную значимость конкретных стрессоров.

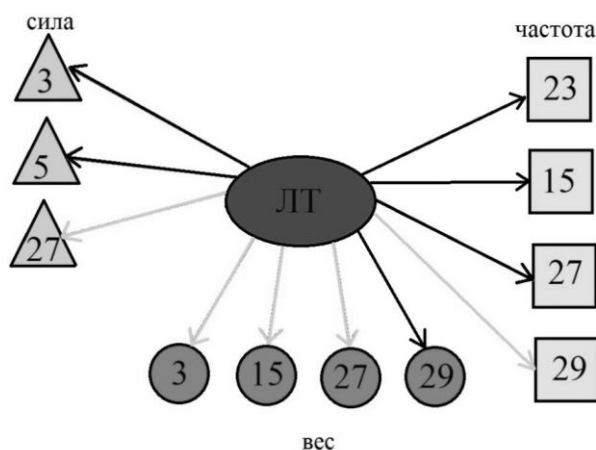


Рис. 1. Взаимосвязи между ЛТ и факторами стресса (выборка с высоким и сильно выраженным уровнем ЛТ)

Полученные эмпирические данные позволяют говорить о значительной роли личностной тревожности в возникновении и развитии учебного стресса в сессионный период. Дефицит времени, информационные нагрузки, нарушение режима сна и бодрствования препятствуют успешной реализации поставленных перед студентами задач. Высокий уровень личностной тревожности способствует интенсификации и хронизации стрессовой симптоматики и затрудняет адаптацию к напряжённым условиям деятельности.

Список литературы

1. Величковская С.Б. Особенности развития учебного стресса у студентов разных специальностей в сессионный период / С.Б.Величковская, Т.О. Гребенникова // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Психологические науки. – 2015. – Выпуск 18 (729). Психологические закономерности формирования познавательной деятельности. – С. 39-49. – URL: <http://www.vestnik-mslu.ru/Vest-2015/Vest-18z.pdf>
2. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... канд. психол. Наук / О.В. Кузнецова. – М.: Московский государственный педагогический университет, 2009. – 22 с.
3. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / В.И. Мельников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – №1. – С. 45-60.
4. Романова А.Л. Особенности проявлений стресса в период сессии у студентов с разным уровнем личностной тревожности (на примере студентов психологических специальностей). Выпускная квалификационная работа / А.Л. Романова. – М.: ФГБОУ ВО МГЛУ, 2018. – 76 с.
5. Mastenbroek N.J.J.M. The role of personal resources in explaining well-being and performance: A study among young veterinary professionals. European Journal of Work and Organizational Psychology / Mastenbroek N.J.J.M., Jaarsma A.D.C., Scherpbier A.J.J.A., Demerouti E. – 2014. – Vol. 23. – No. 2. – P. 190-202.

Автор: **Татьяна Олеговна Гребенникова** аспирант кафедры психологии и педагогической антропологии ФГБОУ ВО МГЛУ, e-mail: rougetats@gmail.com

Научный руководитель: **Софья Борисовна Величковская** кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогической антропологии ФГБОУ ВО МГЛУ, e-mail: velichkovskaya@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF FEARS IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE BY MEANS OF PLAYING THERAPY

Ефимова Ю.В.

Efimova Yu.V.

Аннотация. Статья посвящена исследованию психологической коррекции страхов у детей дошкольного возраста средствами игротерапии. В ситуации социальной нестабильности на современного ребенка обрушивается множество неблагоприятных факторов, способных не только затормозить развитие потенциальных возможностей личности, но и повернуть процесс ее развития вспять. Поэтому большое внимание проблеме страха уделяется в работах отечественных психологов и психотерапевтов, которые отмечают рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью.

Ключевые слова. Детские страхи, тревожность, дети старшего дошкольного возраста, психологическая коррекция, игра, игротерапия.

Abstract. The article is devoted to the study of the psychological correction of fears in preschool children by means of play therapy. In a situation of social instability, a modern child is attacked by many unfavorable factors that can not only slow down the development of a person's potential, but also turn the process of its development backwards. Therefore, much attention is paid to the problem of fear in the works of domestic psychologists and psychotherapists, who note the growing number of children with various fears, increased excitability and anxiety.

Keywords. Children's fears, anxiety, children of senior preschool age, psychological correction, play, play therapy.

Проблема страхов у детей дошкольного возраста приобретает особую актуальность как в научном, так и в практическом плане и требует безотлагательных поисков продуктивного её решения. На сегодняшний день отмечается тенденция к увеличению количества детей со страхами. Причина скрывается не только в индивидуальных особенностях детей, но и в наличии личностной неопределенности и беспокойства значительной части населения, большого количества стрессов, явной невротизации общества, в отсутствии безопасности [1].

Старший дошкольный возраст – это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием – возросшим пониманием опасности [2].

Предупредить их формирование можно, используя комплекс продуманных социальных, психолого-педагогических и мероприятий, имеющих психопрофилактическую направленность и расширяющих диапазон воздействия воспитателя на эмоциональное развитие ребенка. Но, прежде всего, необходимо своевременно диагностировать отклонения в поведении ребенка, его склонность к беспокойству и страхам, отсутствие адекватной психологической защиты, неблагоприятно сказывающихся на самочувствии ребенка, создающих определенные трудности в его жизни [3].

Цель: создать педагогические условия для целенаправленной работы по преодолению и профилактики коррекции страхов у детей 5-6 года жизни посредством игр и упражнений.

Реализация цели обеспечивается в процессе решения следующих **задач**:

1. разработать систему занятий, направленных на коррекцию страхов у детей 5-6 лет;
2. создать эмоционально комфортные условия для обеспечения более тесного взаимодействия педагога с детьми и их родителями для организации целенаправленной работы;
3. экспериментально апробировать эффективность применения системы занятий в ходе коррекционно-профилактической работы.

Изучение степени наличия страхов детей позволило нам спланировать и организовать работу, которая была направлена на коррекцию негативных эмоциональных проявлений в связи с наличием чувства напряженности, скованности, боязни в различных жизненных ситуациях.

Разработанная нами система игр и упражнений, способствовала нормализации, стабилизации психического здоровья детей, которая стала возможным в результате создания определенных психолого-педагогических условий для выражения ребенком своих эмоций, чувств, переживаний, настроения по отношению к различным жизненным ситуациям. Комплексное использование средств и методов психолого-педагогической коррекции в процессе игровой активности, позволили понизить проявление страхов у детей 5-6 года жизни.

Данные опытно-экспериментального исследования могут быть использованы в процессе оказания помощи в качестве вспомогательного материала в организации коррекционно-педагогической работы по преодолению детских страхов у детей 5-6 лет в условиях дошкольного учреждения.

Для ознакомления и привлечения внимания к предстоящей деятельности по профилактике страхов у детей данной группы нами были проведены различные формы работы по повышению психологической культуры педагогов и родителей. Она заключалась в следующем. Для воспитателей были организованы консультации: «Работа с семьей по профилактике детских страхов», «Игровая коррекция, как эффективная форма устранения страха». Большую помощь в работе воспитателей оказывали тематические альбомы и папки: «Семь шагов по пути преодоления страхов», «Игровые методики снятия страхов».

Для профилактики детских страхов мы провели работу с родителями. Работа осуществлялась в рамках специальных мероприятий. Использовали как коллективные, так и индивидуальные формы работы. К формам коллективной работы относятся: собрание для родителей «Страхи вашего ребёнка и как они возникают», семинар-практикум «Страхи – это серьезно!». К консультации, папки-передвижки, анкетирование, беседы на темы преодоления

детских страхов в условиях дошкольного учреждения проводились индивидуально. Также привлекали родителей к совместной работе с детьми по коррекции страхов темноты, наказания и животных.

Результаты нашей диагностики позволили нам обнаружить преобладание у детей 5-6 года жизни страха сказочных персонажей, наказания, боязни агрессивного нападения со стороны детей, темноты и т.д. С целью коррекции снижения у детей страхов мы разработали систему занятий с использованием коррекционных игр и упражнений.

Цель психологически направленных игр состоит, в первую очередь, в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка.

Каждое игровое занятие включало **три части**: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть. Цель – позитивный настрой, создание положительного эмоционального настроя и установление контакта между участниками игры.

Основная часть. Направлено на непосредственную работу со страхами.

Заключительная часть. Ее цель – полное расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

Занятия проводились 2 раза в неделю с промежутком в три дня, по 30 минут.

Каждое наше занятие имело две части, каждая из которых проводилась в течение одной недели. Для оказания помощи детям справиться с переживаниями страхов темноты, наказания были задействованы родители. Они участвовали в таких играх как: «Смелый разведчик», «Найди клад», «Пятнашки», «Вышибалы», «Заяц и волк», «У медведя во бору». Каждое занятие с детьми мы начинали с игр и упражнений, которые направлены, на установление эмоционального контакта, настроя детей на рабочий лад: «Росточек под солнцем», «Корабль и ветер», «Качели», «Неваляшка», «Соломинка на ветру». В конце занятий были предусмотрены упражнения на релаксацию «Воздушный шарик», «Задуй свечу», «Шалтай-болтай». В процессе работы по окончании коррекционного занятия также мы использовали проективные рисунки «Страшный сон мальчика (девочки), «Нарисуй и победи свой страх», «Мой страх», «Что мне снится страшное, чего я боюсь днем», с целью определения изменений.

Программа профилактики детских страхов состояла из пятнадцати коррекционных занятий. Основной формой работы преодоления страха является игры и упражнения, которые носят коррекционный и профилактический характер.

Для успешного устранения страхов у детей любого возраста необходимо в первую очередь участие родителей.

Профилактическая и коррекционная работа по преодолению детских страхов посредством игровой коррекции дает значительные результаты.

Таким образом, правильное эмоциональное воспитание, благоприятная социальная среда, удовлетворение потребности ребенка в игре, не злоупотребление усердного запугивания, а также постоянный контакт со взрослыми помогут вырастить эмоционально устойчивую личность.

Опираясь на результаты исследования, нами разработаны методические рекомендации по вопросам психопрофилактики страхов у детей 5-6 лет.

Список литературы

1. Бавина, Т.В. Детские страхи: решение проблем в условиях детского сада / Т.В. Бавина. – М.: АРКТИ, 2019. – 160 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. Шишова Т.Л. Страхи – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов / Т.Л. Шишова. – СПб.: Речь, 2007. – 104 с.

Автор: **Ефимова Юлия Владимировна**, педагог-психолог МБДОУ детский сад №52 «Белочка», Julya0709@mail.ru

МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

METHODS OF PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT

Жигулина М.А., Кузовкин В.В.

Zhigulina M.A., Kuzovkin V.V.

Аннотация. В статье приведена классификация методов, наиболее часто применяемых для профилактики, ослабления и ликвидации последствий профессионального выгорания. Охарактеризованы результаты их применения на состояние персонала. Высказаны предположения о возможных целях воздействия по предотвращению профессионального выгорания.

Ключевые слова. Профессиональное выгорание, методы предотвращения выгорания, субъект профессиональной деятельности.

Abstract. The article provides a classification of the methods most commonly used for the prevention, alleviation and elimination of the effects of professional burnout. The results of their use on the state of the staff are characterized. Assumptions about possible effects of exposure to prevent professional burnout are expressed.

Keywords. Professional burnout, burnout prevention methods, professional subject.

Тема профессионального выгорания не теряет своей актуальности уже около 50 лет. Интерес к этой теме то затухал, то разгорался с новой силой. В связи с все ускоряющимся темпом жизни, возрастающей сложностью и неопределенностью социальных, производственных процессов нагрузка субъектов профессиональной деятельности неуклонно возрастает. В этих условиях вопрос о предотвращении профессионального выгорания, сохранения состояния работоспособности персонала приобретает одно из первостепенных значений.

Профессиональное выгорание относится к психологической реакции на длительное воздействие стрессовых факторов на рабочем месте [2]. Оно изменяет не только психоэмоциональное состояние субъекта трудовой деятельности [2,3,8], но и может влиять на соматическое здоровье

работающего [4,7]. Психоэмоциональное состояние при выгорании имеет негативную окраску и проявляется через симптомы эмоционального истощения, деперсонализации, снижения профессиональной эффективности. На формирование профессионального выгорания влияют как внешние факторы [8,12], так и индивидуальные характеристики личности [4,8,11].

Важно понимать, какие меры можно предпринять для предотвращения, ослабления симптомов профессионального выгорания. Классификация методов совладания с проявлениями профессионального выгорания может быть проведена по нескольким основаниям.

1. По целевой группе, на которую направлены применяемые методы [9].

К первой целевой группе можно отнести всех сотрудников, работающих в организации, и применяемые методы направлены, как правило, на снижение известных факторов риска развития профессионального выгорания. Ко второй целевой группе относят сотрудников с выявленным высоким риском развития выгорания. К третьей группе относят сотрудников, у которых профессиональное выгорание уже отражается на их состоянии. Методы, применяемые в этой группе, направлены на предотвращение неблагоприятных последствий, таких как потеря трудоспособности.

2. По направленности методов воздействия [5,9,10]. Методы воздействия могут быть направлены на внешние (организационные, управленческие) факторы, на внутренние (личностные) факторы, на комплексное сочетание внешних и внутренних факторов.

3. По форме работы с применением методов: индивидуальная, групповая и сочетание обеих форм [3,5,8].

4. По теоретическим основаниям воздействий [6,9,10,12]. Здесь можно выделить воздействия, основанные на когнитивно-поведенческой, экспириентальной, экзистенциальной, психодинамической терапии, методы традиционной реабилитации.

Говоря о результатах воздействия, исследования [7,8,9,10] не дают однозначного ответа. Невозможно выделить воздействия, приносящие 100% результат, остающийся стабильным долгосрочно. Например, программы, основанные на КБТ терапии (два раза в неделю по 3 часа в течение 10 недель) показали снижение показателей выгорания по сравнению с контрольной группой. Однако разница между группами постепенно стерлась по истечении года [9]. Аналогичные результаты показали и другие программы, имеющие различные теоретические основания. Медитативные упражнения (20 мин. ежедневно с инструктором, затем самостоятельно два раза по 5 мин. ежедневно в течение двух недель), дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию внимания привели к снижению показателей эмоционального истощения и деперсонализации непосредственно после применения по сравнению с контрольной группой. Программа физической активности (2 еженедельных сеанса в течение 10 недель) не оказала статистически значимого влияния на оценку выгорания по сравнению с контрольной группой [9]. Совместные мероприятия с представителями администрации учреждений, направленные на изменение условий труда в сочетании с традиционной реабилитацией так же привела к снижению показателей выгорания по сравнению с контрольной группой, в которой применялась только реабилитация [4,5]. Таким образом, можно утверждать, что любые вмешательства, направленные на совладание с профессиональным выгоранием, приносят результат.

Безусловно, сведение к нулю, факторов, приводящих к возникновению профессионального выгорания, было бы оптимальным решением. Достижение этой цели возможно только при комплексном подходе к проблеме профессионального выгорания [1]. Программы по предотвращению выгорания должны включать не только меры, направленные на субъект профессиональной деятельности (как на рядовых сотрудников, так и руководящий состав), но и на организационную составляющую работы. Программы должны носить долговременный характер, быть частью структуры производственной деятельности. При работе с субъектом профессиональной деятельности важно не только оказывать помощь в преодолении стрессовых ситуаций на рабочем месте, снижать проявления профессионального выгорания, но и создавать условия для повышения личностной зрелости субъекта профессиональной деятельности. Поскольку более зрелая личность способна адекватно реагировать на стрессовые ситуации, обладает большей вовлеченностью (где вовлеченность – состояние высокой энергии, мотивированности, профессиональной эффективности).

Продолжение исследований в этом направлении могло бы внести вклад в поиски путей преодоления профессионального выгорания.

Список литературы

1. *Асмолов А.Г.* Психология индивидуальности: Методологические основы развития личности в историко-эволюционном процессе: Учеб.-метод. Пособие / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 96 с. – URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=12345>.
2. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 256 с.
3. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. *Долгова В.И.* Эмоциональная устойчивость личности: монография / Долгова В.И., Гольева Г.Ю. – М.: Перо, 2014. – 196 с.
5. *Кузьмина Ю.М.* Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности специалистов социальной работы : проявление и профилактика / Ю.М. Кузьмина. Казань: Изд. КГТУ, 2007. – 154 с.
6. *Лэнгле А.* Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
7. *Некрасова Е.А.* Саморегуляция стрессовых состояний у офицеров-воспитателей военного вуза / Некрасова Е.А., Носов А.В., Поветьев П.В. // Человеческий капитал. – 2018. – № 11-2 (119). – С. 323-331.
8. *Орёл В.Е.* Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. М.: Ин-т психологии РАН., 2005. – 330 с.
9. *Ahola, K.* Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research*, 4, 1-11. / Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., & Seppänen, J. – URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001>
10. *Awa, W.L.* Burnout prevention: a review of intervention programs. / Awa, W.L., Plauermann, M., Walter, U., 2010. // *Patient Education and Counseling* 78 (2), – p. 184-190.
11. *Maslach C.* Maslach Burnout inventory manual. 3-ed. / C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter. – Palo Alto, California : Consulting Psychological Press, – 1996.

12. *Maslach, C.* Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*/ Maslach, C., & Leiter, M. P. – 2008. – 498-512.
13. *Schaufeli W.B.* The Burnout Companion to Study and Research: A Critical Analysis / W. B. Schaufeli, D. Enzmann. London: Taylor & Francis, 1998.
14. *Wilmar B. Bakker* Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *J. Organiz. Behav* / Wilmar B. Schaufeli and Arnold B., – 2004 – 293-315

Автор: **Жигулина Марина Андреевна**, магистр психологии, начальник УОППН «Нагадино» ГБУ «Московская служба психологической помощи», marzhig@mail.ru

Автор: **Кузовкин Виктор Владимирович**, кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологического консультирования, МГОУ

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИЯХ МОРАЛЬНОГО ВЫБОРА

INTERRELATIONS OF MENTAL CONDITIONS AND BEHAVIOR IN SITUATIONS OF MORAL CHOICE

Зайденберг А.В., Маркелова Т. В.

Zaidenberg A.V., Markelova T.V.

Аннотация. В статье приведено теоретическое обоснование исследования психических состояний как детерминанты поведения в ситуациях морального выбора.

Ключевые слова. Моральный выбор, психическое состояние, поведение, ситуация морального выбора.

Abstract. The article provides a theoretical justification for the study of mental states as determinants of behavior in situations of moral choice.

Keywords. Moral choice, mental state, behavior, the situation of moral choice.

Вопрос о детерминации поведения в ситуации морального выбора является достаточно важным для психологической науки. С одной стороны, современная психологическая наука активно разрабатывает проблему духовно-нравственных детерминант личности как субъекта жизни [5]. Исследователи поднимают вопросы о нравственном идеале, ценностях, моральности и нормативности поведения. С другой стороны, саморегуляция поведения в различных ситуациях связана с изучением психических состояний [7].

Опираясь на положение А.О. Прохорова о психическом состоянии как «единстве переживания субъекта и его поведения (поступков, действий, реакций), а также ситуаций жизнедеятельности, как одной из основных причин, вызывающих психические состояния» [7], была поставлена задача исследования взаимосвязи психического состояния субъекта в зависимости от стратегий поведения в ситуации морального выбора.

Согласно позиции В.И. Бакштановского условием реализации морального выбора является понимание выбора цели и выбора средств, как ценностного и операционального шагов соответственно [2]. Автор дает моральный выбор как «способность принимать решение, которое разрешает нравственные противоречия в ограниченном пространстве нормативного творчества» Ситуация морального выбора является целесообразным и целеустремленным актом, и возникает при предпочтении конкретного варианта. Поддерживая позицию Д.А. Леонтьева, исследователь относит к субъекту морального выбора человека, проявляющего активность и ответственность.

Г.И. Курган определяет моральный выбор с двух позиций. Первая позиция характеризует реализацию принятых нравственных ценностей, т.е. выбор стратегий поведения. Вторая позиция отражает нравственную направленность личности, т.е. выбор поступков [6].

По мнению Ю.А. Шрейдера моральный выбор заключается в необходимости разрешения противоречия "притягательных" ценностей с сохранением и развитием собственной личности [10]. Моральный выбор сопряжен с чувством необходимости поступать вопреки своим желаниям, а также с волевым усилием. В ситуации морального выбора у человека отсутствуют внешняя поддержка мнения окружающих, решение должно быть принято исходя из личных предпочтений. Кроме того, ситуации морального выбора характеризуются тем, что ее сложно запланировать и теоретически просчитать заранее, а также отложить решение на более поздний срок.

Итогом выбора является поступок, как сознательное предпочтение одной из вероятных возможностей. Человек осуществляет выбор на основе деятельности своего разума и свободной воли, тем самым принимая ответственность за свои действия.

Р.И. Александрова определяет несколько условий, необходимых для принятия морального выбора [1]. Во-первых, возможность выбора нескольких вариантов поведения в сложившейся ситуации. Во-вторых, способность человека к выбору определенной формы поведения. В-третьих, знание моральных требований окружения или общества.

В.А. Василенко определяет ситуацию морального выбора как объективную возможность выбора из нескольких ценностно неоднородных вариантов [3]. Стоит заметить, что автор не определяет критерий таких ситуаций, т.к. побуждающие потребности в данном случае не могут рассматриваться как критерий выбора.

Решение ситуации морального выбора, по Кандасовой Д.Ф возможно при соблюдении рефлексивного самоконтроля и учета требований ситуации. Свобода выбора реализуется только при активном воздействии на ситуацию и совершении поступка [8].

По мнению С.Л.Рубинштейна психическое состояние является фоном происходящих психических процессов. Личностные свойства при этом представляют рельеф, детерминирующий особенности актуального состояния. Таким образом, психические состояния являются связующим звеном между свойствами личности и психическими процессами [7].

Сосновилова Ю.Е указывает на двойственность оценки психических состояний, выступающих детерминантой и следствием определенного поступка или деятельности. В связи с этим автор выделяет две группы психических явлений: состояния-причины и состояния-следствия [9].

Психические состояния, занимая промежуточное положение в системе психических явлений, находясь между процессами и свойствами, образуют большое количество взаимосвязей и взаимовлияний. Согласно А.О Прохорову психическое состояние реализуется в деятельности и межличностном взаимодействии. Длительное психическое состояние может интерпретироваться как

свойство. В то же время, переживание личностью идентичных состояний продолжительное время, по В.А.Ганзену, способствует формированию некоторых свойств личности [4].

В.А. Бодров, исследуя взаимосвязь личностных качеств и стресса, установил, что личностные особенности служат детерминантой направленности поведения в ситуации стресса.

Психическое состояние, являясь «общим функциональным уровнем психической деятельности, на фоне которого развиваются психические процессы», отражает меру активности, готовности личности к принятию решения, к совершению поступка, выбору определенной формы поведения. Таким образом, психическое состояние выступает как детерминанта реализации психического процесса [7]. Таким образом, исследование поведения в ситуациях морального выбора возможно только при системном подходе, с учетом психического состояния и личностных качеств.

Список литературы:

1. *Александрова Р.И.* Необходимость и свобода морального выбора / Р.И. Александрова – М.: 1980.
2. *Бакштановский В.И.* Моральный выбор личности: альтернативы и решения / В.И. Бакштановский – М.: Политиздат, 1983
3. *Василенко В.А.* Мораль и общественная практика / В.А. Василенко – М.: МГУ, 1983. – 176 с.
4. *Ганзен В. А.* Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л.: ЛГУ, 1984
5. *Журавлев А.Л.* Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного Российского общества / А.Л. Журавлев // Сер. "Труды Института психологии РАН" под ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М.: 2014.
6. *Курган Г.И.* Процесс усвоения нравственных принципов и обеспечение моральности поведения / Г.И. Курган // Моральный выбор. – М.: МГУ, 1980.
7. *Прохоров А.О.* Психология состояний: Учебное пособие / А.О. Прохоров // Под ред. А.О.Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.
8. *Леонтьев Д.А.* Психология выбора / Д.А.Леонтьев, Е.Ю. Овчинникова, Е.И. Рассказова, А.Х. Фам – М.: Смысл, 2015. – 464 с.
9. *Сосновикова Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика: пособие для студентов и учителей / Ю.Е. Сосновикова. – Горький: ГГПИ, 1975.
10. *Шрейдер Ю.А.* Этика. Введение в предмет / Ю.А. Шрейдер. – М.: Текст, 1998.

Автор: **Зайденберг Александра Викторовна** – аспирант, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского (ННГУ им. Лобачевского), paroleon-nn@yandex.ru

Научный руководитель: **Маркелова Татьяна Владимировна** – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей и социальной психологии, заведующая кафедрой общей и социальной психологии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского (ННГУ им. Лобачевского), markelova@fsn.unn.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ У МУЖЧИН С ОДНОПОЛЫМ ВЛЕЧЕНИЕМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СЕКСУАЛЬНО-РОЛЕВОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

PECULIARITIES OF BUILDING PERSONAL RELATIONS BETWEEN MEN WITH SAME-SEX ATTRACTION DEPENDING ON THEIR SEXUAL AND ROLE IDENTITY

Зуева Д.Ю., Казарян М.Ю.

Zueva D.Y., Kazaryan M.Y.

Аннотация. В представленной статье приводится анализ особенностей взаимодействия между партнерами с однополым влечением в зависимости от предпочитаемой ролевой позиции в интимно-личностных отношениях. Особое внимание уделено восприятию партнера у мужчин с гомосексуальной ориентацией.

Ключевые слова. Личные отношения, однополое влечение, сексуально-ролевая идентичность, гомосексуальность, гендер, однополая пара.

Abstract. Therefore in the presented article the analysis of features of interaction between men with same-sex attraction depending on the preferred role position in the personal relations is given. Particular attention is paid to the perception of a partner in men with homosexual orientation.

Keywords. Personal relationships, same-sex attraction, sexual identity, homosexuality, gender, same-sex couple.

Известно, что в каждом обществе помимо гетеросексуальных союзов присутствует особая форма отношений – однополые пары. По мнению исследователей, данный вид партнёрства является альтернативой межличностных отношений, рассматриваемой как нормативное явление. Несмотря на сходство этапов развития отношений и трудностей, свойственных как гетеросексуальным, так и гомосексуальным парам, существуют данные об особенностях выстраивания романтических отношений у лиц с однополым влечением и распределения ролевых позиций внутри них [3, с. 481]. Изучение данной темы может выполнять не только структурирующую и просветительскую функции, но и способствовать повышению компетентности консультирующих психологов при работе с данным контингентом. В предлагаемой статье поднимается вопрос о влиянии сексуально-ролевой идентичности на личность мужчин с нетипичной направленностью влечения и их восприятие партнера.

Целью исследования стало рассмотреть особенности функционирования внутри пары мужчин с нетипичной направленностью влечения в зависимости от их сексуально-ролевой идентичности.

Выборка составила 38 мужчин-гомосексуалов молодого возраста от 18 до 28 лет. Внутри выборки было сформировано 5 подгрупп согласно предпочитаемой роли в сексуальных отношениях.

Материалы и методы. В исследовании использовались полуструктурированное интервью, анкетирование на определение сексуальной ориентации, модифицированная методика Оценки

Сексуального Профиля (О.Ф. Потемкина), проективный рисуночный тест «Паук, паутина, жертва», проективная методика «Фигура-Поза-Одежда».

Результаты. В ходе исследования было получено, что значимые различия в зависимости от ролевого поведения внутри пары отмечаются по показателям «Экспрессивность» и «Разнообразие сексуальных контактов». Оказывается, мужчины-гомосексуалы, определяющие свою роль как «активную», имеют значимо низкие значения по параметру «Экспрессивность» в сексуальном профиле, в отличие от представителей остальных ролевых моделей ($N=14,06$; $p=0,007$). Наряду с этим было отмечено значимое различие между представителями «активной» и «пассивной» сексуально-ролевой идентичности по параметру «Разнообразие сексуальных контактов» ($N=10,32$; $p=0,03$). Оказалось, что молодые люди, предпочитающие более пассивную позицию в паре, стремятся к многообразию способов и форм сексуального общения, в отличие от представителей более активного ролевого поведения, у которых наблюдается сниженная потребность в разнообразии сексуальных контактов.

Примечательны результаты применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена, которые представлены в Таблице 1 ($p \leq 0,05$).

Таблица 1.

Результаты корреляционного анализа.

Параметр	Экспрессивность	Разнообразие	Избир-ть	Размер паука	Размер жертвы	СП*
Экспрессивность	1	0,34	-0,35	0,11	-0,15	0,07
Разнообразие	0,34	1	-0,55	0,13	0,01	-0,11
Избир-ть	-0,35	-0,55	1	-0,46	-0,13	-0,01
Размер паука	0,11	0,13	-0,46	1	0,22	0,27
Размер жертвы	-0,15	0,01	-0,13	0,22	1	0,44
СП*	0,07	-0,11	-0,01	0,27	0,44	1

*СП – «Сексуальная привлекательность» (параметр методики «ФПО»)

Интересна полученная прямая связь между параметрами «Экспрессивность» и «Разнообразие сексуальных контактов» ($r=0,34$), которая говорит о стремлении мужчин, являющихся более эмоционально выразительными, к различным способам и формам сексуального общения, и наоборот. Наряду с этим отмечается обратная связь «Экспрессивности» и «Избирательности» ($r= -0,35$), свидетельствующая о склонности эмоционально несдержанных лиц к сниженной избирательности при выборе сексуального партнера. Также получена обратная корреляция по показателям «Разнообразие сексуальных контактов» и «Избирательность» ($r= -0,55$), что завершает общую картину: у молодых людей с нетипичной направленностью влечения повышенное стремление к различным способам и формам сексуальных контактов сочетается со сниженными требованиями в выборе партнера.

Помимо этого, статистическая обработка результатов выявила обратную связь параметра «Избирательность» и размера изображения паука (проективная методика «Паук, паутина, жертва») ($r = -0,46$). Это говорит о том, что молодые люди с реалистичной или повышенной самооценкой имеют менее строгие критерии при выборе сексуального партнера. Здесь же отмечается положительная корреляция между размером изображения жертвы и показателем сексуальной привлекательности (по методике «Фигура-Поза-Одежда») ($r = 0,44$), которая показывает, что если в качестве более сексуально привлекательного выступает представитель мужского пола, то в структуре романтических отношений наблюдается его повышенная значимость как партнера. Получается, что каждый в однополной паре считает своего партнёра важнее себя, ставит его интересы выше своих. Это является одной из выявленных специфических черт гомосексуальных отношений.

Выводы. Основываясь на полученных результатах, можно описать характер построения личных отношений у молодых людей с гомосексуальным влечением в зависимости от предпочитаемого ролевого поведения. Было обнаружено, что мужчины, определяющие свою ролевую позицию как «активную», являются более сдержанными в эмоциональной экспрессии, склонны испытывать трудности в выражении своих эмоций. Можно говорить о возможном сходстве с позицией мужчины-гетеросексуала в смешанной паре, который по социокультурным предписаниям так же является менее эмоциональным в своих проявлениях, чем его партнерша [1]. Вероятно, на мужчин-гомосексуалов с «активным» ролевым поведением родительское и общественное воспитание касаясь норм собственных проявлений и реакций оказывает большее влияние, чем на представителей других ролевых позиций.

Мужчины-гомосексуалы, определяющие свою ролевую позицию как «пассивную», обладают более выразительными эмоциональными реакциями, по сравнению с остальными вариантами сексуально-ролевой идентичности, и, в отличие от гомосексуалов «активной» позиции, заинтересованы в многообразных способах и формах сексуального общения, что способствует переживанию новых, ярких и интенсивных эмоций. При этом потребность в разнообразных сексуальных контактах может реализовываться как в различиях качественных вариаций процесса сексуального общения, так и в многообразии сексуальных партнеров.

Примечательно, что сниженная избирательность при выборе сексуального партнера характерна молодым людям с реалистичной или повышенной самооценкой. Этот факт дает основание предположить, что у мужчин с однополым влечением, предпочитающих «пассивную» роль в паре, чаще отмечается реалистичная или преувеличенная оценка себя и своих возможностей.

В структуре интимно-личностных отношений у мужчин наблюдается преувеличение значимости партнера, готовность подстраиваться и перекладывать ответственность, если сексуально привлекательными для них являются мужчины. Здесь актуально использовать термин «ситуационное лидерство» [2], обозначающий распределение функций и ответственности в паре в зависимости от степени компетентности, наличия большего опыта в каждой конкретной ситуации. Следует напомнить, что в большинстве смешанных пар в силу наличия социокультурных норм распределения ролей наблюдаются более устойчивые и определенные функции, обязательные для мужской и женской позиции.

В целом, можно заметить, что наличие определенной ролевой позиции в однополых парах незначительно отражается на взаимодействии и функционировании партнеров. Отсутствие значимых связей ролевого поведения и гендерной самоидентификации расходится с принятым социальным стереотипом. Отмечается различие в представлениях о партнере и распределении обязанностей в однополых и смешанных парах. Так как в гетеросексуальном союзе функции партнеров определяются их половой принадлежностью, в гомосексуальной паре такой особенности нет. В этом случае распределение обязанностей и ответственности не зависит от сексуально-ролевой идентичности и поддерживается повышенной значимостью партнера, заключающейся в готовности быть конформным, уступчивым, гибким в межличностном взаимодействии внутри пары.

Список литературы

1. *Андреева И.Н.* Понимание эмоций: гендерные различия / И.Н. Андреева // Гендер и проблемы коммуникативного поведения: Сборник материалов третьей международной научной конференции 1–2 ноября 2007 г. – Полоцк: ПГУ. – 2007. – С. 230-233
2. *Голод С.И.* Семья: прокреация, гедонизм, гомосексуализм / С.И. Голод // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2012. – № 2. – С. 20-36.
3. *Мастерс У.* Основы сексологии / У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни – М.: Мир, 1998 – 721 с.

Автор: **Зуева Диана Юрьевна**, студент 4 курса ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, dianyuzeva@mail.ru

Научный руководитель: **Казарян Мария Юрьевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и педагогики ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова Минздрава России, mariakaz-n@rambler.ru

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

YOUR CONFIDENCE AS A FACTOR OF OVERCOMING EXAMINATION STRESS IN STUDENT AGE

Ковалева А.В., Мартынова М.А.

Kovaleva A.V., Martynova M. A.

Аннотация. Автор анализирует фактор уверенности в себе в условиях преодоления экзаменационного стресса, рассматривает особенности данного вида стресса и его влияние на организм человека. Описывается роль такого личностного качества как уверенность в себе в период экзаменов.

Ключевые слова. Уверенность в себе, стресс, экзаменационный стресс, дистресс, уверенность, психологическая защита.

Abstract. The author analyzes the factor of self-confidence in the conditions of overcoming the examination stress, considers the features of this type of stress and its impact on the human body. The role of such personal quality as self-confidence in the period of examinations is described.

Keywords. Self-confidence, stress, exam stress, distress, confidence, psychological defense.

Система высшего образования является сложной и многокомпонентной. С момента поступления абитуриент испытывает тревогу и волнение, которые продолжают следовать за ним на протяжении всего периода обучения. С психологической точки зрения, студент подвергается постоянным стрессовым ситуациям, которые вносят изменения в поведенческую, эмоциональную, когнитивную и мотивационную сферу деятельности. Одним из напряженных моментов является экзамен – экстраординарное событие, которое не часто происходит в жизни человека. Будь это первая сессия или десятая, человек испытывает ту же интенсивность стресса, так как организм не успевает к нему адаптироваться из-за больших временных промежутков между сессиями. Последствие стресса проявляется в виде соматических реакций, головных болей, раздражительности, эти признаки сопровождаются общим снижением иммунитета и в 45% случаев заканчиваются болезнью, что подтверждает актуальность данной проблемы [4]. В данной статье будут рассмотрены факторы преодоления экзаменационного стресса у студентов, а именно роль в этом процессе такого личностного качества как уверенность в себе.

Рассмотрим семантику понятия «стресс». Согласно Большому психологическому словарю, термин трактуется как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований» [3]. Р. Немов трактует данный термин следующим образом: «состояние душевного и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации» [6].

Г. Селье выделил и описал три фазы протекания стресса: первая – реакция тревоги и мобилизации защитных сил организма (адаптация организма). На этой стадии человек справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации органов и систем организма. Во второй фазе – фазе сопротивления – стабилизируются на новом уровне все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе. Идёт интенсивный перерасход резервов. Продолжительность сопротивления зависит от способности организма приспосабливаться. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, то наступает третья фаза – истощение, поскольку способность к адаптации не безгранична. Момент напряжения и мобилизации сил называют стрессом, а момент истощения – дистрессом. Это состояние возникает при неспособности организма адаптироваться к новым условиям, внутренних ресурсов не хватает и требуется внешняя помощь. Экзаменационный стресс – один из распространенных видов учебного стресса, проявляется в условиях проведения экзаменов в школе или институте.

Существуют причины возникновения экзаменационного стресса: 1) неуверенность в своих знаниях, истинная, т.е. вызванная реальными пробелами в знаниях, и ложная, т.е. связанная с боязнью неизвестного; 2) переоценка значимости экзамена, которая, может быть навязана родителями.

Экзаменационный стресс имеет ряд особенностей. Ученые выяснили, что для каждой работы нужен свой определенный уровень стресса: для умственной работы он меньше, а для физической – больше. При этом во время экзаменов эмоциональное напряжение усиливается до максимального значения, что сопровождается «гормональной и вегетативной бурей». Явление характерно для спортсменов и гипертоников, что позволяет говорить о негативном влиянии на организм. Вследствие этого зарубежные и отечественные ученые пришли к выводу, что любые экзамены должны быть отменены. Также важной особенностью является продолжительность стресса: тревожность нарастает еще задолго до экзаменов и продолжается в среднем 15 дней, что приводит к третьей фазе стресса – фазе истощения [4]. После экзаменационного стресса наступает долгий период восстановления защитных сил, который часто приходится на начало нового семестра. «Критический порог истощения» и наступление дистресса приносят вред организму. Также стресс связан с реминисценцией и широко проявляется во время экзаменов. Часто можно услышать от студента, что он учил, зашел в кабинет и перед ним предстал белый лист бумаги, а выйдя из кабинета, вспомнил всю информацию.

Факторов преодоления экзаменационного стресса достаточно много, и к ним относятся так называемые психологические защиты человека. Они направлены на минимизацию отрицательных переживаний. Есть первичные виды защиты (изоляция, отрицание, всемогущественный контроль, идеализация и обесценивание и т.д.) и вторичные (репрессия (вытеснение), изоляция, интеллектуализация, рационализация, морализация и т.д.) [2]. Эти защитные механизмы, действующие на бессознательном уровне, искажают или отрицают реальность.

Помимо природных защитных механизмов человеку помогают психологические и физические методы. К физическим относят дыхательные техники, которые отвлекают человека от волнения, стресса, насыщают мозг кислородом и позволяют выровнять эмоциональное состояние, физическая активность, релаксационные упражнения, точечные массажи, ароматерапия. Также выделяют следующие факторы укрепления психологической устойчивости: принятие и осознание (метод важен тем, что человек дает себе право быть самим собой и право на ошибку), развитие уверенности в себе, пополнение ресурсов для вступления в бой, позитивное мышление. Вышеперечисленные факторы связаны с понятием стрессоустойчивость – совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Одно из таких качеств – это уверенность в себе.

Обратимся к семантике понятия «уверенность». В словаре терминов по психологии и педагогике он трактуется как «переживание человеком своих собственных возможностей, адекватных тем задачам, которые ставит перед ним жизнь, так и тем, которые он ставит перед собой сам» [7]. Уверенность включает веру в себя, свои силы, в свой успех и удачу и проявляется в следующих моментах: 1) чувство уверенности (внутреннее ощущение силы, права и правоты); 2) уверен-

ное поведение, характерное для людей с сильной позицией, демонстрацией силы; 3) решительность (определенность в принятии решений) [8]. Изучением проблемы уверенности в себе занимались: А. Сальтер, Д. Вольпе, Л. Краппманн, В. Хеферт, В. Ромек, Н.И. Козлов, Ф.И. Иващенко, Н.Ю. Будич, Е.А. Серебрякова, Е.П. Щербаков, К.А. Абульханова-Славская, В.Б. Высоцкий.

Уверенный тип поведения определяется такими признаками как: высокий уровень самооценки, способность выражать свои чувства и желания, высказывать и четко выражать свои мысли, отсутствие социальных страхов (независимость от окружающих), умение устанавливать контакты, претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица [5]. Развить уверенность в себе можно с помощью психологических тренингов. [1].

Стресс и неуверенность – две стороны одной медали. Ситуация развивается по спирали: стресс ослабляет уверенность, недостаток уверенности порождает более сильный стресс. Социологические опросы показывают, что неуверенность в себе входит в тройку факторов предэкзаменационной тревоги, которые упоминают студенты. Поэтому развитие уверенности является положительным фактором преодоления стресса в студенческом возрасте.

Список литературы

1. 7 упражнений, повышающих уверенность в себе. – URL: <https://wiolife.ru/psihologiya/samorazvitie/7-uprazhnenij-povyshayushhih-uverennost-v-sebe>
2. Защитные механизмы психики. – URL: <https://popsy.ru/>
3. *Зинченко П.И.* Большой психологический словарь : справочник / П.И. Зинченко; под. ред. Б.Г. Мещерякова. – М.: АСТ, 2008. – 299 с.
4. *Киселева Е.В.* Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6. – С. 417-419.
5. *Наговец Л. Ю.* Уверенность личности как психологический феномен / Л.Ю.Наговец. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uverennost-lichnosti-kak-psihologicheskij-fenomen>
6. *Немов Р.С.* Словарь основных психологических понятий / Р.С. Немов. – URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/nemov1/index.php
7. Соматические и психические реакции на стресс. – URL: https://www.astromeridian.ru/psy/somaticheskie_i_psihicheskie_reakcii_na_stress.html
8. *Юсов В.Т.* Краткий словарь терминов по психологии и педагогике / В.Т. Юсов; С.И. Янаев. – М.: АЭБ МАД России, 2005. – 73 с.

Автор: **Ковалева Анастасия Викторовна** студентка 3 курс Лесосибирского педагогического института – филиала ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», Kav5163@mail.ru

Автор: **Мартынова Марина Александровна** старший преподаватель кафедры психологии развития личности Лесосибирского педагогического института – филиала ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», martynova.marina.24@yandex.ru

ПЕРЕЖИВАЕМЫЕ СОСТОЯНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ

STATES OF PREGNANCY IN HEALTH AND DISEASE

Комаровская А.И., Фролова С.В.

Komarovskaya A.I., Frolova S.V.

Аннотация. Проведен анализ специфики отношения к беременности и родительских установок у беременных и недавно родивших женщин в зависимости от порядка рождения в семье, возраста, психологических особенностей. Установлено, что в качестве системообразующих показателей выступают типы психологического компонента гестационной доминанты материнства. Специфичны и другие корреляции исследуемых показателей.

Ключевые слова. Отношение к беременности, послеродовое психическое состояние, беременные женщины, недавно родившие матери, материнство.

Abstract. The author of the paper conducted comparative analysis of specific features of the attitude to pregnancy and parental mindset among pregnant women and women who have recently given birth depending on the order of birth in the family, age and psychological characteristics. It was established that types of psychological component of gestational dominant of motherhood are used as system-forming indicators. Other correlations of the studied indicators are also specific.

Keywords. Attitude to pregnancy, mental states after childbirth, pregnant woman, young mothers, motherhood.

Проблема материнства в России становится все более актуальна для изучения в психологии. Существует несколько факторов, влияющих на данный вопрос. Отчасти это связано с тем, что в России снизилась рождаемость более чем на 11% с 2017 года [5]. Следующим аспектом стоит выделить возрастание случаев жестокого обращения с детьми, которое идет наравне с меньшей озабоченностью по вопросам программ психологической и социальной помощи отдельно матерям и семьям в целом. Данный вопрос не привлекал широкого внимания врачей и представителей общественности до опубликования в 1962 г. основополагающей работы Кемпа «Синдром избитого ребенка» [4]. При этом вопросами совершенствования медицинской помощи матерям и детям началось только диспансеризацией в России в 2013 году по данным отчета правительства о результатах работы в 2013 году [6]. Особое внимание обязались уделить детям, находившимся и находящимся в данный момент времени в сложной жизненной ситуации. Также хочется отметить, что в связи с нередким игнорированием на протяжении беременности субъективного состояния обследуемой девушки «особенно возросла потребность в психологической помощи женщинам в разные сроки беременности и перед родами» [3, с.6-7]. В связи с данными характеристиками особенно возросла потребность в психологической помощи. Изучение индивидуально-психологических особенностей беременных женщин актуально вследствие часто выраженного тревожно-депрессивного фона настроения на протяжении периода беременности. Данный аспект может влиять на отношение беременных женщин к своему пренейту и семье. Вследствие того, что многие

направления вопросов материнства еще недостаточно разработаны, появляются смежные исследования, направленные на систематизацию уже имеющихся аспектов. Так как во время беременности наблюдаются видимые изменения в психике женщины, это, несомненно, будет отражаться в определенном временном промежутке некими психологическими модуляциями.

Для более детального рассмотрения структуры и развития психики будущей матери необходимо наблюдать за включением у женщины определенного эмоционального состояния. Подготовка к рождению ребенка может сопровождаться различным энергетическим багажом, который, как и содержание материнской сферы активно меняется в течение беременности. Для понимания задач нашей работы необходимо знать о вариабельности стилей переживания беременности. Данные стили были выделены Филипповой Г.Г. и классифицируются, как адекватный, тревожный, эйфорический, игнорирующий, амбивалентный и отвергающий, каждый из которых характеризуется индивидуальными особенностями. Однако эти стили сопровождались типами преобладающего психологического компонента гестационной доминанты. Изначально принцип доминанты был введен А.А. Ухтомским. Продолжая данные идеи, И.А. Аршавский ввел термин «гестационная доминанта» и заключил, что в нее входит помимо физиологического и психологический компонент, которые зависят от биологических и психических изменений, происходящих с беременной женщиной [1]. И.В. Добряков выделяет несколько вариантов (типов) психологического компонента гестационной доминанты [2]: оптимальный – наблюдается у женщин, удовлетворенных от своей беременности. Пренейт получает максимум заботы и пытается эмоционально быть понятой при первых признаках движения. Гипогестогнозический – характерен для женщин, которые скорее всего бессознательно не принимают свою беременность. Часто это проявляется в виде игнорирования проявления ее положения, равнодушии или даже раздражении на предложение помощи от окружающих. Эйфорический – преобладающее наличие повышенного фона настроения с индифферентной чувствительностью к объективной реальности. В связи с частыми фантазиями по поводу пренейта после родов наблюдаются трудности от несоответствия реальности с ожиданиями. Тревожный – отмечается преобладанием страхов и повышенным уровнем тревоги у большинства клиенток. Их характеризуют такие личностные черты, как ранимость, мнительность, эмоциональная лабильность. Депрессивный вариант часто сочетается с тревожным, но выражается повышенной утомляемостью, снижением активности и абсолютным недоверием женщины к себе, как к хорошей будущей матери.

Целью исследования выступило выявление психологических особенностей у беременных и недавно родивших женщин в зависимости от преобладающего типа психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД).

Исследование проводилось среди 67 девушек, из которых беременность 25 человек сопровождалась угрозой выкидыша, сохранением и преждевременными родами, а у 42 не наблюдались патологии во время беременности или родов в возрасте от 20 до 35 лет.

В нашем исследовании были использованы такие методики, как «Тест отношений беременной» и «Модификация теста отношений беременной», разработанные Эйдемиллером, Добряковым и Никольской в 2003 году, а также специально созданная анкета для изучения условий воспитания женщин в семье, где они родились. Достоверность различий показателей определялась с помощью методов математической и статистической обработки данных, включенных в статистический пакет SPSS 21.0.

Анализ результатов исследования показал, что существуют различия между группами беременных и недавно родивших женщин в норме и патологии при различном преобладающем типе ПКГД.

Сравнивая группы патологии, при которых у женщин во время беременности наблюдалась угроза выкидыша, а также у недавно родивших зафиксированы случаи патологии при рождении или применения кесарева сечения и группы нормы (рис. 1), хочется отметить, что у последних чаще отмечается отсутствие преобладания баллов психологического компонента гестационной доминанты по какому-либо типу в сравнении с матерями. В первой группе 84% испытуемых имеют ярко выраженный тип, оптимальный. Во второй группе, нормы, 55% имеют определяющий тип доминанты, так же оптимальный. 33% эйфорический.

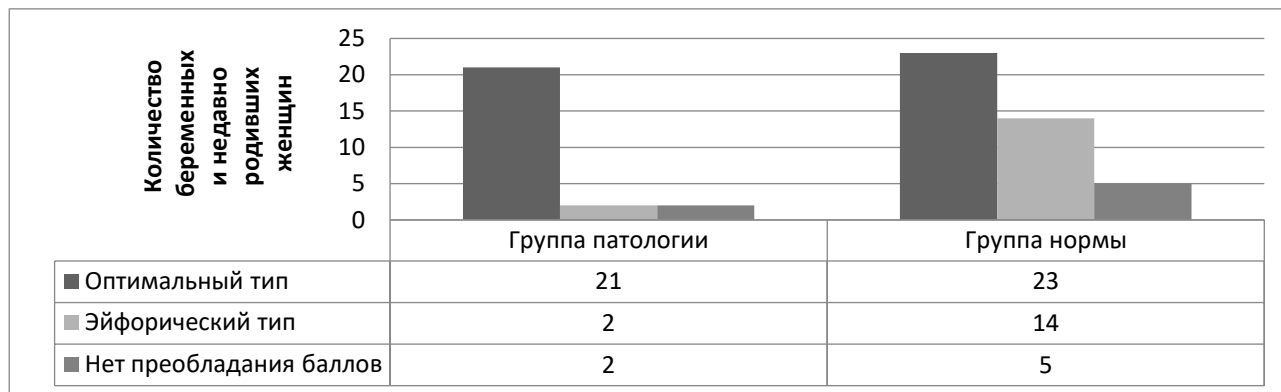


Рис. 1. Соотношение значений преобладающих вариантов ПКГД

Математический анализ результатов исследования показал, что существуют значимые различия между группами беременных и недавно родивших женщин с наличием патологии и ее отсутствием в уровне наличия депрессивного типа ПКГД ($p=0,002$), в наличии во время беременности у девушек приверженности ЗОЖ ($p=0,001$) и преимущественно вторым порядком рождения девушек в своей семье ($p=0,033$).

Для женщин группы патологии оптимальная гестационная доминанта характерна девушкам старшего возраста ($r_s=0,403$ при $p<0,05$), являющихся средним ребенком ($r_s=0,418$ при $p<0,05$). Гестационный тип ПКГД встречается при наличии долгожданности беременности ($r_s=0,323$ при $p<0,01$) в обеих группах девушек. Эйфорический тип чаще представлен группой без патологии при незапланированной беременности ($r_s=-0,337$ при $p<0,05$) у третьих по порядку рождения респондентов ($r_s=0,385$ при $p<0,05$). Вне зависимости от группы наблюдается тенденция снижения тревожного состояния при регулярном соблюдении правильного питания: до беременности ($r_s=0,284$ при $p<0,05$), во время беременности ($r_s=0,038$ при $p<0,05$).

Таким образом, проведенное нами исследование показывает наличие взаимосвязи у беременных и недавно родивших женщин определенного возраста при патологии и в норме психологических особенностей от преобладающего типа психологического компонента гестационной доминанты. Это выражается в том, что для девушек, чья беременность сопровождалась различными патологиями, характерен оптимальный тип ПКГД у взрослой женщины, имеющей родных старших братьев и сестер, в то время как депрессия преобладает у старшей девочки в семье. Гипогезия повышается при сохранении во время родов. В норме у девушек понижается тревожное

состояние при увеличении числа беременностей, однако увеличивается шанс гипогестогнозического варианта при долгожданности беременности. Эйфория преимущественно наблюдается у младших детей при их первой недолгожданной беременности. Результаты исследования могут быть применены в деятельности перинатальных психологов, осуществляющих психологическое сопровождение и поддержку во время родов, а также для коррекции особенностей, проявляющихся у женщин с определенным преобладающим типом ПКГД.

Список литературы

1. *Аршавский И.А.* Роль гестационной доминанты в качестве фактора, определяющего нормальное или уклоняющееся от нормы развитие зародыша / И.А. Аршавский / Под ред. Ф. А. Сыроватко // Актуальные вопросы акушерства и гинекологии. – М.: 1957.
2. *Добряков И.В.* Перинатальная психология / Добряков И.В. – 2010.
3. *Куфтяк Е.В.* Основы психологической работы с семьей: учебное пособие / Е.В. Куфтяк. – М.–Берлин: Директ-Медиа, 2016.
4. *Кетре СН et al.* The battered child syndrome. Journal of the American Medical Association, 1962, 181:1724.
5. Россия теряет детей – URL: <https://www.gazeta.ru/business/2017/08/29/10863698.shtml?updated>
6. Отчет правительства о результатах работы в 2013 году – URL: <http://government.ru/info/11897/>

Автор: **Комаровская Алеся Игоревна**, студент 3 курса психолого-социального факультета ФГБОУ ВО Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ; komarovskaya_a@mail.ru

Научный руководитель: **Фролова Светлана Валериевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и педагогики ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ ВОСПИТАТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

TIME MANAGEMENT BY TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN CONDITIONS OF EMOTIONAL STRESS AND PROFESSIONAL BURNOUT

Кузьмина О.В.

Kuzmina O.V.

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования и доказательство гипотезы о том, что состояние редукции профессиональных и личных достижений способствует осознанию необходимости организовывать свое временное пространство. Оно помогает

выстроить приоритеты и упорядочивать их во времени, а также способствует развитию самоорганизации. Результаты исследования помогут психологам выстраивать программы профилактики профессионального выгорания через осознания своего временного пространства.

Ключевые слова. Организация времени, эмоциональное напряжение, профессиональное выгорание, успешность деятельности, организация времени

Abstract. The article presents the results of empirical research and proof of the hypothesis that the state of reduction of professional and personal achievements contributes to the awareness of the need to organize their time space. It helps to build priorities and organize them in time, as well as contributes to the development of self-organization. The results of the study will help psychologists to build professional burnout prevention programs through awareness of their time space.

Key word. Time management, emotional stress, professional burnout, success, time management

В условиях постоянного ускорения процессов информационного и технического развития на первый план выдвигаются способность к рациональной организации деятельности в условиях лимита и дефицита времени. Профессия воспитателя дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) предъявляет к специалисту особые требования к временной организации. Качество работы специалиста во многом обеспечивается умением разрешить противоречие между жесткой детерминированностью времени программой и временем усвоения знаний и выработки умений и навыков у дошкольников. В результате интенсивной работы возникает чувство зависимости от работы, которое может привести к стрессу, внутриличностному конфликту и истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов человека [4].

В психологии проведено большое число исследований, направленных на выявление механизмов появления профессионального выгорания у педагогов разных категорий. Однако, остается недостаточно изученным вопрос влияния показателей организации времени на процесс протекания профессионального выгорания работников ДОУ.

Для решения данной проблемы в 2018 году в г. Екатеринбурге было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 120 женщин, работающих в дошкольных образовательных учреждениях в должности воспитателей. Средний возраст участниц исследования – 35-40 лет, стаж педагогической работы от пяти до десяти лет.

Для диагностики выраженности профессионального и эмоционального выгорания была использована методика диагностики профессионального выгорания (авторы К. Маслач, С. Джексон (адаптация Н.Е. Водопьяновой) [1], методика диагностики эмоционального выгорания (В.В. Бойко) [1]. Особенности организации времени изучались с помощью методики «Временная компетентность личности» (О.В. Кузьмина) [5], опросника «Диагностика особенностей самоорганизации – ДОС 39» (Д.А. Ишков) [3], Опросника временной перспективы Зимбардо (ZPTI) [2]. Для выявления статистически значимых корреляционных связей был использован коэффициент r -Пирсона. Статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета программы SPSS STATISTICS 17.00.

Результаты корреляционного анализа позволяют констатировать, что с повышением эмоционального напряжения у воспитателей ДОУ снижается потребность выполнять работу к сроку

($r = -0,241$, при $p \leq 0,05$), им сложно осуществлять контроль времени ($r = -0,239$, $p \leq 0,05$) и коррекцию своих действий ($r = -0,208$, при $p \leq 0,05$), им становится предпочтительнее работать в режиме точной внешней временной заданности ($r = 0,180$, при $p \leq 0,05$), снижается способность контролировать время.

Результаты диагностики эмоционального выгорания подтверждают сделанные выводы. Чем выше выражено эмоциональное выгорание, тем чаще воспитатели обращаются к анализу прошлого, а настоящее и будущее для них становится незначимо. Чем сильнее проявляется эмоциональное выгорание, тем слабее у человека потребность в организации времени, его контроле. Оно становится менее организованным. Специалисты перестают формировать для себя цели, осуществлять планирование и контроль деятельности, не используют техники и приемы тайм-менеджмента и опираются на интуицию, игнорируя рационализм.

Состояние деперсонализации личности, проявляющееся в отрицательных эмоциях к коллегам и детям, имеет достаточное количество обратных корреляционных связей с показателями организации времени. Чем выше проявляются негативные эмоции к другим людям, тем менее организованным становится человек ($r = -0,263$, при $p \leq 0,05$), ему достаточно сложно осуществлять планирование деятельности ($r = -0,268$, при $p \leq 0,05$), ставить цели ($r = -0,237$, при $p \leq 0,05$) и контролировать их выполнение ($r = -0,263$, при $p \leq 0,05$). У воспитателей с ярко выраженной деперсонализацией недостаточно выражено представление будущего ($r = -0,281$, при $p \leq 0,05$). Однако, они достаточно четко представляют необходимость личной активности при построении картины настоящего ($r = -0,224$, при $p \leq 0,05$). В ситуации деперсонализации у специалистов часто отсутствует стремление упорядочить свое время ($r = -0,276$, при $p \leq 0,05$) и желание предоставлять работу к сроку ($r = -0,232$, при $p \leq 0,05$).

Интересные данные были получены при исследовании редукции личных достижений. Можно отметить, что при выраженной редукции своих профессиональных возможностей у воспитателей отмечается выраженный фатализм по отношению к настоящему. Многие считают, что все определено судьбой и нужно надеяться на волю случая ($r = -0,206$, при $p \leq 0,05$). Прошлый опыт у многих вызывает негативные эмоции ($r = -0,326$, при $p \leq 0,05$). При ощущении собственной некомпетентности, осознании недостаточности профессионального мастерства и неуверенности в положительных результатах профессиональной деятельности, педагоги стремятся выйти из этого состояния. Об этом свидетельствуют положительные корреляционные связи между показателями временной компетентности и признаками редукции личных достижений. Чем выше проявляется ощущение профессиональной некомпетентности, тем в меньшей степени человек предпочитает работать во временной неопределенности ($r = -0,291$, при $p \leq 0,05$), проявляет желание организовать свое временное пространство ($r = -0,179$, $p \leq 0,05$) и упорядочить сроки работы ($r = 0,312$, $p \leq 0,05$).

Существуют существенные отличия в корреляционных плеядах, отражающих внутренние связи между уровнями выраженности редукции профессиональных достижений и показатели организации времени (таблица 1).

Таблица 1

Сравнение значимых корреляционных связей между уровнями редукции профессиональных достижений и показателями организации времени у воспитателей ДОУ ($p \leq 0,05$)

Шкалы временной компетентности личности	Признаки редукции профессиональных достижений у воспитателей ДОУ	
	Низкое проявление редукции	Высокое проявление редукции
Негативное прошлое	- 0,305	-
Позитивное прошлое	- 0,505	-
Самоорганизация	0,317	0,557
Целеполагание	-	0,504
Анализ ситуации	-	0,403
Самоконтроль	-	0,363
Коррекция	-	0,415
Потребность выполнения работы к сроку	-	0,549
Потребность в сохранении порядка во времени	-	0,527
Технологичность организации времени	-	0,320
Режим временной неопределенности	- 0,322	-
Режим дефицита времени	-	0,343

Корреляционный анализ данных, проведенный в группе воспитателей, не имеющих негативного отношения к своим профессиональным достижениям, показывает выраженную обратную корреляционную связь между редукцией профессиональных достижений и проявлением отношения к прошлому, и стремлением работать в режиме временной неопределенности. Можно констатировать, что события прошлого, независимо от отношения человека к ним (позитивного, негативного), не способствуют обесцениванию своей профессиональной деятельности в настоящем.

Данные корреляционного анализа группы воспитателей, имеющих высокий показатель редукции профессиональных достижений, позволяют сделать вывод о том, что специалисты, находясь в ситуации негативного отношения к своей профессиональной деятельности, стремятся из нее выйти. Чем больше выражена редукция своих достижений, тем чаще люди начинают анализировать ситуации, ставить цели, осуществлять контроль и коррекцию своих действий. Время для них становится значимо, они начинают осознавать необходимость упорядочить свои дела во временном пространстве и стремятся работать своевременно, не откладывая дела на потом. Находясь в состоянии профессионального выгорания и обесценивания своей профессии, люди при организации своей деятельности начинают обращать внимание на необходимость освоения приемов и техник тайм-менеджмента.

Таким образом, обобщив полученные эмпирические данные можно сделать следующие выводы:

1. Чем сильнее и глубже проявляется эмоциональная составляющая профессионального выгорания, тем в большей степени человек направлен на анализ прошлого опыта; отсутствие потребности в упорядочивании во времени своих дел и самоорганизации, заключающейся в целеполагании, планировании, анализе и коррекции возникающих ситуаций, способствует усилению эмоционального выгорания.

2. Редукция профессиональных и личностных достижений связана с осознанием необходимости организации времени, формированием потребности выполнения работы к сроку, желанием осуществлять планирование на основе поставленных целей с учетом различного рода возможностей.

Проведенное исследование расширяет психологические знания о проявлении временной компетентности личности и вскрывает связи профессионального и эмоционального выгорания с отношением человека ко времени и его организации.

Список литературы

1. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – М.: Питер, 2008.

2. *Зимбардо Ф.* Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010.

3. *Ишков А.Д.* Связь компонентов самоорганизации и личностных качеств студентов с успешностью в учебной деятельности: дисс. ... к.пс.н. / А.Д.Ишков. – М.: 2004.

4. *Кузьмина О.В.* Психология временной компетентности личности в жизненных ситуациях / О.В. Кузьмина. – Урал. гум. ин-т, Ин-т соц.-экон. развития. – Екатеринбург: УрГИ, 2012.

5. *Кузьмина О.В.* Разработка и стандартизация методики «Временная компетентность личности» / Кузьмина О.В. // Известия Уральского государственного университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2011. – № 2 (89). – С. 186-196.

Автор: **Кузьмина Ольга Викторовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной социологии УрГЭУ, kuzminaov@yandex.ru

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ОКАЗАНИИ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

HARDINESS AS A FACTOR OF SUCCESSFUL LABOUR ACTIVITY OF MEDICAL PERSONNEL WHO PARTICIPATE IN THE PSYCHIATRIC HELPING

Локтева А.Г., Майсак Н.В.

Lokteva A.G., Maysak N.V.

Аннотация. В статье рассмотрен феномен жизнестойкости и описаны его составляемые. Показано, что высокая жизнестойкость выступает фактором предотвращения личностно-профессионального выгорания и повышения эффективности трудовой деятельности медицинского персонала психоневрологического интерната.

Ключевые слова. Стресс, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, трансформационный копинг, медицинский персонал, психиатрическая помощь.

Abstract. The article describes the phenomenon of hardiness and its components. It shows that high hardiness is a factor of preventing personal and professional burnout, increasing labour efficiency of the medical personnel of the psycho-neurological boarding home.

Keywords. Stress, hardiness, commitment, control, challenge, transformational coping, medical personnel, psychiatric helping.

Современные люди часто находятся в состоянии стресса, противоположном покою и душевному равновесию [4]. В процессе социализации, осуществления трудовой деятельности и анализа огромного потока информации современный человек должен уметь быстро приспособиться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, справляться со стрессом и трудными жизненными обстоятельствами. Для сохранения психического равновесия в стрессогенных ситуациях индивид всегда стремится к совладанию и психологическому равновесию. Такая способность называется *жизнестойкостью (hardiness)*.

Впервые термин «hardiness» употребила Сьюзен Кобейса, а основные исследования этого феномена принадлежат Сальваторе Мадди [11; 12]. Жизнестойкость характеризует способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохранять внутреннюю сбалансированность, не снижая успешности деятельности [6]. Жизнестойкость состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в трудных ситуациях и отношениях оптимальным вариантом будет вовлеченность как интерес к жизни, способность прилагать максимум своих усилий, чтобы находиться в курсе событий и в контакте с социумом. Противоположным понятию вовлеченности является «отчужденность».

Контроль (control) – это убежденность в том, что на исход события всегда можно эффективно повлиять. Если же ситуацию не удастся изменить, то у человека с высоким самоконтролем

начинается процесс изменения к ней отношения, переоценивания. Противоположным понятию контроля является «выученная беспомощность».

Принятие риска (*challenge*) состоит в уверенности, что стрессы и перемены – это неотъемлемая часть жизни, и что любая ситуация – это приобретение ценного опыта, стимулирующего к саморазвитию. Противоположное состояние связано с ощущением угрозы и страха.

К компонентам жизнестойкости можно отнести и трансформационный копинг, который подразумевает принятие перемен и рассмотрение их как задач, ожидающих решения, развитие когнитивных способностей, осуществление поведенческих шагов для решения задач, осмысление опыта решения проблем и извлечение из него значимых выводов.

С.А. Богомаз и Д.Ю. Баланев назвали жизнестойкость ключевой переменной, влияющей на соматическое и душевное здоровье личности, владеющей эмоционально-волевой сферой, с адекватными когнитивными оценками и самовосприятием, использующей оптимальные копинг-стратегии [1]. При этом Р.И. Стецишин подчеркивает, что эгоцентрическая направленность на себя снижает у молодого врача вовлеченность в профессию и, следовательно, жизнестойкость в целом [10], а «выученная беспомощность» сопряжена с апатией, депрессивным состоянием, риском для здоровья и жизни специалиста. Как правило, ощущение угрозы и риска часто присутствует на начальном этапе осуществления трудовой деятельности, что связано с недостатком опыта в профессии, а гипертрофированное состояние принятия риска, выражаемое в неестественном спокойствии и апатии, может служить маркером профессионального выгорания и даже депрофессионализации.

Причиной выгорания медперсонала выступает специфика трудовой деятельности, предполагающей активное участие в жизни пациентов, не осознающих степень тяжести своего психического состояния и порой не способных принимать оптимальные для своего здоровья и жизнедеятельности решения [3]. На возникновение деперсонализации как симптома выгорания влияет большая ответственность за психически больных, общение с родственниками пациентов, бюрократичный подход в административной работе и прочие факторы [9]. Неудовлетворенность системой и уровнем оплаты труда (кризис gratification) ведет к социальной фрустрации и даже к совершению медицинскими работниками действий, противоречащих профессиональной норме и деонтологическому статусу профессии [8].

Н.И. Влах отмечает профессиональные риски медперсонала из-за неадекватного поведения (агрессивного, суицидального) страдающих психическими заболеваниями пациентов, дестабилизирующее влияние сложного и стрессогенного графика работы с ненормированным рабочим днем и ночными дежурствами, необходимость существенных интеллектуальных и временных вложений в профессиональное образование, включая последипломное обучение [4].

Следует отметить, что конструктивной составляющей поведения является трансформационный копинг, который можно противопоставить дистанцированию как относительно продуктивному способу сохранения своего нервно-психического состояния. Дистанцирование активизирует когнитивные оценки, помогая противостоять стрессу, но, в то же время может стать причиной плохого самочувствия, подавления желания включаться в трудовую деятельность и снижения эмпатии; происходит обесценивание собственных переживаний и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций [2].

Итак, медицинским работникам психоневрологического интерната должна быть присуща высокая жизнестойкость, включающая интерес к профессии и жизни, высокий самоконтроль и принятие рисков, связанных с ответственностью за себя, своих больных и качество трудовой деятельности. Высокий риск выгорания делает актуальной проблему выявления уровня жизнестойкости у работников, оказывающих психиатрическую помощь в условиях психоневрологического интерната. Она является тем психологическим ресурсом, который позволяет личности, занятой в сфере помогающих профессий, противодействовать развитию состояний профессионально-личностной дезадаптации [9], обеспечить полноценное психическое здоровье и оптимальное применение своих ресурсов – энергии, знаний, умений, навыков, образования, сильных личностных качеств, ближайшего окружения, материальных благ, запасов мотивации – являющихся опорами для эффективного совладания [7]. Решение этих проблем станет целью наших дальнейших эмпирических исследований, посвященных выявлению и формированию жизнестойкости медицинского персонала психоневрологического интерната.

Список литературы

1. *Богомаз С.А.* Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. Томск, Сибирский психологический журнал / С.А.Богомаз, Д.Ю. Баланев – 2009. – №32. – С. 23-28. // URL: // <https://cyberleninka.ru/article/v/zhiznestoykost-kak-komponent-innovatsionnogo-potentsiala-cheloveka> (Дата обращения: 18.01.2019).
2. *Л.И. Вассерман* Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: Пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И.Вассерман, Б.В.Иовлев, Е.Р. Исаева и др. – СПб.: 2009. – 38 с. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_15488089_25309121.pdf (Дата обращения: 18.12.2018).
3. *Великанова Л.П.* Клинико-психологические характеристики синдрома выгорания / Великанова Л.П. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований / Л.П. Великанова, Л.П.Гуреева, Л.А.Костина, – 2010. – №11 – С. 57-59 – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_15488089_25309121.pdf (Дата обращения: 18.01.2019).
4. *Влах Н.И.* Особенности синдрома эмоционального выгорания у представителей медицинских профессий / Н.И. Влах // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2017. – Т. 10. – №1. – С. 5–11.
5. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
7. *Майсак Н.В.* Принятие чувств как ресурс жизнестойкости: арт-терапевтическая техника / Н.В. Майсак – URL: <https://n-maisak.ru/2014/09/11/acceptance-of-feelings-for-hardiness/> (Дата обращения: 23.12.2018).
8. *Майсак Н.В.* Социальная фрустрация как условие дезадаптации и предиктор девиантности специалиста / Майсак Н.В. // Фундаментальные исследования. Электронный научный журнал / Н.В. Майсак, Д.А. Яковец. – 2013. – №10 (часть 8). – С. 1830-1837 – URL: <http://www.rae.ru/fs/pdf/2013/10-8/32673.pdf> (Дата обращения: 05.11.2018).

9. *Майсак О.С.* SWOT-анализ как средство совершенствования медицинской организационной среды / О.С. Майсак, Н.В. Майсак, Г.П. Сагитова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6 – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5080> (Дата обращения: 09.12.2018).
10. *Стецишин Р.И.* Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости (на примере личности врача-клинициста): автореф. дисс. ... к.псих.н. / Р.И. Стецишин. – Краснодар. – 2008. – 26 с. // URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30331893> (Дата обращения: 02.01.2019).
11. *Kobasa S. C.* Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness / S. C. Kobasa // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. No. 37. P. 1-11.
12. *Maddi S. R.* The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal. 2002. Vol. 54. No. 3. P. 175-185.

Автор: **Локтева Анастасия Георгиевна**, магистрант 1 курса по направлению подготовки «Психология» (профиль – «Организационная психология») Астраханского государственного университета. E-mail: loktevaag@mail.ru

Научный руководитель: **Майсак Надежда Васильевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры конфликтологии и организационной психологии Астраханского государственного университета. E-mail: n-maisak@mail.ru

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВОЗДЕЙСТВИИ В ВОЗНИКНОВЕНИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ИГР В САМОУБИЙСТВО)

ON THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL IMPACT IN THE OCCURRENCE OF SUICIDAL BEHAVIOR (FOR EXAMPLE GAMES OF SUICIDE)

Маринина А.Е., Мартынова М.А.

Marinina A.E., Martynova M.A.

Аннотация. В статье проанализировано содержание понятия «психологическое воздействие». Рассмотрены виды психологического воздействия, раскрыта роль негативного психологического воздействия в совершении суицидов людьми, которые входят в группы смерти.

Ключевые слова. Психологическое воздействие, виды психологического воздействия, игры в самоубийство, суицидальное поведение

Abstract. The article analyzes the content of the concept of «psychological impact». The types of psychological influence are considered, the role of negative psychological influence in the commission of suicides by people who are in the group of death is revealed.

Keywords. Psychological effects, types of psychological effects, suicide games, suicidal behavior

Вспоминая всю историю мира, всегда и повсюду мы встречаемся с таким явлением как самоубийство. Известному французскому писателю Франсуа де Ларошфуко принадлежит следующую

щее высказывание: «Самые смелые и самые разумные люди – это те, которые под любыми благовидными предложениями стараются не думать о смерти». Представление о том, что суицидента нельзя отвлечь от принятого им решения, базируется на неверном предположении о неотвратимости суицидального намерения у самоубийцы. Однако почему же люди задумываются о самоубийстве? Какую роль в возникновении суицидального поведения играет психологическое воздействие?

Чтобы ответить на эти вопросы, давайте рассмотрим содержание понятия «психологическое воздействие» и классификацию его видов.

Психологическое воздействие теснейшим образом вплетено в ткань человеческих отношений. Оно проявляется практически при любом взаимодействии двух и более субъектов и, по существу, пронизывает всю человеческую жизнь. Люди как общественные существа непрерывно подвергаются ему со стороны окружающих и, в свою очередь, постоянно оказывают его на других. Т.С. Кабаченко – один из ведущих отечественных специалистов по проблеме психологического воздействия, определяет его как «изменение психологических характеристик личности, групповых норм, общественного мнения или настроения за счет использования психологических и социально-психологических закономерностей». При этом оно «может рассматриваться и как процесс, приводящий к изменению психологического базиса конкретной активности, и как результат (собственно изменения)» [3].

Можно выделить несколько оснований классификации видов психологического воздействия:

1. По стратегиям воздействия: принуждение, манипулирование, развивающее воздействие.
2. По численности группы адресата: межиндивидуальное, групповое, массовое.
3. По сферам профессионального применения: в педагогике – педагогическое воздействие; в медицинской практике – психотерапия; в практике психологического консультирования – психокоррекция; в социальной психологии – формирование общественного мнения, реклама.
4. По адресованности сферам психического: убеждение, внушение.
5. По характеристикам психологического воздействия: прямое и косвенное, явное и скрытое, преднамеренное и непреднамеренное [1].

Независимо от объекта (один человек или группа), за процессом психологического воздействия стоит определенный метод. Методы, воздействующие на человека, появились задолго до нашего времени, но уже сегодня они играют большую роль в жизни каждого государства и человека. С развитием наук и техники стали развиваться и методы воздействия на человека. С каждым годом они становятся все более и более жестокими и скрытными. Мы остановимся на подробном рассмотрении двух негативных методов психологического воздействия:

1. Психотронный террор – умышленные действия по предварительному сговору группой лиц, направленные на создание ситуации, опасной для жизни человека, его прямому уничтожению или искусственному вызову различных заболеваний, а также нарушение его психики. Создается путем использования психотронного оружия – это оружие массового поражения, в основе действия которого проявляется принудительное разрушающее или управляющее воздействие на человеческую психику, мозг. С его помощью можно управлять живым объектом как роботом.

2. Информационно-психологическое воздействие – комплекс специальных психологических операций и мероприятий, проводимых с помощью информации, пропаганды и агитации, подготовленной соответствующим образом и доводимой до объекта (групп объектов) воздействия

с помощью различных форм психологического воздействия (печатными средствами, радио и телевидение, через непосредственное общение, через информационные компьютерные сети) [2].

Рассмотренные в работе методы психологического воздействия с каждым годом распространяются все шире и шире. Как оказалось, самое слабое место человека – это его психика (разум). Данные методы могут с легкостью изменить или разрушить разум человека. Каждый метод применяется по-разному: «психотронный террор» – более технический метод, также он скрытен; «информационно-психологическое воздействие» происходит путем донесения и внушения человеку определенной информации, данный метод менее скрыт, так как его можно наблюдать, включив телевизор или зайдя в интернет.

В XXI веке интернет занимает внушительное место в жизни каждого человека, но в большей степени интернет – это часть жизни подростков. Использование интернета имеет как плюсы, так и минусы. Одним из таких минусов сейчас являются так называемые «группы смерти».

Самой известной на данный момент группой такого рода является «Синий Кит», который также известен под другими названиями: «Тихий Дом», «Море Китов», «Млечный Путь», «Дом Китов», « f 57», « D 28», «Разбуди Меня в 4:20». Эти названия используются как хэштеги, переходя по ним, можно найти множество подростков, которые только хотят вступить в «группу смерти», или те, кто уже состоит в ней. В интернет-сети эта «группа смерти» пропагандируется как игра, в которой существует квест. Последнее задание – самоубийство. Предыдущие задания в основном направлены на причинение физического и, в особенности, психического вреда играющему. Это порезы на теле, принудительный просмотр страшных видеороликов, прослушивание музыки (глубокой, пронзительной, неосознанно влияющей на психику человека), посещение опасных мест (рельсы, краны, высокие мосты, крыши многоэтажных домов). За выполнением каждого задания следит так называемый «куратор», он же и даёт задания. Чтобы подтвердить выполнение поставленной задачи, человек должен выложить фото или видео, на котором показан результат действия. Подростков, начавших игру, но отказавшихся выполнять задания, запугивают тем, что если они не решатся на самоубийство сами, то «администраторы» или «кураторы» игры узнают их домашний адрес и придут не только за самими игроками, но и за их родными. Они высылают участнику ссылку, перейдя по которой он автоматически сообщает свой IP-адрес, по которому действительно можно определить местонахождение игрока.

Психотерапевт М.Е. Сандомирский, говоря о реальных подстрекателях самоубийств, выделяет несколько категорий: использующих корыстный мотив, а также около-суицидальную подростковую субкультуру с целью привлечения внимания, «раскрутки» популярности сетевых групп (что характерно для некоторых координаторов «групп смерти»). Для реальных подстрекателей, движимых мотивом расширенного самоубийства, характерно суицидальное замещение: пропагандируя уход из жизни, они могут испытывать облегчение, навязывая свои проблемы другим. Вопрос о квалификации доведения до самоубийства с использованием приемов психического воздействия как убийства поднимался в специальной литературе и до появления феномена «групп смерти».

В октябре 2017 г. генерал-майор полиции А.Н. Мошков сообщил о том, что с начала 2017 г. зафиксирована работа около 1,4 тыс. «групп смерти» в социальных сетях, общая аудитория которых составила более 12 тыс. пользователей. Выявлено более 200 тыс. их публикаций в социальных сетях, получены сведения о 1,279 тыс. учетных записей администраторов.

А.Н. Мошков также указал, что администраторами и кураторами «групп смерти» в социальных сетях становятся люди в возрасте от 13 до 25 лет, причем почти в половине выявленных случаев кураторами суицидальных сообществ являются девушки в возрасте до 18 лет [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое воздействие играет главную роль в возникновении суицидального поведения в «группах смерти». В «группах смерти» администраторы и «кураторы» используют такие методы как психотронный террор и информационно-психологическое воздействие для зомбирования. Данные методы часто выражаются в необходимости круглые сутки быть на связи с «куратором» группы, лишении нормального сна, а также в общении со своими адептами от имени сил зла и уже совершивших самоубийство детей, направляя жертв к совершению аналогичного шага и даже указывая способ, которым следует уйти из жизни.

Список литературы

1. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита / Е.Л. Доценко. – М.: – 1997.
2. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф.Зимбардо, М. Ляйппе. – Спб.: «Питер», 2000.
3. Кабанова-Климина Т.Б. Психология воздействия: Метод. указания / Т.Б. Кабанова-Климина. – Ярослав. гос. ун-т. Ярославль, 2004. – С. 12
4. МВД выявило в социальных сетях около 1,4 тыс. «групп смерти» в 2017 г. – URL: <http://tass.ru/proisshestviya/4612248>.

Автор: **Маринина Алина Евгеньевна**, студентка Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета, m_a_evgenievna.01@mail.ru

Автор: **Мартынова Марина Александровна**, старший преподаватель кафедры психологии развития личности Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета, martynova.marina.24@yandex.ru

СПЕЦИФИКА ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У НАРКОЗАВИСИМЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

SPECIFIC PERCEPTION OF TIME IN DRUG ADDICTED YOUNG PEOPLE

Маркарян Б.А., Фролова С.В.

Markaryan B.A., Frolova S.V.

Аннотация. Исследование направлено на изучение представление особенностей времени у наркозависимых людей, что помогает ответить на вопрос о предпосылках к развитию зависимости и о способах реабилитации этих людей, которые будут направлены на ремиссии. У людей с зависимостью наблюдается более негативное прошлое, целеустремленность порядком ниже, нежели у человека без зависимости, также они ориентированы на жизнь «сейчас» и в большей степени имеют желания, направленные на помощь всего человечества.

Ключевые слова. Наркозависимые люди, представление времени, группа нормы, настоящее, будущее, прошлое.

Abstract. The study is aimed at studying the presentation of the characteristics of time among drug addicts, which helps to answer the question about the prerequisites for the development of dependence and about the ways of rehabilitation of these people who will be sent for remission. People with addiction have a more negative past, a sense of purpose is much lower than a person without dependence, they are also focused on life “now” and have a greater desire to help all of humanity.

Keywords. Drug Addicts, time representation, norm group, present, future, past.

Категория времени является универсальным понятием, которое в свою очередь занимает немалое во всех дисциплинарных комплексах место: как в естественных и математических, так и в социально-гуманитарных. Все сферы деятельности человека соприкасаются со временем, поскольку ритм развития общества способствует своей организации в пространстве с цветом временных рамок. Человек понимает эту проблему времени, которая находит выражение в качествах личности, влияющих на поведение каждого из нас. Изучение данной темы на наркозависимых людях поможет понять способы решения и выход из зависимостей, основываясь на временную прерогативу и влияние самого времени на человека. Ведь в последние годы эпидемия наркомании, которая охватила Россию, представляет собой опасность не только для отдельного индивида, но и для всего здоровья нации.

К этому выводу пришли, в связи с тем, что увеличилось количество людей больных наркоманией по последним данным Министерства Здравоохранения в России зарегистрировано 500 тыс. наркоманов. Однако эксперты считают, что их количество приближается к 3,5 миллионам. Проблема усугубляется еще риском заражения различными инфекциями, включая СПИД, которые могут происходить в связи с тем, что наркоманы пренебрегают элементарными гигиеническими требованиями.

Реализация рекомендаций, полученных на основе проводимых исследований, позволяет говорить о том, что узкое изучение временных представлений личности наркозависимых лиц дает возможность получить конкретные рекомендации для реабилитации. Также в рамках исследования можно понять как повлиять на изменение его поведения в социуме, что, несомненно, отражается на однонаправленности реабилитационных мероприятий.

Цель исследования: изучение особенности восприятия времени у молодых людей с наркозависимостью.

Объект исследования: восприятие времени у молодых людей.

Предмет исследования: специфика восприятия времени у наркозависимых молодых людей.

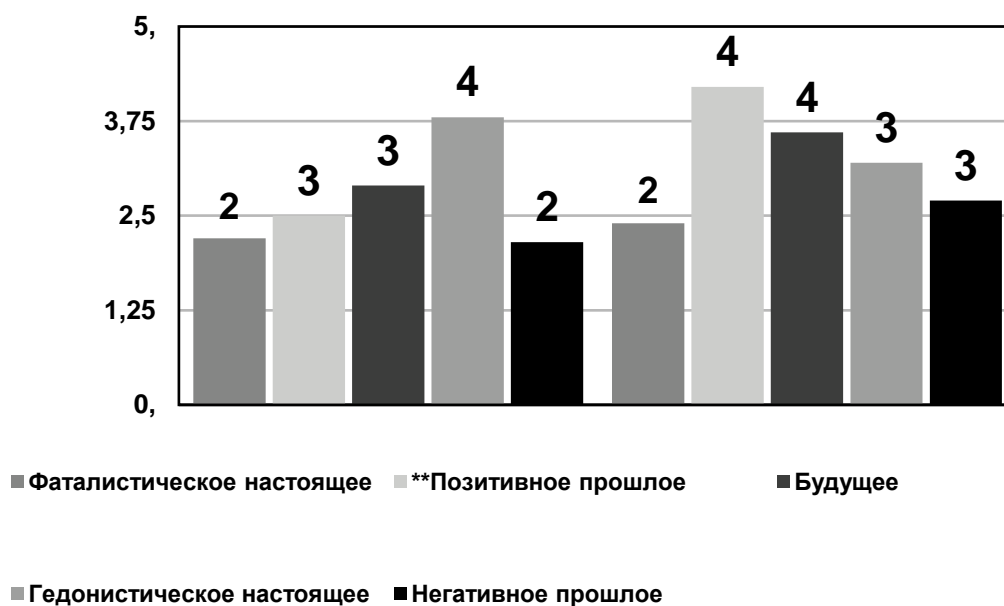
Гипотеза исследования: Наркозависимые молодые люди ориентированы на настоящее, при этом не имеют склонности к постановке целей и планированию будущего.

Научная новизна исследования состоит в том, что было рассмотрено представление времени у наркозависимых и выявлено в какой временной период оно направлено и как это может повлиять на лечение.

Экспериментально-психологические методы: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), Методика неоконченных предложений Ж. Ньютона для исследования временной перспективы (адаптация Н. Н. Толстых), «Отношение к жизни и смерти» И.Ю. Кулагиной, Методика оценки самоорганизации деятельности.

Характеристики выборки исследования: в исследовании приняли участие две группы (наркозависимые и группа нормы). Группу нормы составляют 12 человек в возрастном диапазоне от 25 до 30 лет, которые не состоят в браке и имеют постоянное место работы. Группа зависимых также состоит из 12 человек в возрастном диапазоне от 25 до 35, некоторые из них безработные, остальные имеют непостоянный заработок. Срок употребления наркотических веществ от 3 до 5 лет, 10 человек из группы употребляют синтетические вещества, 2-ое – героин, гашиш. Никогда ранее никто из группы зависимых не находился на реабилитации, данные удалось собрать при аресте.

Анализ результатов исследования показал, что существуют значимые различия между группами наркозависимых и контрольной группой в отношении к своему будущему ($p=0,001$), ориентации на настоящее ($p=0,005$), восприятие настоящего времени ($p=0,017$), ориентация на всю жизнь в целом ($p=0,012$), отношение ко всему человечеству ($p=0,007$) и значимость профессиональной сферы ($p=0,003$). Также было выявлено, что негативное прошлое у наркозависимых на более высоком уровне, нежели у группы нормы. Что в свою очередь отражает общее пессимистическое, негативное отношение к прошлому. Также это предполагает травму, боль либо сожаление нанесенное в детстве. Возможно это связано с психологическими травмами или негативных реконструкций положительных событий. А в свою очередь позитивное прошлое у наркозависимых было ниже в большем числе людей. Что означает не имение теплых и сентиментальных отношений по отношению к прошлому. Нет ностальгического отношения или позитивной реконструкции не наблюдается. Также это показывает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на направленного на цели (см. рис. 1).



Наркозависимые Независимые
 Рис.1. Исследование временной перспективы

Позитивное прошлое у наркозависимых по сравнению с контрольной группой практически не выражено ($p=0,001$), что означает неимение теплых и сентиментальных отношений по отношению к прошлому, нет ностальгического отношения или позитивной реконструкции ($p=0,014$). Однако упоминание прошлого наблюдалось в небольших количествах только у группы наркозависимых молодых людей. Кроме того, у них выявлено отсутствие сфокусированной временной перспективы, фокуса, направленного на цели ($p=0,024$). Отношение к смерти в группах, приблизительно равняется у всех к нейтральному, что говорит об амбивалентном отношении, которое является противоречащим, то есть зависимость не оказывает своего влияния на данный вид отношений (см. рис. 2).

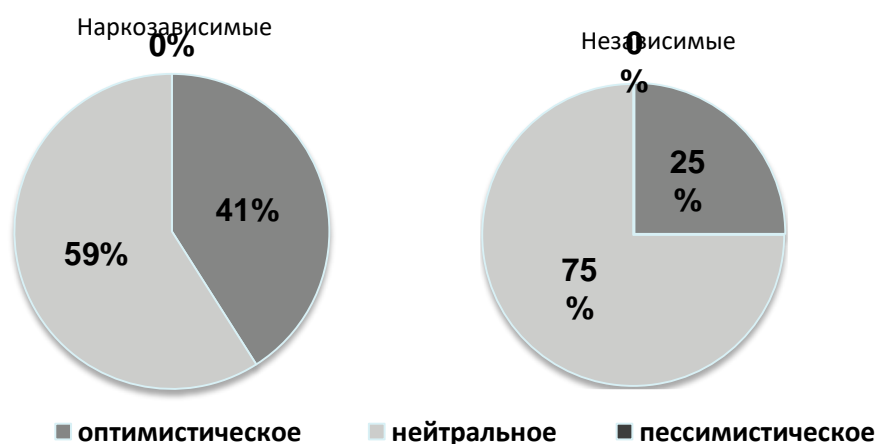


Рис. 2. Отношение к смерти.

Целеустремленность у группы наркозависимых на 25% ниже нормативного значения, что не характерно для группы нормы ($p=0,007$). Данный факт характеризует наркозависимых как людей, которым сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, и они склонны отвлекаться на посторонние дела.

Ориентация на настоящее у группы нормы в 34% ниже и лишь в 8% выше средних баллов, что в группе наркозависимых отражается в обратной динамике, так наоборот выше средних баллов 50%, а ниже 25% ($p=0,002$). Людей с высокими баллами, которых больше во второй группе можно охарактеризовать как людей, способных в большей степени фокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас, нежели переживать другие временные прострации, кроме настоящей. Особую ценность и значимость имеет для них нынешнее время и происшествия. Наркозависимые направлены на настоящий момент, что уже неоднократно подтверждалось. А в свою очередь группа независимая имеет небольшое свойство планировать на день/неделю/месяц/год, что показывает большее стремление к постановке целей. Достаточно интересен и тот факт, что упоминание прошлого наблюдалось в небольших количествах только у группы зависимых людей, что вероятно связано с их сожалениями ($p=0,038$). Помимо прочего большой вклад во внесение изменений всего человечества хотели бы внести именно люди с зависимостью, поскольку люди без нее в основном были заиклены на себе и на происходящем в их и их ближайшего окружения жизнях ($p=0,027$). У наркозависимых меньше мотивации. Также наркозависимые почти в два раза чаще писали о желании обладать какими-то определенными жизненными, человеческими качествами, которых, по их мнению, нет в них на данный момент, чего нельзя сказать о группе нормы. Ориентация на будущее ($r_s=-0,456$ при $p<0,05$) и планирование всей жизни в целом ($r_s=-0,619$ при $p<0,01$)

более характерно женщинам в обеих группах. Ориентация на обладание новыми личностными качествами ($r_s=0,473$ при $p<0,05$) свойственно наркозависимым мужчинам. Группа нормы более ориентирована на настоящее ($r_s=0,410$ при $p<0,05$).

Таким образом, молодые люди с наркозависимостью более склонны ориентироваться на настоящее время, имеют меньшую самоорганизацию, нежели группа нормы. Проблемы с зависимостью могут быть обусловлены проблемами с психологическими травмами в прошлом или негативными реконструкциями воспоминаний. Наркозависимые больше склонны ориентироваться и ставить в приоритет профессиональную сферу.

Научный руководитель: **Фролова Светлана Валериевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и педагогики ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕМ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

LEADERSHIP DECISION AS PROFESSIONAL STRESS

Мустакимова Ю.П., Лежнина Л.В.

Mustakimova Y.P., Lezhnina L.V.

Аннотация. В данной статье раскрывается сущность функции принятия решения руководителем с точки зрения профессионального стресса, как состояния субъекта труда, характеризующегося особой мобилизацией его ресурсов для преодоления проблем профессиональной деятельности.

Ключевые слова. Управленческая деятельность, принятие решения, волевой акт, стресс принятия решения руководителем, профессиональный стресс.

Abstract. This article reveals the essence of the decision-making function of the manager as a professional stress, as the state of the subject of labor, characterized by a special mobilization of his resources to overcome the problems of professional activity.

Keywords. Management activities, decision-making, volitional act, stress decision-making by the manager, professional stress.

Управленческая деятельность представляет собой совокупность различных функций – прогнозирования, планирования, организации, мотивирования, а также контроля. Ядром управления выступает функция принятия решений – именно по данному критерию подразделяются основные роли в процессе труда: подчиненного и руководителя. Так, решение проявляется в планировании (при формировании целей, выбора путей и методов их достижения), в организации (при создании оптимальной структуры управления), управлении мотивацией (в процессе выбора методов, стимулирующих работников к эффективности труда), контроле (при проверке результатов труда на соответствие достижения целей и задач) и пр.

Таким образом, принятие решений является центральным звеном в системе деятельности по управлению, определяя ее процессуальное и результативное содержание.

Принятие управленческого решения можно определить как поведение руководителя при урегулировании проблемной ситуации, где существуют альтернативные способы влияния на ход событий. Иными словами, принятие решения – это выбор альтернативы, осуществляемый лицом, принимающим решение, в рамках его полномочий и компетенции и направленный на достижение определённой цели. [5, с.13].

Принятие решения руководителем является психологическим актом, так как «представляет собой результат его мыслительной деятельности» [7, с. 68]. Поэтому качество решения в основном зависит от глубины мышления, которое непосредственно связано со знаниями и опытом, которыми обладает руководитель и использует при принятии решения.

Важнейшим элементом в процессе принятия решения является совершение волевого действия. Известно, что любой волевой акт имеет определённую структуру и содержание, которые изучались многими психологами, в их числе Н.Н. Ланге, С.Л.Рубинштейн, В.И.Селиванов и др.

С.Л. Рубинштейн выделил четыре стадии волевого акта: 1) актуализация побуждения (постановка цели); 2) обсуждение и борьба мотивов; 3) принятие решения относительно выбора того или иного варианта поведения; 4) реализация принятого решения.[6, с. 594]. При этом принятие решения – ключевой этап в структуре волевого акта, поскольку оно предопределяет направление, по которому будет осуществляться волевое действие. Одновременно данная стадия является и самой сложной, поскольку принятие решения, как правило, вызывает специфическое эмоциональное состояние – волевое усилие.

При совершении волевого усилия в процессе принятия решения человек чувствует, что дальнейшее развитие ситуации зависит только от него. На этом этапе волевого акта осуществляется избрание того или иного способа поведения – это своего рода фаза «разрешения» борьбы мотивов. Степень волевого усилия зависит «от размера трудностей, противоречий, которые руководителю приходится преодолевать, чтобы принять правильное решение» [7, с. 68]. На этой стадии появляется либо чувство облегчения, связанное с разрешением ситуации и спадом напряжения, либо ощущение беспокойства, связанного с сомнением в правильности принятого решения.

Таким образом, на этапе принятия решения присутствует волевое усилие, мобилизующее когнитивные психические процессы человека (мышление, воображение, память, внимание и др.), создающее дополнительные мотивы к действию, которые недостаточны или отсутствуют, и переживаемое как состояние значительного психического напряжения.

Соответственно, в большинстве случаев принятие решения руководителем, как стадия волевого акта, связано с возникновением особого психического состояния, характеризующегося повышенной как физиологической, так и психической активностью, и, в этом смысле, следует говорить о стрессе принятия решения руководителем. Стресс принятия решения руководителем является профессиональным стрессом руководителя. При этом под профессиональным стрессом в современной психологии труда понимают «состояние субъекта труда, характеризующееся особой мобилизацией его ресурсов для преодоления трудностей, проблем профессиональной деятельности». [3, с. 244].

Известно, что необходимость в принятии управленческого решения возникает там, где складывается противоречивая ситуация, связанная с необходимостью «избавления от альтернатив». [1, с.174]. При этом определяющим стресс-фактором, вызывающим психическое напряжение, по нашему мнению, является фактор ответственности за правильность принятого решения.

Согласно толковому словарю Ожегова под риском понимается «возможность опасности, неудачи, а также действие наудачу в надежде на счастливый исход». [4, с.679]. Таким образом, под риском при принятии решения руководителем следует понимать опасность ошибочного решения, в случае принятия которого возможно негативное отклонение от цели. Поскольку эмпирическое прогнозирование, основанное на экстраполяции оперативной информации, имеет вероятностный характер [2, с.29], основная масса принимаемых решений руководителями различного уровня связаны с риском. От принятого решения зависит, например, дальнейшая судьба вверенного коллектива, его место на рынке и прочие внутренние аспекты. В качестве примера можно привести принятие решения руководителем в ситуации экономического риска, которое «представляет собой незамкнутый цикл, включающий осознание угрозы ущерба, сбор и осмысление доступной информации, построение альтернатив, прогнозирование последствий применения каждой из альтернатив, выбор наиболее приемлемой альтернативы, предварительную оценку вероятности избежать ущерб/получить прибыль, осознание вероятности возникновения новой угрозы ущерба и т.п.». [1, с.174].

Таким образом, принятие решения руководителем представляет собой волевой акт, как результат мыслительной деятельности и волевого усилия руководителя, направленного на преодоление неопределенности (выбора альтернатив), связанного со значительным психическим напряжением, имеющим стрессовый характер.

Список литературы

1. *Красновская А.Р.* Психологическая структура принятия решения в ситуациях экономического риска / А.Р.Красновская, Н.А. Коваль // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – С. 174-178.
2. *Лежнина Л.В.* Взаимосвязь наблюдательности будущих педагогов и успешности их эмпирических прогнозов: дис. ... канд. психол. наук / Л.В Лежнина. – СПб.: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И.Герцена. – 1995. – 175 с.
3. *Носкова О.Г.* Психология труда / О.Г. Носкова / Под ред. Е.А.Климова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 384 с.
4. *Ожегов С.И.* Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С.И.Ожегов, И.Ю. Шведов Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – М.: ООО «А ТЕМП», 2007. – 944 с.
5. *Пужаев А.В.* Управленческие решения: учеб. пособие / А.В. Пужаев – М.: КНОРус, 2010. – 192 с.
6. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
7. *Сироткин Н.А.* Теоретические основы управления строительным производством / Н.А. Сироткин, С.Э. Ольховиков – М. – Берлин.: Директ-Медиа, 2016. –141 с.

8.

Автор: **Мустакимова Ю. П.** студентка магистратуры 2 курс, психолого-педагогический факультет ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» Россия, г. Йошкар-Ола, mustyul@mail.ru

Научный руководитель: **Лежнина Л.В.** доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии развития и образования.

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ФРАКТАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ
В УСЛОВИЯХ ТВОРЧЕСКОГО ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

**THE POSSIBILITY OF USING THE METHOD OF FRACTAL SEQUENCES FOR CREATIVE
RETHINKING OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION**

Прудовиков И.О., Выскочков В.С., Кабрин В.И
Prudovikov I.O., Vyskochkov V.S., Kabrin V.I.

Аннотация. В данной работе раскрывается перспектива применения методологии транскомуникативного подхода к переосмыслению профессионального самоопределения с позиции измененных состояний сознания. Ставится гипотеза о возможности применения метода фрактальной динамики и феномена «стресс-транс-формации» для достижения данного переосмысления. Представляется дизайн эксперимента, нацеленный на доказательство поставленной гипотезы.

Ключевые слова. фрактальная динамика, креативные состояния сознания, профессиональное самоопределение, семантическое пространство, личность.

Abstract. This paper reveals the prospect of applying the methodology of transcommunicative approach for rethinking professional self-determination from the perspective of altered states of consciousness. The hypothesis about the possibility of using the method of fractal sequences and the phenomenon of "stress-trans-formation" to achieve this rethinking is put. To prove the hypothesis the design of the experiment is presented.

Keywords. Fractal sequences, creative States of consciousness, professional self-determination, semantic space, personality.

На современном этапе развития общества повышается роль подготовки компетентных специалистов, обладающих сформированными профессиональными знаниями и умениями. Т.Н. Долгушина и С.Н. Юревич утверждают, что мотивированно обоснованный выбор профессии не может служить гарантией успешного профессионального самоопределения, так как «о завершенности процесса самоопределения трудно говорить до того, как человек сам, в ходе профессиональной деятельности или в условиях учебно-профессионального труда, максимально ее имитирующих, не подтвердит свои возможности, не сформирует устойчивого положительного отношения к себе как профессионалу» [1, с. 101].

Мы рассматриваем профессиональное самоопределение как составную часть общего процесса самоопределения личности (в том числе социального и жизненного), в которую входят профессиональные цели, планы, идеалы, личностные и физические особенности, ожидания, требования и условия труда, их осознанность и готовность следовать за ними [5, 8]. Профессиональное самоопределение динамично и пластично; изменения в описанных выше компонентах вызывают изменения и в самом профессиональном самоопределении, тем самым открывая новые возможности для самореализации [5].

Формирование и преобразование профессионального самоопределения рассматривается нами как творческий процесс и может быть представлен в виде особого семантического пространства. Описание профессионального самоопределения в виде семантического пространства позволяет максимально полно и широко представить структуру самоопределения и динамики его изменения; рассмотреть личность испытуемого не как набор объектных характеристик в пространстве диагностических показателей, а как носитель определенной картины мира, как некоторый микрокосм индивидуальных значений и смыслов [6].

Профессиональное самоопределение является неотъемлемой частью становления личности, и, сопровождая становление на жизненном пути, может являться мощным ресурсом для гармоничного формирования личности. Мы считаем важным разработку инструмента, позволяющего сделать процесс профессионального самоопределения и его преобразований более осозанным и безопасным, и в качестве такого инструмента может выступать разрабатываемый нами метод фрактальной динамики. Наш выбор обосновывается тем, что в ранних экспериментах нами было показано, что фрактальная динамика способна актуализировать новые образы семантических пространств участников [4, 7].

Метод фрактальной динамики был описан нами в ранних работах и заключается в введении человека в контролируемое измененное состояние сознания по средствам аудио-визуальной стимуляции, в котором возможно изменение форм категоризации сознания личности, встреча с образами семантических пространств и их дальнейшее преобразование [4, 7].

Для описания природы преобразования семантических пространств мы используем принципы транскоммунитивного подхода, разрабатываемые В.И. Кабриным. В своих работах [2, 3] автор вводит концепт креативного состояния сознания. «Предполагается, что креативные состояния сознания играют особую роль в общем спектре состояний сознания, интегрируя его различные измененные состояния сознания (ИСС) с обычным базовым состоянием на основе взаимной транскоммунитивности» [2, 3].

Поиск и нахождение «нового» в «обыденном» осуществляется через так называемую «стресс-транс-формацию», в результате которой, под воздействием коммуникативного эустресса (в отличии от дистресса достаточной силы) происходит «децентрация» и перевод данной энергии стресса (закрывающей доступ к «новому») в энергию транса (позитивную, расширяющую креативные возможности). Переход энергии стресса в энергию транса способен катализировать «порталы осознания» (ускоренные качественные переходы (прорывы) интуитивно-смысловых мислеобразов в конструктивные технологические решения). [2, 3]. Мы предполагаем, что благодаря эффекту «стресс-транс-формации», вызванному фрактальной динамикой, открываются дополнительные ресурсы для осознания и возможного преобразования семантического пространства профессионального самоопределения.

Для проверки данной гипотезы нами проводится исследование на базе НИ ТГУ при участии магистров и аспирантов гуманитарных и технических направлений подготовки. Выбор такой базы и выборки обусловлен тем, что ВУЗ является адекватной средой, в рамках которой возможно реализовывать диагностику и преобразования данного семантического пространства и интегрировать результаты этих преобразований в образовательный процесс, тем самым помогая магистрам и аспирантам реализовать свой потенциал и развиваться в более гармоничную личность «молодого ученого».

На данном этапе исследования мы разрабатываем специальный семантический дифференциал, который мог бы адекватно и в полной мере отражать специфику семантического пространства «Я как молодой ученый». Для этого при помощи групп экспертов, состоящих из магистров и аспирантов НИ ТГУ гуманитарных и технических направлений подготовки, мы определяем первый набор дескрипторов, которые, по их мнению, формируют изучаемое семантическое пространство «Я как молодой ученый». Экспертам предлагается в ходе свободного ассоциативного эксперимента вырабатывать любые ассоциации относительно понятия «молодой ученый». Среди полученного набора первичных дескрипторов, в состав которых могут входить любые части речи, выбираются наиболее частотные. Полученный список классифицируется экспертами-лингвистами и по необходимости дополняется антонимами, образуя тем самым первичный вариант семантического дифференциала. Полученный семантический дифференциал будет опробован на группе испытуемых из числа магистров и аспирантов, и полученные результаты, подверженные корреляционному и факторному анализу, будут формировать семантические универсалии изучаемого семантического пространства. Так же полученные данные будут использоваться для корректировки состава семантического дифференциала. Таким образом, полученный семантический дифференциал будет содержать наиболее актуальные концепты семантического пространства «Я как молодой ученый» и отражать его специфику в том числе среди групп испытуемых гуманитарных и технических направлений подготовки.

На следующем этапе разработанный специальный семантический дифференциал будет применяться для оценки влияния фрактальной динамики на семантическое пространство «Я как молодой ученый». Испытуемым будет предложено заполнить бланк семантического дифференциала до и после воздействия фрактальной динамики. Таким образом, первичное заполнение бланка будет фокусировать внимание испытуемых на проблеме собственного профессионального самоопределения и позволит оценить степень воздействия фрактальной динамики на него. Мы предполагаем, что полученные результаты позволят нам говорить о способности фрактальной динамики к преобразованию семантических пространств и повышению уровня осознанности этих пространств. Помимо этого, результаты позволят нам судить о специфике строения и преобразования семантического пространства «Я как молодой ученый» среди групп гуманитарного и технического направления подготовки.

В перспективе данный метод фрактальной динамики при его доказанной работоспособности и модернизации возможно будет использовать в различных аспектах человеческого самоопределения (социальное, личностное и т.д.), обеспечивая тем самым ресурс для формирования гармоничной личности.

Список литературы

1. Долгушина Т.Н. Профессиональное самоопределение как компонент профессионального становления личности / Т.Н. Долгушина, С.Н. Юревич // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – №3-4 (16). – С. 101-107.
2. Кабрин В.И. Концепция творческой коммуникации (из опыта психологических практик) / В.И. Кабрин // Сибирский психологический журнал. – 2011. – № 40. – С. 152-164.
3. Кабрин В.И. Транскомуникабельность ценностно-смысловых концептов и когнитивно-конструктивных решений творческой личности (введение в ноэтический антропопоэзис) / В.И. Кабрин // Сибирский психологический журнал. – 2014. – № 54. – С. 158-176.

4. *Кабрин В.И.* Управляемые звуковым сигналом динамические фракталы как способ актуализации измененных состояний сознания / В.И.Кабрин, В.С.Высочков, И.О.Прудовиков, А.Ю. Ткаченко, Н.И Яковлев // СПЖ. – 2016. – №61. – С. 147-155
5. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2005. – 226 с.
6. *Петренко В.Ф.* Построение семантических пространств как метод и форма модельного представления / В.Ф. Петренко // Вестник СамГУ. Психология. – 1998. – № 3.
7. *Прудовиков И.О.* Влияние синхронизированной фрактальной и музыкальной динамики на креативные состояния сознания личности / И.О. Прудовиков, В.С. Высочков, Н.И. Яковлев // Universum: психология и образование. – 2016. – №7 (25). – С. 1-7
8. *Сафин В.Ф.* Психологические аспекты самоопределения личности / В.Ф. Сафин, Г.П. Ников // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 4. – С. 23-25.

Автор: **Прудовиков Игорь Олегович**, аспирант факультета психологии Национального исследовательского Томского государственного университета, one_1709@mail.ru

Автор: **Высочков Владимир Сергеевич**, аспирант факультета психологии Национального исследовательского Томского государственного университета, ассистент кафедры фундаментальной психологии и поведенческой медицины Сибирского государственного медицинского университета, vysko4kov@yandex.ru

Научный руководитель: **Кабрин Валерий Иванович**, доктор психологических наук, профессор, руководитель лаборатории психологических практик Национального исследовательского Томского государственного университета, kabrin@list.ru

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕШНОСТИ РЕШЕНИЯ МЕТАКОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧ (НА ПРИМЕРЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

BEHAVIORAL PREDICTORS OF THE SUCCESS OF THE SOLUTION OF META-COGNITIVE TASKS: A CASE STUDY OF MIDDLE AND SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

Самойличенко А.К.
Samoylichenko A.K.

Аннотация. В статье дан вариант обоснования и исследования метакогнитивных аспектов мышления дошкольников в качестве предикторов метакогнитивных результатов дошкольного этапа образования и развития дошкольника. На примере решения задачи «Ханойская башня» делается вывод о том, что в процессе решения сверхсложных задач активизируются регулирующей и самопознающей аспекты мышления. Доказывается, что поведенческими факторами, определя-

ющими результативность проявления метакогнитивных факторов мышления, являются вербализация знания об успешном решении задачи; проявление гибкости в стратегиях решения проблемы сохранение положительного эмоционального фона во время решения задачи.

Ключевые слова. Метамышление, метакогнитивные аспекты мышления, поведенческие предикторы, дети среднего и старшего дошкольного возраста.

Abstract. This article offers an explanation and study of the meta-cognitive aspects of thinking which are examined as the predictors of the meta-cognitive results of the pre-school childhood education and development. Such meta-cognitive aspects of thinking as the meta-cognitive control and the meta-cognitive learning are viewed as the prerequisites of the meta-subject results. Through studying the process of solving the Tower of Hanoi puzzle it is concluded that the process of solving super-complex tasks triggers the regulating and self-learning aspects of thinking. It is proved that the behavioral factors that predetermine the results of manifested meta-cognitive factors of thinking are the verbalization of knowledge about successful task solving, the flexible strategy of task solving; maintaining positive emotional background during the process of solving a task.

Keywords. Metathinking, meta-cognitive aspects of thinking, behavioral predictors, children of the middle and senior pre-school age.

Дошкольный возраст чрезвычайно важен для полноценного развития человека- как с точки зрения переживания, эмоциональной жизни, так и с точки зрения познания и мышления. Именно в этот период в рамках дошкольного образования развиваются способности ребёнка, которые ФГОС описывает как метапредметные результаты. Метапредметное содержание результатов внедрения ФГОС – новая область деятельности дошкольных психологов [1].

Ю.В. Громыко определяет метапредметное содержание как деятельность, не относящуюся к конкретному учебному предмету, а обеспечивающая процесс обучения в рамках любого учебного предмета. В этом контексте в дошкольном детстве метапредметными характеристиками обладает широкий спектр видов активности детей [2].

Определение психологических предпосылок метапредметных видов активности является дискуссионным вопросом. Однако один из вариантов связан с выделением в этом качестве метакогнитивных аспектов мышления.

Первые представления о метакогнитивных механизмах заложил Дж. Флейвелл, который сделал вывод о том, что к метакогнитивным механизмам, в отличие от когнитивных, относятся знание о собственном знании и управление им: регулирующий и познающий аспекты [3].

А.В. Карпов считает, что методические средства диагностики метакогнитивных образований разработаны до настоящего времени все еще явно недостаточно, а поскольку развитие метакогнитивных образований развертывается на достаточно большом возрастном интервале, он обосновал «взрослые варианты» методик диагностики метакогнитивных образований, что на самом деле существенно облегчает проведение исследований [4].

Т.Н. Тихомирова показала высокую значимость семейных отношений для развития метакогнитивных способностей в отличие от образовательных систем: эмоциональные отношения и способы взаимодействия ее членов оказывают мощное влияние на способности детей и метакогнитивные аспекты развития [5].

Принципиальную общность (инвариантность) характера детерминационного влияния на метакогнитивных механизмов со стороны общих способностей, заключается в доминировании структурного типа этой детерминации, что доказал А.А. Карпов [6].

Вопрос о том, как развиваются метакогнитивные механизмы, которые являются основой метапредметных результатов дошкольного этапа развития ребёнка, является актуальным, малоисследованным, однако, если иметь в виду, что существует связь метакогнитивных аспектов мышления с общими способностями, задача диагностики указанных аспектов мышления дошкольников в некоторой степени упрощается.

Описание эмпирического исследования. Основываясь на вышесказанном, в качестве основного метода исследования был избран метод наблюдения, он наиболее информативен в исследовании детей дошкольного возраста.

Цель исследования – выявить поведенческие характеристики, опосредующие активизацию регулирующего (метакогнитивный контроль) и самопознающего (метакогнитивное познание) аспектов мышления детей среднего и старшего дошкольного возраста в процессе решения сверхсложных задач.

Задачи эмпирического исследования:

1. Выявить поведенческие паттерны детей среднего и старшего дошкольного возраста проявляющиеся при решении сверхсложных задач;
2. Выделить поведенческие факторы, опосредующие активизацию оптимального уровня, регулирующего (метакогнитивный контроль) и самопознающего (метакогнитивное познание) аспектов мышления детей среднего и старшего дошкольного возраста в процессе решения сверхсложных задач.

Гипотеза исследования: активизация регулирующего (метакогнитивный контроль) и самопознающего (метакогнитивное познание) аспектов мышления детей среднего и старшего дошкольного возраста в процессе решения сверхсложных задач связана с такими поведенческими факторами как: вербализация знания об успешном решении задачи (метакогнитивное познание); проявление гибкости в стратегиях решения проблемы (метакогнитивный контроль); сохранение положительного эмоционального фона во время решения задачи.

Процедура исследования. Выборка состояла из детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет). Все испытуемые являются воспитанниками детского развивающего центра № 11 города Владивостока (N=39). Исследование проходило с преимущественным использованием наглядно-действенного мышления, доступного для данного возрастного диапазона. В исследовании принимали участие дети средней (4-5 лет), старшей (5-6 лет) и подготовительной (6-7 лет) групп. Детям предлагалась задача «Ханойская башня» с тремя стержнями и постепенным усложнением (от 2 до 4 дисков). Выбор задачи был обусловлен рядом условий: 1. Правила решения задачи доступны для детей среднего и старшего дошкольного возраста; 2. По мнению ряда авторов, [3,4,6] активизация метакогнитивных аспектов мышления возможно только при решении сверхсложных задач.

Результаты и обсуждения. Были выделены следующие критерии: 1) проявляет заинтересованность в решении проблемы; 2) планирует свою деятельность; 3) успешно выполняет планируемые действия; 4) вербализирует знания об успешном решении задачи; 5) инициирует совместную деятельность по решению проблемы; 6) проявляет гибкость в стратегиях решения проблемы;

7) сохраняет положительные эмоциональный фон во время решения задачи. Согласованность критериев на данной выборке довольно высока. Связи между критериями представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Корреляционная связь диагностируемых поведенческих предикторов по Спирмену

Критерий	1	2	3	4	5	6	7
1	1	0,607	0,484	0,6	0,507	0,498	0,526
2	0,607	1	0,676	0,589	0,329	0,491	0,566
3	0,484	0,676	1	0,547	0,134	0,56	0,438
4	0,6	0,589	0,547	1	0,578	0,572	0,468
5	0,507	0,329	0,134	0,578	1	0,572	0,652
6	0,498	0,491	0,56	0,572	0,572	1	0,685
7	0,526	0,566	0,438	0,468	0,652	0,685	1

Теснота связи рассчитывалась по коэффициенту корреляции Спирмена. Корреляция наиболее высока между критериями 1 и 2, 2 и 3, 1 и 4. Наименьшая теснота связей представлена между критериями 3 и 5. По результатам исследования проводился факторный анализ методом главных компонент, он показал нижеследующие результаты (таблица 2).

Таблица 2.

Объясненная совокупная дисперсия

Компонент	Initial proper values			Суммы квадратов нагрузок извлечения		
	Total	Dispersion %	Summarized %	Total	Dispersion %	summarized %
1	4,134	59,059	59,059	4,134	59,059	59,059
2	1,089	15,562	74,621	1,089	15,562	74,621
3	,612	8,743	83,364			
4	,480	6,858	90,222			
5	,331	4,734	94,956			
6	,214	3,064	98,020			
7	,139	1,980	100,000			

Выводы. В процессе решения сверхсложных задач у детей среднего и старшего дошкольного возраста наблюдаются следующие поведенческие проявления (факторы): 1) проявляет заинтересованность в решении проблемы; 2) планирует свою деятельность; 3) успешно выполняет планируемые действия; 4) вербализирует знания об успешном решении задачи; 5) инициирует совместную деятельность по решению проблемы; 6) проявляет гибкость в стратегиях решения проблемы; 7) сохраняет положительные эмоциональный фон во время решения задачи.

У детей среднего и старшего дошкольного возраста такие поведенческие агенты как вербализация знания об успешном решении задачи; проявление гибкости в стратегиях решения проблемы; сохранение положительного эмоционального фона во время решения задачи имеет прямую

связь с успешным выполнением сверхсложной задачи. Дети, не решившие задачу, редко инициировали совместную деятельность по решению проблемы, но успешно выполняли планируемые действия.

Данные выводы актуализируют исследование роли метапроцессов в саморегуляции психического состояния в процессе решения сверхсложных задач.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования «образовательная политика». – № 1 (63). – 2014. – С. 11-26
2. Громыко Ю.В. Метапредмет «Проблема». Учебное пособие для учащихся старших классов / Ю.В. Громыко. – М.: Институт учебника «Пайдейя», 1998. – 382 с.
3. Flavell J.H. Speculations about the nature and development of metacognition. In F.E. Weinert and R.H. Kluwe (Eds.). Metacognition, Motivation, and Understanding. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1987.
4. Карпов А.В. Системогенетические закономерности в развитии метакогнитивных образований личности / А.В. Карпов – URL:
http://www.yspu.yar.ru/images/0/0a/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%BE%D0%B2_%D0%90.%D0%92.pdf
5. Тихомирова Т.Н. Развитие способностей в социальной среде: метакогнитивный аспект образовательных систем / Т.Н. Тихомирова // Научные материалы международного форума и школы молодых ученых ИП РАН
6. Карпов А.А. Взаимосвязь креативности и метакогнитивных качеств личности / Ярославский психологический вестник. Выпуск 27 / А. А. Карпов. – М.: Ярославль, ЯРО РПО, 2012. – С. 34-3

Автор: **Самойличенко Александр Константинович**, старший преподаватель кафедры философии и юридической психологии Владивостокского государственного университета экономики и сервиса, e-mail: samoilichenkos@gmail.com

КОНТРОЛЬ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЙ И НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

CONTROL AND PSYCHOLOGICAL STATES OF STUDENTS IN THE SITUATIONS OF EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC ACTIVITIES

Ситдикова Э.И., Салихова Н.Р.

SitdikovaElviraI., SalikhovaNailyaR.

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь контроля с психическими состояниями. Целью исследования было обнаружение специфики психических состояний при проявлении различных видов контроля. Респонденты описывали ситуации в рамках научной и учебной деятельности в форме свободного эссе. Было выявлено несколько видов контроля, каждый из которых в текстовых описаниях был сопряжен с различными психическими состояниями. Ситуациям

с преобладанием внешнего контроля были, в основном, свойственны негативные психические состояния, но также встречались упоминания легкости и комфорта. Личный контроль ситуации и её компонентов всегда связывался респондентами с положительными психическими состояниями.

Ключевые слова. Психическое состояние, контроль, самоконтроль, образование, студенты, ситуация.

Abstract. The article discusses the relation of control with psychological states. The purpose of the study was to detect the specifics of psychological states in the manifestation of various types of control. Respondents described situations in the framework of scientific and educational activities in the form of a free essay. Several types of control were identified, each of which in textual descriptions was associated with different psychological states. Situations with a predominance of external control were mainly characterized by negative psychological states, but there were also references to ease and comfort. Personal control of the situation and its components has always been associated with positive psychological states by the respondents.

Keywords. Psychological state, internal motivation, external motivation, education, students.

Согласно теории А.О. Прохорова [1], психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде целостного устойчивого синдрома различных психологических характеристик, развертывающихся в континууме времени и выражающих единство поведения и переживания человека. Одной из социальных потребностей, оказывающих влияние различной степени на психическое состояние человека, является потребность в контроле.

Удовлетворение данной потребности дает личности ощущение порядка и стабильности своей жизни, прогнозируемости событий, влияния на выстраивание отношений с другими людьми. В одной из научных работ [4] было показано, что переживание власти (контроля) является неотъемлемой частью психологического благополучия личности, связанного с субъективным удовлетворением жизнью и переживанием счастья. В исследованиях Эда Динера [4] обнаружена взаимосвязь между уровнем контроля над разными сторонами жизни и объективной продуктивностью человека. Широко известна психоаналитическая теория интерперсонального поведения В. Шутца [2]. В рамках этой теории потребность контролировать себя и других людей, брать на себя ответственность и принимать решения выступает в качестве базовой потребности личности (наряду с двумя другими потребностями – во включении в различные социальные группы и в установлении близких эмоциональных отношений). С другой стороны, многие авторы подчеркивают, что чрезмерный контроль, так же как и отсутствие контроля или даже иллюзии контроля [4] приводит к обеднению эмоциональной жизни человека, деформации его отношений с другими людьми, психоэмоциональной дезадаптации.

Ситуации, с которыми студенты сталкиваются в процессе своей учебной и научной деятельности, так или иначе, сопряжены с элементами внешнего и внутреннего контроля. Внешний контроль, в основном, связан с особенностями устройства системы образования, необходимостью выполнения обязательных требований, системы оценивания результатов деятельности студента и т.д., также контроль извне может осуществляться преподавателями или научным руководителем студента. Внутренний контроль или самоконтроль, чаще всего обуславливается особенностями

личности обучающегося (в частности, уровнем тревожности, перфекционизмом, организованностью и т.д.), и мотивацией (в проведенном нами исследовании были рассмотрены категории «контроля» и «самоконтроля» в ситуациях с преобладанием, как внутренней, так и внешней мотивации).

Тронь Т.М. опубликовал результаты исследования, в котором изучил взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов-прокрастинаторов [3]. Ему удалось выяснить, что самоконтроль у студентов такого типа связан с интенсивным переживанием положительных деятельностных, коммуникативных, мотивационных, эмоциональных, волевых, интеллектуальных состояний и низкой выраженностью лени; с высоким уровнем учебной мотивации и академической успеваемости. Прокрастинаторы с высокими показателями по самоконтролю характеризуются психическими состояниями, которые способствуют успешному освоению профессионально важных знаний, умений и навыков.

Все вышесказанное послужило основанием выдвижения предположения о том, что в рамках образовательной деятельности студенты испытывают разные психические состояния в зависимости от преобладания внутреннего или внешнего контроля. Данное предположение было проверено при помощи проведения исследования в форме контент-анализа, описание и результаты которого представлены ниже.

Организация и методы исследования. Респондентами стали 110 аспирантов Казанского федерального университета информационно-математических и естественно-научных направлений образования (биологические науки, вычислительная математика и механика, физика и астрономия, науки о земле и химические науки).

Участники в форме эссе описывали две противоположные по степени автономности и неавтономности ситуации, связанные с деятельностью в университете (учебная, научная, профессиональная). В третьей части эссе им предлагалось сравнить эти ситуации между собой по любым возможным критериям.

Результаты. На первом этапе анализа были выявлены 19 работ (что составило 17% от общего числа полученных эссе), в содержании которых напрямую упоминались категории «контроля» и «самоконтроля». В дальнейшем был произведен более подробный разбор содержания именно этих работ, как соответствующих выдвинутому в данной статье предположению.

Следует отметить, что категории контроля и самоконтроля имели различное проявление в описываемых студентами ситуациях, а именно:

1. Отсутствие какого-либо контроля извне:

*«Учитывая, что **никто меня не контролировал**, не направлял и не подсказывал, у меня частенько возникали проблемы, которые мне приходилось решать самой. Наверно, как и у всех, в моменты, когда что-либо не сходится или не знаешь что делать дальше, **возникали различные эмоции**».*

2. Наличие внешнего контроля научно-учебной деятельности:

*«В первое время она (научный руководитель) **все решала и указывала, что делать**, и свою работу я выполняла **под давлением**».*

3. Наличие внешнего контроля физического присутствия:

«Реальный страх состоял в том, что велся очень четкий и строгий контроль посещаемости, приходя на занятие для меня намного важнее было отметить, чем успеть занять удобное место».

4. Наличие уверенности в собственном контроле над ситуацией и её компонентами:

«Первый случай я полностью контролировал, знал, что делать. Чувствовал себя уверенно. Был рад, когда сообщили результаты языкового экзамена на сертификат»;

«И я по-настоящему счастлива, ведь нет ничего важнее чувства свободы выбора и чувства того, что именно ты контролируешь данную ситуацию и только от тебя зависит её конечный успех или неудача. Это непростое чувство, но очень необходимое каждому».

5. Самоконтроль в рамках учебной деятельности:

«Я начала объяснять преподавателю третий пример уже более уверенно (...). Наверное, с этого момента мой самоконтроль стал более устойчивым. Хотя при подготовке к ЕГЭ и при выполнении домашнего задания в школе за мной тоже не было активного контроля, я всё делала сама».

6. Контроль в рамках учебной группы («коллективный самоконтроль»):

«На втором курсе я каким-то образом попала в круг наших отличников, мы начали дружить. У нас как-то сам собой появился коллективный самоконтроль. Мы не пропускали занятия, мы делали все задания вовремя, мы начали участвовать в олимпиадах по программированию, но при этом мы всегда были лёгкие, радостные, весёлые».

Из вышеприведенных отрывков эссе, выделенных курсивом, можно заметить, что студенты сами связывали различные аспекты своих состояний (возникали различные эмоции, реальный страх, выполняла под давлением и т.д.) с наличием контроля. При этом видна тенденция связывания внешнего контроля с негативными состояниями (п.2 и 3) и самоконтроля либо контроля внутри группы с более позитивными состояниями (п.4, 5 и 6).

Однако внешний контроль в работах упоминается не только как причина негативных психических состояний. К примеру, в данном эссе, отрывок которого приведён ниже, студентка связывает внешний контроль с комфортом, обеспечивающим ей уверенность в том, что она делает, в рамках своей научной деятельности:

«Руководитель ставит передо мной задачи и сроки, когда нужно выполнить ту или иную работу (это относится к моей работе, и к моей научной деятельности). Он контролирует мою работу вплоть до мелочей. И на самом деле, мне так комфортно...».

В другой работе внешний контроль выступает как причина облегчения, но при этом отмечается возникновение чувства сдавленности из-за невозможности свободно проявить себя:

«Когда я начала работать под тщательным контролем, мне было легче. Я просто хотела показать себя, какая я молодец и умница, что я многое умею делать. А мне просто не давали. Только из-за этого я чувствовала давление. На самом деле, я хороший исполнитель, поэтому я не рвусь за лидерством».

В этом эссе упомянуто лидерство, это может служить поводом для выдвижения гипотезы о взаимосвязи контроля, лидерских качеств и психических состояний человека. Возможно, чем более человек склонен проявлять себя как лидер, тем более его угнетает жесткий внешний контроль, тем более негативные психические состояния он испытывает.

Наличие уверенности в собственном контроле над ситуацией всегда связывается студентами с положительными психическими состояниями, два отрывка, подтверждающих это, представлены выше, приведём ещё несколько:

«В ситуации, конечно же, преобладали позитивные эмоции, было чувство восторга, чувствовался контроль над ситуацией, в голове рождалось много идей и решений. Мир вокруг менялся, и я сама могла контролировать поставленную передо мной задачу и была полностью поглощена ею. Я чувствовала, что у меня есть силы сотворить, что-то большее»;

«Но, несмотря на это, я чувствовал себя во время самостоятельной работы гораздо комфортнее благодаря ощущению того, что я держу ситуацию под контролем: если что-то не получится, то я просто найду иные пути решения».

Подводя итог, можно заключить, что ситуациям с наличием внешнего контроля в учебной и научной деятельности больше свойственны негативные психические состояния. Но встретившиеся упоминания состояний комфорта и лёгкости благодаря создавшемуся (направляющему) контролю извне, дают возможность предположить о наличии некоторых характеристик личности (например, степень лидерских качеств, принятие ответственности и т.д.) делающий контроль извне более комфортным и даже необходимым для продуктивной работы. Личный контроль ситуации и её компонентов (тематика исследования, время выполнения задач и т.д.) всегда связывался респондентами с положительными психическими состояниями. Самоконтроль и контроль внутри группы, отмечаются, как способствующие более успешному освоению учебных дисциплин и росту удовлетворенности собой, как обучающимся.

Таким образом, выдвинутое предположение подтвердилось: в зависимости от контроля извне, самоконтроля и контроля ситуации, а также её компонентов, в образовательной деятельности, студенты испытывают разные психические состояния. Для более детального изучения и выявления закономерностей требуется проведение исследования на большем количестве участников и с возможным внедрением дополнительных категорий (например, лидерство).

Список литературы

1. Прохоров А.О. Психология состояний / А.О. Прохоров. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.
2. Рукавишников А.А. Опросник межличностных отношений / А.А. Рукавишников. – Ярославль: НПУ; Психодиагностика, 1992. – 47 с.
3. Тронь Т.М. Взаимосвязь параметров академической прокрастинации с психическими состояниями, уровнем субъективного контроля, учебной мотивацией и успеваемостью у студентов-прокрастинаторов / Т.М. Тронь // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 11 (65). – С. 88-94.
4. Цыцарев С.В. Аддиктивная природа контроля: к вопросу о психопатологии власти / С.В.Цыцарев, Э.Б. Ширяев // Материалы Международной конференции «Психология власти». СПб., – 2005. – С. 45-49.

Автор: **Ситдикова Эльвира Искандеровна**, магистр кафедры общей психологии ИПиО КФУ, virasitd@gmail.com

Научный руководитель: **Салихова Наиля Рустамовна**, профессор кафедры общей психологии ИПиО КФУ, доктор психологических наук, Nailya.Salihova@kpfu.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СОТРУДНИКОВ РОССИЙСКИХ БАНКОВ

EMOTIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF RUSSIAN BANKS

Сорока К.А., Горькая Ж.В.

Soroka K.A., Gorkaya Zh.V.

Аннотация. Последние 10 лет в России происходит процесс консолидации банковского сектора экономики за счет отзыва лицензий у «неправильных» кредитных организаций, укрупнения банков за счет слияния более мелких, санации и прочее. Если в начале 2000-х годов многие студенты жаждали попасть в банковскую структуру на работу, то сейчас таких все меньше, а безработных банковских сотрудников все больше. Данное изменение связано с «оздоровлением» кредитной системы РФ, в результате которой многие сотрудники оказались без работы, а те, кто остался, находятся в большинстве своем в состоянии эмоционального выгорания. Феномен эмоционального выгорания в последние годы в условиях рыночной экономики часто исследуется и обсуждается, так как он прямо влияет на производительность сотрудников.

Ключевые слова. Эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, банки, консолидация, дезориентация личности.

Abstract. The last 10 years in Russia there is a process of consolidation of the banking sector of the economy due to the revocation of licenses from the "wrong" credit institutions, consolidation of banks through the merger of smaller, rehabilitation and so on. If in the early 2000s, many students were eager to get into the banking structure to work, now there are fewer and more unemployed Bank employees. This change is due to the "improvement" of the credit system of the Russian Federation, as a result of which many employees were out of work, and those who remained are mostly in a state of emotional burnout. The phenomenon of burnout in recent years in a market economy is often investigated and discussed, as it directly affects the productivity of employees.

Keywords. Emotional burnout, emotional burnout syndrome, banks, consolidation, personality disorientation.

Актуальность темы эмоционального выгорания сотрудников банков обусловлена тем, что в настоящий момент в кредитно-финансовой системе РФ происходят колоссальные изменения, а именно проводится процедура «оздоровления», укрупнения, создания крупнейших банков РФ с отраслевой направленностью... Результатом действий ЦБ РФ становятся безработные банкиры и оставшиеся банкиры с синдромом эмоционального выгорания (СЭВ), которые испытывают повышенную тревожность от возможности потерять свое место в кредитной системе России...

Обратившись к теме исследования эмоционального выгорания, мы обнаружили, что данное направление исследовало в большей степени работников бюджетных сфер экономики (учителей, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов), а ведь подверженными эмоциональному выгоранию подлежат и люди других отраслей экономики, в том числе и банков-

ские служащие. Данная категория населения в настоящий момент наиболее подвержена эмоциональному выгоранию в связи с тем, что работа банкира связана с высокой степенью ответственности, общением с клиентами, постоянными изменениями, внедряемыми руководителями с целью достижения максимальной прибыли и маневрирования с ЦБ России, который проводит процесс «оздоровления».

Согласно данным Минтруда РФ, опубликованным в декабре 2018г., в 2019г. в зоне риска потерять работу, в первую очередь, окажутся сотрудники банков. В отрасли отмечают, что это связано с продолжающейся чисткой рынка и закрытием кредитных организаций. Под риском увольнения 30,5 тыс. сотрудников в финансовой и банковской сферах. [8]

О чем тут можно говорить? Конечно же, о повышенном уровне стресса и эмоциональном выгорании. Недавно общаясь с бывшим сотрудником банка, которую сократили два месяца назад, получили ответ на вопрос, чего хотят банкиры – они хотят спокойствия вне банковской системы. Большинство бывших служащих банков начинают печь торты и делать маникюр, а ведь это люди с высшим образованием, аналитическим складом ума, но они уже выгорели на банковском «поприще» и им хочется спокойной жизни без стресса и боязни увольнения, без клиентов, которые порой ведут себя неадекватно, но так как банковский служащий – это клиентоориентированный менеджер, он должен все стерпеть и «проглотить», а потом принести домой и разрядиться на домашних...

Эмоциональное выгорание, согласно А.Бойко – это «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [6].

Результатом эмоционального выгорания становится нежелание выполнять свои обязанности должным образом и как следствие снижение производительности труда, ухудшение здоровья сотрудника (частые походы на «больничный»), снижение качества работы.

Исследования американского Бюро трудовой статистики (BLS) показывают, что работники американских компаний, которые постоянно испытывают стресс на работе, в среднем за год пропускают 20 рабочих дней по причине недомогания, что в 3 – 4 раза выше среднего показателя по отрасли [1].

В отечественной и зарубежной психологии проблема эмоционального выгорания занимает одно из ведущих мест.

Цель данной работы: теоретическое изучение научных представлений в отечественной и зарубежной литературе, а также анализ практических исследований в области эмоционального выгорания банковских сотрудников.

Гипотеза: банковские сотрудники в современных условиях финансовой системы РФ склоны к эмоциональному выгоранию.

Методы исследования: анализ, синтез, сравнение, теоретический обзор литературы, посвященный феномену эмоционального выгорания, обобщение результатов экспериментальных исследований российских ученых в области эмоционального выгорания банковских сотрудников.

Еще римский император Диоклетиан после 20 лет успешного расширения империи оставил свой пост и уехал в деревню. Диагноз поставили императору современные психиатры – эмоциональное выгорание.

Термин «эмоциональное выгорание» был введен только в 1974г. американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Одновременно с наблюдениями Фрейденберга, социальный психолог К.Маслах, занимаясь исследованием когнитивных стратегий людей, используемых для борьбы с эмоциональным возбуждением, установила, что исследуемые феномены оказывают влияние на профессиональную идентификацию и поведение работников. Случайно она обнаружила, что юристы называют этот феномен «burnout» (выгорание). В переводе этот термин можно сопоставить с такими русскими эквивалентами, как сгорание, выгорание. [4].

Традиционно можно выделить два основных подхода к определению феномена эмоционального выгорания и его симптоматики в зарубежной психологии – результативный и процессуальный [3].

Одними из сторонников результативного подхода являются К. Маслах и С. Джексон. Они рассматривали эмоциональное выгорание как состояние умственного, эмоционального, психического истощения, связанного с профессиональной деятельностью и возникающее у психически здоровых людей, ранее успешно функционировавших на определенном уровне профессионального мастерства. Определение сущности и выявление основных признаков эмоционального выгорания помогло стать данному феномену общепризнанным [4].

К сторонникам процессуального направления относятся М. Буриш, К. Чернис. В данном случае выгорание рассматривается как процесс, включающий ряд следующих друг за другом стадий. К. Чернис называет выгорание процессом негативного изменения профессионального поведения в ответ на стрессовый характер рабочей среды.

В отечественной литературе процессуальная концепция выгорания представлена в работе В.В. Бойко, описывающего его с точки зрения основных стадий стресса, согласно концепции Г. Селье. При эмоциональном выгорании он выделяет три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция, истощение.

Некоторые российские авторы (Бойко В.В, Митина Л.М, Маркова А.К, Зеер Э.Ф) считают выгорание одним из проявлений профессиональной деформации личности.

А. Бойко считает, что эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения [7]. Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности. Данный стереотип эмоционально восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов предпосылок -внешних и внутренних. Рассмотрим внешние факторы в разрезе деятельности банковских сотрудников, которые способствуют возникновению эмоционального выгорания.

К внешним факторам, провоцирующие «выгорание», Бойко относит следующие:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Профессионалу, работающему с людьми, необходимо постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения, активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения. Всем этим занимается банковский работник. Общение с клиентами в его деятельности включает в себя обучение (финансовая неграмотность населения увеличивает данный процесс), терпение, разъяснение, решение любых финансовых проблем клиента, связанных

с банком (например, задержка в проведении платежей, изменение процентных ставок по кредитам и прочее), при этом постоянный шум со стороны компьютерной техники, шум со стороны других клиентов, сотрудников (*опен-спейс* вместо кабинетной системы) и т.д.

- дестабилизирующая организация деятельности. Основные ее признаки: «бюрократия», расплывчатая информация, плохое структурирование и планирование трудовой деятельности, неудобное оборудование рабочего места и т.д. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает эффект «мультипликатора»: сначала сказывается на самом профессионале, затем на клиенте, а потом на их взаимоотношениях. В банках в настоящий момент все вышеперечисленное в той или иной мере присутствует – недостаток информации от вышестоящего руководства, и остальные признаки дестабилизации связаны с курсом консолидации банковской системы России.

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции. Представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Процессуальное содержание деятельности банковских служащих (фронт-офис) заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных деловых партнеров – клиентов. Много в литературе описывается случаев влияния эмоционального выгорания на здоровье сотрудников организации, например, хирурги работают "на износ", ответственность и самоконтроль столь велики, что, по данным исследований, врачи этой медицинской специализации уходят из жизни раньше других своих коллег. О банковских сотрудниках говорить мало – новая профессия, статистически немного случаев, которые заканчиваются так трагично. Но они есть. Коллега из банка, находящаяся на руководящем посту после очередного собрания («конференц-кола» с руководителями из головного офиса) во время обеда умерла – остановилось сердце в 33 года...и такие случаи, к сожалению, не единичны. Конечно, в данной ситуации необходимо учитывать и другие факторы, повлекшие наступление этого печального события (социальные, экономические, жилищно-бытовые, семейные), но на лицо прямая зависимость здоровья и эмоционального выгорания человека. Данный случай можно также отнести к следующему внешнему фактору;

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности. Такая атмосфера определяется двумя обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе "руководитель-подчиненный", и по горизонтали, в системе "коллега-коллега". Неблагополучная обстановка одних заставляет растрчивать эмоции, а других – искать способы экономии своих ресурсов. Рано или поздно любой человек может быть подвержен к воспроизведению тактики эмоционального выгорания: не принимать все близко к сердцу, беречь нервы;

- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения. У врачей это тяжелые и умирающие больные. У педагогов и воспитателей – дети с трудным характером, слабой нервной системой или с задержками психического развития. У банкиров – капризные и грубые клиенты. Работа с клиентами подразумевает, что почти ежедневно сотрудник может столкнуться с клиентом, который может довести до «белого каления». И совсем невольно включается режим экономии эмоций с целью защиты. Но эмоциональная отстраненность может быть использована не в нужное время и не для того клиента, и тогда происходит отстранение

от нужд и требований вполне нормального партнера. Что может послужить почве для конфликта – эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, относятся:

- склонность к эмоциональной ригидности.
- интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности.
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.
- нравственные дефекты и дезориентация личности [5].

По данным исследования СЭВ с помощью методики Бойко у банковских сотрудников г.Москвы Пионтковской Ю.А., проведенное в 2011г. показало, что из 50 опрошенных 95% подвержены в той или иной мере симптомам эмоционального выгорания (Бойко) [7].

Результаты, полученные в группе из 118 сотрудников банка, принявших участие в подобном исследовании в 2013-2014гг. в разных регионах крупнейшего банка РФ показывают, что почти три четверти сотрудников (73,6%) уже имеют не менее одной сформированной фазы (32,2%) или переживают формирование фазы СЭВ (41,4%). Среди прошедших диагностику отсутствуют сотрудники с тремя сформированными фазами СЭВ, у четырех человек (3,4%) сформированы только две фазы СЭВ из трех [2].

Аналогичное исследование было проведено в г.Самара в 2018г., которое показало, что из 30 банковских сотрудников у 60% опрошенных сформированы не менее одной фазы эмоционального выгорания [9].

Эти исследования доказывают, что эмоциональному выгоранию подвержены сотрудники не только социальных профессий, но и работники банковской системы, особенно находящиеся в современных условиях консолидации финансово-кредитного сектора России. В последнем исследовании, проведенном в двух банках г.Самары выявлено, что в банке, где в момент опроса происходили кардинальные изменения, связанные с массовыми сокращениями, эмоциональному выгоранию подвержена большая часть респондентов (80%) в отличие от сотрудников другого банка (40%), в котором подобных изменений не было [9].

Выводы: Проведенный анализ литературы по поводу эмоционального выгорания работников организаций показывает, что единого мнения среди зарубежных и отечественных психологов по поводу данного феномена нет. Наиболее распространенным является определение выгорания как состояние физического, эмоционального, умственного истощения, включающее в себя три составляющие – эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редуцирование профессиональных достижений. Этот синдром проявляется во многих профессиях. Банковские сотрудники являются не исключением, наоборот, в условиях изменений и консолидации банковского сектора подвержены этому недугу. Эмоциональное выгорание является важной проблемой современных организаций, так как сотрудники уже не могут в полную силу осуществлять свои должностные обязанности, снижая производительность, уменьшая доверие к банкам своим «холодным» отношением к клиенту. Анализ и сравнение исследований в области эмоционального выгорания банковских сотрудников, проведенных в последнее десятилетие в российских банках, подчеркивает важность изучения данного феномена, так как ему подвержены большее количество работающих банкиров, особенно в условиях курса ЦБ РФ, направленного на «оздоровление» кредитно-финансовой системы.

Список литературы

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М: Информационно-издательский дом "Филинь", 1996г. – 472 с.
2. *Жаворонков П.* Офисная чума. Компания / П. Жаворонков // Компания «Психология и бизнес» – URL: <https://www.psychology.ru/library/288> (дата обращения: 23.12.2018г.)
3. *Ларина И.А.* Особенности синдрома эмоционального выгорания (burnout) у банковских служащих / И.А. Ларина // Психологические науки. – №4. – 2015г. – С. 79-88.
4. *Молокоедов А.* Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / А. Молокоедов, И. Слободчиков, С. Удовик. – ООО «Левъ», 2018г.– с.252
5. *Неруш Т.Г.* Современное состояние и перспективы изучения проблемы профессионального выгорания в рамках системогенетического подхода / Т.Г. Неруш , Ю.П. Поварёнков // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – Т. II. – № 3
6. *Орел В.Е.* Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е Орел. // Психологический журнал. – 2001. – №3
7. *Пионтковская Ю.А.* Проблема эмоционального выгорания банковских сотрудников/ Ю.А. Пионтковская // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2011. – №11.
8. С вещами на выход: Минтруд прогнозирует увольнения// Газета.ru – URL: <https://www.gazeta.ru/business/2018/12/27/12110125.shtml> (дата обращения: 05.01.2019г.)
9. *Сорока К.А.* Проявление психосоматических расстройств у сотрудников кредитных учреждений в условиях консолидации банковского сектора РФ / К.А.Сорока, Ж.В. Горькая // Научно-методический журнал «Вестник науки и образования». – 2018. – №16 (52). – С. 96

Автор: **Сорока Ксения Александровна**, студент 2 курса магистратуры направления «Психология» Самарского Национального Исследовательского Университета им. ак. Королева, Самара, Россия, E-mail: sorokakseniya@mail.ru

Научный руководитель: **Горькая Жанна Владимировна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры Психологии развития Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, г.Самара, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

FEATURES OF MENTAL OVERSTRAIN OF ATHLETES

Харитонов А.И.

Kharitonova A.I.

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к пониманию психического перенапряжения спортсменов, выделены общие признаки и стадии данного явления. Показана динамика в виде отдельно изменяющихся состояний и влияние на результат спортивной деятельности.

Ключевые слова. Психическое перенапряжение, нервозность, порочная стеничность, астеничность, лихорадка, апатия, боевая готовность.

Abstract. The article discusses different approaches to understanding mental overstrain of athletes, general signs and stages of this phenomenon have been highlighted. The dynamics as separately changing states and the effect on the result of sports activity is shown.

Keywords. Mental overstrain, nervousness, vicious sthenichnost, asthenia, fever, apathy, combat readiness.

На пути к спортивным достижениям у каждого спортсмена увеличивается физическая и психическая нагрузка, а также увеличивается степень ответственности за выступление, что в большинстве случаев приводит к состоянию психического перенапряжения, и это является одной из основных причин неудач спортсменов в их профессиональной деятельности.

Психическое перенапряжение – это такое психическое состояние, которое возникает от психического напряжения, но не переходит грань психической напряженности.

Для психического перенапряжения характерны следующие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, эпизодические головные боли, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна. При этом психическое перенапряжение имеет три стадии: нервозность, порочная стеничность и астеничность [1; 2; 3].

Многие исследователи характеризуют нервозность – капризностью, неустойчивостью настроения и внутренней раздражительностью. При этом порочную стеничность определяют как нарастающую, несдерживаемую раздражительность, эмоциональную неустойчивость, повышенную возбудимость, беспокойство и напряженное ожидание неприятностей. В тоже время астеничность характеризуется общим депрессивным фоном настроения, неуверенностью в своих силах, тревожностью, большой ранимостью и сензитивностью [2].

Динамику психического перенапряжения рассматриваем не как последовательное развитие процессов, а как отдельные изменчивые состояния спортсмена под влиянием действующих на него нагрузки. Где, лихорадка – это психическое перевозбуждение, которое чаще всего сковывает спортсменов; апатия – недовозбуждение, вялость, нежелание бороться. И боевая готовность – это та мера, при которой спортсмен должен выступать особенно хорошо.

Выделяют следующие причины, влияющие на динамику психического напряжения: значимость соревнований, соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена, чем меньше вероятность в достижении цели, тем больше спортсмен испытывает напряжение. А чем выше сама цель и чем ниже уровень подготовленности спортсмена, тем сильнее будет у него предсоревновательное напряжение; состав участников соревнований, наличие сильных соперников повышает значимость соревнований [2; 3].

Предстартовая лихорадка, по мнению ведущих специалистов в области психологии спорта, появляется при большом желании достичь успеха и сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, а в эмоциональной сфере отмечается неустойчивость переживаний [4].

При этом данное состояние мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать свои возможности в условиях соревнований. Отрицательное влияние проявляется и в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, а утром встает уставший. Но именно в этом предстартовом состоянии у спортсменов можно наблюдать чрезмерную мобилизацию сил и стремление выполнить то или иное действие со всей силой, скоростью и т.д. [1].

В состоянии стартовой лихорадки снижается надежность спортсмена и вероятность его достижения высоких результатов, но не всегда спортсмен показывает низкие результаты [2].

К внешним проявлениям стартовой лихорадки также относится резкое учащенное дыхание, дрожании рук и ног, похолодание конечностей, потливость, усиление диуреза и др. [5].

А когда уровень психического напряжения резко снижается, возникает состояние стартовой апатии, что является наихудшим предстартовым состоянием [2].

Стартовая апатия не дает спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на низком функциональном уровне, спортсмены в этом состоянии не могут «выложиться» [1].

Принято выделять следующие особенности состояния стартовой апатии: 1) пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов и иногда даже в сонливости; 2) отсутствие желания участвовать в соревновании; 3) настроение астенического характера, сопровождающееся упадком сил; 4) ослабление интенсивности процессов восприятия и внимания [5].

При этом апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность в принципе не представляет для него интереса. Апатия сопровождается сонливостью, общей вялостью, ухудшением координации и снижением быстроты движений; страхом перед соперником и неуверенностью в своих силах, малой помехоустойчивостью, снижением памяти, притуплением остроты восприятия, ухудшением координации привычных действий, неспособностью собраться к моменту старта, учащением и неравномерностью пульса [4].

Также к данным психическим состояниям в спортивной деятельности, можно добавить и такое состояние, которое отличает спортсмена ориентацией на высокие достижения и уверенность в своих силах, это состояние возникает при оптимальном уровне эмоционального возбуждения, так называемое состояние боевой готовности.

Многие авторы пишут, что, если боевая готовность позволяет спортсмену предельно реализовать свои волевые, двигательные и интеллектуальные возможности. Спортсмен ощущает подъем сил, активности и энергии. Он уверен в своем успехе, с нетерпением ждет старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. Это состояние больше всего благоприятно для удачного выступления и полностью соответствует состоянию психической готовности спортсмена к соревнованию [1; 4].

Неопределенность итогов значимого выступления является одним из главных факторов, вызывающих предстартовое напряжение и перенапряжение. Одни спортсмены раскрывают свои возможности и даже превышают их, а другие не могут показать свои обычные результаты. Одни могут противостоять неблагоприятным факторам спортивной ситуации и даже использовать их для небывалого скачка своих результатов, а другие могут оказаться жертвой чрезмерного предсоревновательного напряжения. У одних спортсменов все в организме и поведении настраивается на полную отдачу сил в спортивной борьбе до полной победы. Другие же, несомненно, не менее первого желают славы и, в то же время, как бы боятся ее. Страх неудачи подавляет спортсмена, стремление к успеху у него оказывается слабее установки избежать неудачи [2; 3].

Таким образом влияние психической напряженности на психику, качественные особенности и эффективность деятельности спортсмена оценивают по-разному: одни считают, что она может быть только отрицательным фактором и привести к временному снижению функций, другие, наоборот, указывают, что психическая напряженность повышает эффективность деятельности в ответственные моменты, третьи утверждают, что при длительном воздействии она превращается из положительного фактора в отрицательный, наконец, некоторые полагают, что психическая напряженность как положительно действующий фактор может усиливаться и достигать такой степени, когда она уже дезорганизующе влияет на спортсмена и становится стрессом [1].

Соответственно стоит сделать акцент на том, что у эмоционально неустойчивых спортсменов психическое напряжение обычно возрастает примерно за неделю до соревнований, а эмоционально устойчивые часто только в день соревнований. Одни спортсмены могут находиться продолжительное время в состоянии высокого эмоционального возбуждения и без особого ущерба для спортивного результата, а у других быстро появляются признаки перевозбуждения [2].

Исходя из выше сказанного, проведя анализ исследования особенностей психического перенапряжения спортсменов в подготовке к значимым спортивным соревнованиям, мы определили, что психическое перенапряжение нарастает под влиянием сильных психологических нагрузок при выполнении сложных профессиональных задач. Это может привести к эмоциональной неустойчивости и неуверенности в своих силах, а также к снижению работоспособности. Психическое перенапряжение возникает в основном когда спортсмен испытывает непреодолимую трудность выполнения задания, также в результате слабой подготовленности к соревнованию и отсутствия достаточного опыта выступлений.

Список литературы

1. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин – М., 1981. – 112 с.
2. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
3. *Горбунов Г.Д.* Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учебн. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
4. *Ильин Е.П.* Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. *Рудик П.А.* Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры / Рудик П.А. – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 239 с.

Автор: **Харитоновна Анна Игоревна**, Федеральное автономное учреждение Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» (ФАУ МО РФ ЦСКА) г. Москва. Тренер спортивной команды дзюдо и самбо, старший лейтенант, заслуженный мастер спорта, магистр психологии и физической культуры, e-mail: Kharitosh85@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF CHILDREN OF SCHOOL AGE WITH HEARING DISABILITIES

Хиврич К.А., Артищева Л.В.
Hivrich K.A., Artishcheva L.V.

Аннотация. В данной статье рассматриваются отличительные особенности формирования и развития эмоций и эмоциональных состояний детей с нарушениями слуха и важность эмоционального развития данной категории детей.

Ключевые слова. Эмоциональные состояния, нарушения слуха, эмоции, опознание эмоций, психическое развитие.

Abstract. This article discusses the distinctive features of the formation and development of emotions and emotional states of children with hearing impairment and the importance of the emotional development of this category of children.

Keywords. Emotional states, hearing impairment, emotions, identification of emotions, mental development.

Человеку эмоции необходимы для того, чтобы адекватно воспринимать окружающую действительность и реагировать на нее. Эмоциональная сфера ребенка оказывает влияние на понимание мира и взаимодействие с ним.

Учитывая, что познавательные процессы, эмоционально-волевая сфера тесно взаимосвязаны, то можно говорить о том, что эмоции оказывают воздействие на познавательные процессы. Поэтому развитию эмоциональной сферы нужно уделять особое внимание. Без проявления эмоций к окружающему миру, окружающим людям (родным, сверстникам, чужим взрослым), к учебной деятельности невозможно качественно усваивать новые знания, осуществлять общение и проявлять взаимопонимание [1].

Современная проблема заключается в том, что все больше детей имеют проблемы в развитии эмоциональной сферы. Часто дети не могут откликаться и ориентироваться на чувства, состояния других людей, не умеют проявлять адекватную реакцию на различные вещи.

В настоящее время главные «игрушки» у ребенка – это телевизор, компьютер, а в последние годы – смартфон и планшет. Любимыми занятиями становятся – просмотр мультфильмов или компьютерные игры. Результатом подобного досуга становится уменьшение общения со взрослыми (родителями в первую очередь) и сверстниками. Дети не обращают внимание на чувства других и не умеют правильно проявлять эмоции. А ведь человеческие эмоции являются основной составляющей общения [3].

Ситуация, в которой оказываются дети с нарушениями слуха, имеет очень важное значение в формировании у них особенностей развития эмоций.

То, насколько важно изучение развития эмоциональной сферы детей с особыми образовательными потребностями, отмечали такие специалисты как Е.Л. Левченко, Е.Г. Речицкая, В.В. Ткачева и др. Исследования показывают, что дети младшего школьного возраста с нарушениями слуха испытывают трудности при взаимодействии с окружающими, в осознании своего эмоционального состояния, так как они имеют особенности в психическом и речевом развитии [1].

На развитие эмоциональной сферы у детей с нарушениями слуха оказывают влияние некоторые факторы. Например, у глухого ребенка, как правило, отсутствует устная речь, поэтому ребенок оказывается в некоторой степени изолированным от словесного общения с нормально слышащими и говорящими людьми, а это мешает усвоению ребенком социального опыта. Так как устная речь у детей с нарушениями слуха отсутствует или отстает в развитии, то у ребенка возникают трудности в осознании своих собственных или чужих эмоций.

Результатами исследований В. Петшака стали выводы о том, что обедненность эмоций у детей с глубокими нарушениями слуха связана с тем, что слышащие взрослые не могут или не умеют вызывать детей на эмоциональное общение. Так, например, у глухих родителей глухие дети, которые воспитываются дома, имеют гораздо больше эмоциональных проявлений, чем глухие дети у нормально слышащих родителей [1].

Детям с нарушениями слуха гораздо легче определять эмоции, которые отчетливо выражены в достаточно знакомой им ситуации. Эмоциональные состояния, которые являются наиболее общими (например, радость, гнев, страх, печаль), как правило, глухими детьми опознаются

правильно, так же как и слышащими. А когда возникает необходимость в опознании интеллектуальных или социально-нравственных чувств, у детей с нарушениями слуха возникают значительные трудности [2].

В точности опознавания эмоций по их словесному описанию и, которые вызывают определенные эмоциональные состояния, глухие дети 10-11 лет значительно уступают нормально слышащим детям 7-8 лет. Это происходит из-за того, что у глухих детей недостаточно развита речь и логическое мышление, а также из-за того, что в начальных классах уделяют недостаточно внимания эмоциональному развитию и обучению детей опознавать чужие эмоции.

Однако со временем, в процессе обучения, примерно к 13-14 годам глухие дети овладевают навыком опознания эмоций и чувств, а также умеют в некоторых случаях определять причины, которые вызывают те или иные эмоциональные состояния [2].

В процессе школьного обучения у детей с нарушениями слуха происходят существенные положительные изменения в развитии эмоциональной сферы. Они узнают много понятий, которые относятся к эмоциям и социальным чувствам, намного лучше определяют эмоции, определяют причины их вызвавшие. Эти изменения возникают в основном благодаря работе по развитию познавательной сферы детей (памяти, речи, словесно-логическому мышлению). И конечно, благодаря увеличению их жизненного опыта. Однако многие трудности в определении эмоций могли бы не возникнуть вовсе, если бы был введен обязательный блок в начальных классах по развитию эмоциональной сферы, формированию понятий о различных эмоциях и чувствах людей [1, 2].

Список литературы

1. *Богданова Т.Г.* Сурдопсихология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.Г. Богданова. – М.: Академия, 2002. – 224 с.
2. *Лубовский В.И.* Специальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л.И. Солнцева. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
3. *Речицкая Е.Г.* Развитие эмоциональной сферы детей с нарушенным и сохранным слухом: учебно-методическое пособие / Е.Г. Речицкая, Т.Ю. Кулигина. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 248 с.

Автор: **Хиврич Кристина Александровна**, студентка ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, кафедра дефектологии и клинической психологии, kris.khiv@gmail.com

Научный руководитель: **Артищева Лира Владимировна**, к.психол.наук, доцент кафедры дефектологии и клинической психологии КФУ, ladylira2013@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ВИДЕО-КОНТЕНТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

THE INFLUENCE OF VIDEO CONTENT ON THE MENTAL STATE OF A PERSON

Шагимуллин К.А., Мельников А.В.

Shagimullin K.A., Melnikov A.V.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию, направленному на выявление взаимосвязей между видео-контентом и психическими состояниями. В нашем исследовании мы использовали тревожный видео-контент, что позволило нам выявить, как изменяются положительно или нейтрально окрашенные психические состояния человека на негативные в зависимости от уровня тревожности контента.

Ключевые слова. Психические состояния, контент, тревожность.

Abstract. This article is devoted to the study aimed at identifying the relationship between video content and mental States. In our study, we used disturbing video content, which allowed us to identify how positively or neutrally colored mental States of a person change to negative depending on the level of anxiety of the content.

Keywords. Mental States, content, anxiety.

Актуальность. Человек, как субъект информационного общества, живет и находится под постоянным влиянием от информационного пространства. Так или иначе, любой контент может попасть с область внимания человека и изменить его восприятие, установки и мысли на какие-то определенные предметы и явления. Состояние человека если не определяет, то оставляет свой след в процессе восприятия информации. Поэтому очень важно понимать, какие эмоции несет для человека информации вокруг него. Этими закономерностями можно пользоваться, но не всегда это используют в благоприятных целях. Необходимо изучать механизмы восприятия информации и влияния на это восприятие, для того, чтобы предотвращать негативные последствия для человека.

Цель: изучить влияние тревожного видео-контента на психическое состояние человека.

Объект: психические состояния студентов

Предмет: исследование влияния видео-контента на психические состояния

Проблема: недостаточное изучение влияния видео-контента на психические состояния. Отмечен дефицит экспериментальных исследований и теоретических разработок в изучении рассматриваемого феномена.

Задачи:

1. Изучить теоретическую базу психических состояний и видео-контента;
2. Провести эмпирическое исследование;
3. Выявить влияния видео-контента на психические состояния.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что видео-контент оказывает влияние на психические состояния. Контент, содержащий фрагменты или полностью состоящий из негативно окрашенных и тревожных эпизодов, вызывает соответствующие психические состояния.

Теоретическая часть.

«...«Психическое состояние» является отражением воздействий на субъект внешних и внутренних стимулов...» А.О. Прохоров [1, с .59].

Значит, психическое состояние в той или иной степени зависит от предлагаемых сознанию стимулов и отражает отношение субъекта к ним. Для того, что некоторая стимульная единица воздействовала на личность, она должна раскрыть свой смысловой потенциал. Смысловой потенциал значения раскрывается через «включенность» Я субъекта в контекст ситуации [1, с. 151].

Отражение окружающего субъекта мира и его отношение к явлениям действительности в сознании происходит не в виде образов, а в виде переживаний. В.Н. Мясищев считает, что переживание не является прямой реакцией на воздействие внешней среды, а представляет из себя

их накопленное обобщение во внутреннем мире, которое отражает систему отношений человека, определяющих его реакции на воздействие окружающего мира и его поведение [1, с. 151].

Таким образом, психическое состояние – отражение воздействий на субъект личностно-значимых внешних и внутренних стимулов, проявляющееся в реакциях и поведении, обусловленных накопленным во внутреннем мире человека опытом.

Связь сознания и состояния человека двусторонняя. То есть, как, сознание определяет психическое состояния субъекта, так и, под влиянием психического состояния может перестраиваться структура индивидуального сознания, путем изменения психического образа. Подтверждением тому является работа А.Н. Леонтьева «Опыт структурного анализа цепных ассоциативных рядов» (1928), где он исследовал влияние эмоциональных состояний на характер протекания потока свободных ассоциаций. Исследования показали, что когда ассоциативный поток испытуемых попадал в область, чем-то для испытуемых аффективно окрашенную, то наблюдалась, по определению А.Н. Леонтьева, «реакция аффективной персеверации». Суть ее в том, что процесс ассоциирования по цепному принципу прерывается, и испытуемый начинает давать ассоциации, связанные с этим состоянием [1, с.153-154].

Можно предположить, что если ввести человека в определенное психическое состояние, и подать некоторую информацию, то его установки, по отношению к этой информации сформируются, в том числе, под влиянием состояния, в котором он находился в процессе. Но это уже вопрос другого исследования, сейчас нам необходимо узнать, каким образом мы можем вызывать желаемое состояние у человека, как определенный контент влияет на состояние человека, выявить закономерности этого влияния. Актуальность представленного исследования заключается в отсутствии конкретных знаний на этот счет.

Так называемый «осознаваемый фундамент» психического состояния составляют лексические пласты языкового сознания, которые являются звеном, опосредующим влияние разнообразных факторов жизнедеятельности субъекта [1, с.153]. Через «Фундамент» преломляются любые воздействия на личность. Соответственно, это также необходимо учитывать. В попытке воздействовать на человека, вызвать у него определенное психическое состояние, необходимо учитывать его национальную и культурную принадлежность, уровень образования, и другие факторы, которые определяют лексические пласты языкового сознания.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 158 респондентов, студентов 3 курса Института Международных Отношений Казанского Федерального Университета, обучающихся по направлению «Международные отношения». Исследование проводилось следующим образом, участником было предложено пройти тест на выявление уровня тревожности «Тест Спилбергера-Ханина», после испытуемые просмотрели тревожно окрашенный видеоматериал, а именно, отрывок из фильма 1980 года «Сияние», по завершению просмотра которого, респондентами была пройдена методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова, а также описано их психическое состояние, после просмотра, в свободной словесной форме.

По шкале Спилбергера ситуативная и личностная тревожность по всей выборке студентов находится на умеренном уровне. Средний показатель по группе: ситуативная тревожность – 40, личностная тревожность – 42, полученные данные соответствуют среднему показателю уровня тревожности. Последующие ответы студентов с высокими показателями уровня ситуативной и личностной тревожности не учитывались.

Описание испытуемыми своего психического состояния, после просмотра видеоматериала, позволило нам выделить 11 крупных групп состояний, позволяющие нам отнести состояние каждого из участников в одну из групп. Результаты следующие:

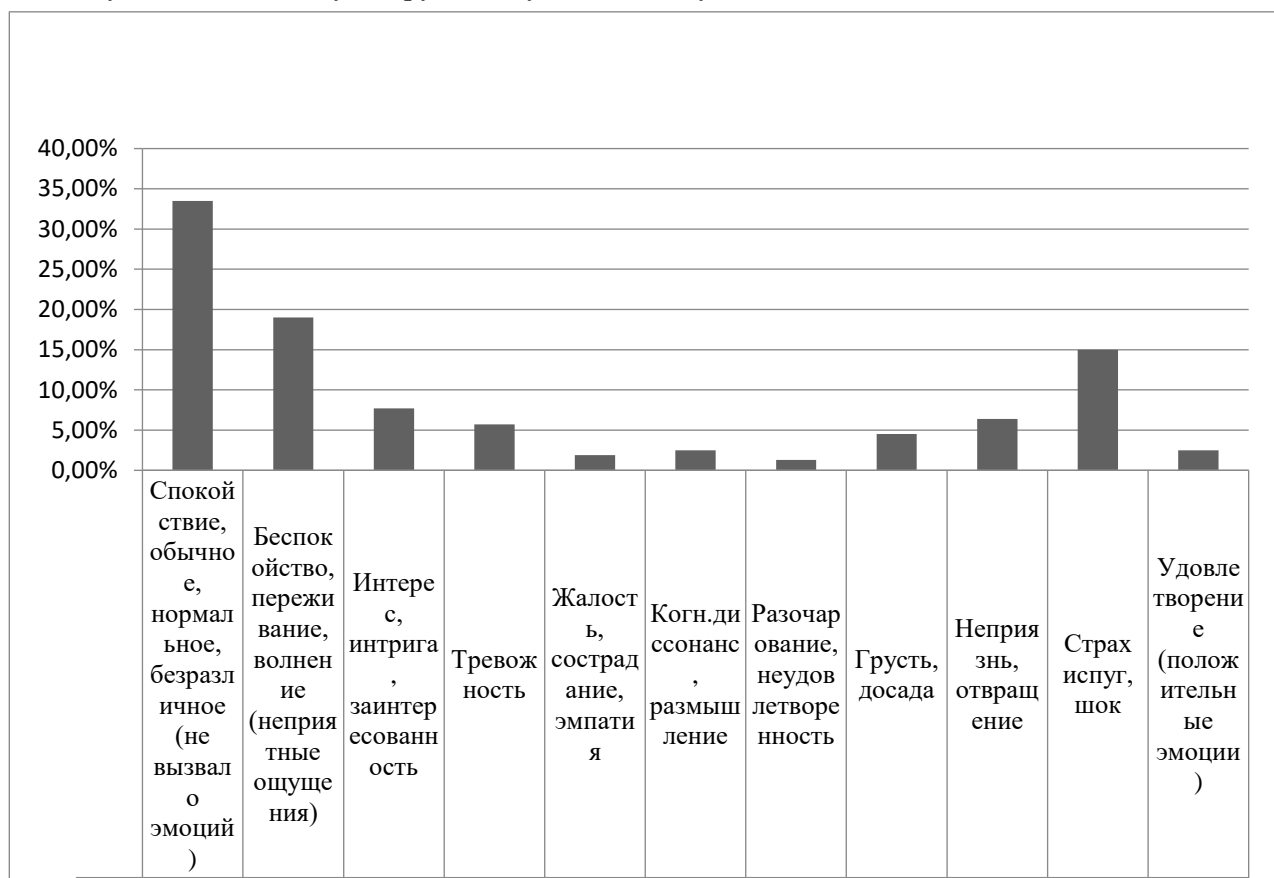


Рис. 1. Результаты исследования.

Таким образом, самыми частыми состояниями, встретившиеся в группе испытуемых стали – «Спокойствие, обычное состояние» (33,5%) и «Беспокойство, волнение, переживание» (19%).

Закономерность, выявленная при изучении вербальных и графических ассоциаций и описанная А.О. Прохоровым в своей книге «Психология состояний» позволяет нам объединить несколько групп, уже выделенных нами по результатам исследования, в ещё более укрупненную группу. Если взять во внимание данную закономерность (психические состояния, имеющие в своем основании «общие корни» в виде ведущей модальности, знака, энергетического уровня, длительности и пр. в своих ассоциативных полях, находящихся на периферии, близки или одинаковы, что позволяет субъекту «скользить, перетекать» из одного состояния в другое по механизмам ассоциаций при изменении ситуаций жизнедеятельности), мы можем объединить группы «Беспокойство, волнение, переживание», «Тревожность» и «Страх, испуг», получив одну укрупненную группу «Беспокойство, тревожность, страх» 40%.

Итого мы получаем две значительные группы «Спокойствие, обычное состояние» (33,5%) и «Беспокойство, тревожность, страх» (40%).

Согласно классификации психических состояний А.О. Прохорова (1990), выделенные нами 11 групп состояний можно объединить в 4 больших группы: состояния, обусловленные системой отношений к действительности и направленностью (23% респондентов); эмоциональные (41%); волевые (33,5); интеллектуальные (2,5%).

Вывод. Таким образом, гипотеза подтверждена. Видео-контент оказывает влияние на психические состояния. Контент, содержащий фрагменты или полностью состоящий из негативно окрашенных и тревожных эпизодов, вызывает соответствующие психические состояния.

Список литературы

1. Прохоров А.О. Психология состояний. Учебное пособие / А.О. Прохоров / под ред. А.О. Прохорова. – М.: «Когито-Центр», 2011. – 57-181 с.
2. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний / А.О. Прохоров. – Дубна: «Феникс+», 2002 – 280 с.
3. Леонтьев А.Н. Опыт структурного анализа цепных ассоциативных рядов / А.Н. Леонтьев // Русско-немецкий медицинский журнал. – 1928. – № 1. – С. 5-12

Авторы: **Шагимуллин Камиль Айратович** студент 3 курса Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета

Мельников Андрей Владимирович ассистент кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета

ВЛИЯНИЕ РЕФЛЕКСИИ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ РЕШЕНИИ ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ¹⁸

THE INFLUENCE OF REFLECTION ON COGNITIVE STATES OF STUDENTS DURING SOLVING LOGICAL PROBLEMS

Шаяхметова Л.А., Чернов А.В.

Shayakhmetova L.A, Chernov A.V

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования роли рефлексии в актуализации познавательных состояний при решении логических задач у студентов-психологов. В рамках проблемы многозначности понятия рефлексии эмпирически выделены четыре типа рефлексии. Обнаружено влияние различных типов рефлексии на частоту определённых познавательных состояний, а также на актуализацию состояний, связанных с успешным выполнением задач.

Ключевые слова. Познавательные психические состояния, рефлексия, логические задачи, эффективность

Abstract. This paper presents results of a study of the influence of reflection on cognitive states of psychology students during solving logical problems. due to the ambiguity of the reflection concept four types of reflexivity are empirically distinguished. The influence of various types of reflection on the frequency of certain cognitive states, as well as on the actualization of states associated with the successful execution of tasks, has been discovered.

Keywords. Cognitive state, reflection, logical problem, efficiency

¹⁸Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00057а.

Постановка проблемы. Познавательная деятельность человека связана с актуализацией определённых познавательных психических состояний, под которыми понимаются временные состояния психики, характеризующиеся высокой активностью когнитивных процессов и направленные на познание какого-либо объекта или решение определённой задачи [4]. Одним из детерминантов психических состояний является рефлексия [7, 8], понимаемая как психическая категория, интегрирующая процесс, состояние и свойство и не сводящаяся ни к одному из них [2]. Проведённые ранее исследования показывают амбивалентную роль рефлексии в продуктивности решения эвристических задач, что также свидетельствует о неоднозначности и многогранности данного явления и затрудняет его эмпирическое изучение [3, 6, 9, 10, 11].

Цель исследования. Целью данного исследования является выделение типов рефлексии, а также изучение влияния рефлексии на актуализацию определённых познавательных состояний при решении эвристических логических задач.

Выборка. Изучение познавательных состояний и рефлексии наиболее целесообразно проводить на выборке, включающей студентов очного отделения, так как познавательная деятельность является ведущей в период учебного процесса. В исследовании приняли участие 50 студентов факультета психологии и образования Казанского федерального университета в возрасте от 18 до 22 лет.

Методы. Процедура исследования сбора данных состояла из двух этапов.

На первом испытуемым было предложено решить пять эвристических логических задач, одновременно выбирая актуальное психическое состояние из перечня наиболее распространённых познавательных состояний: заинтересованность, умственное напряжение, вдумчивость, недоумение, озарение, рассеянность, скука, сосредоточенность, тупость, озадаченность, любознательность [4].

На втором этапе были использованы следующие методики рефлексии:

1. Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта в адаптации А. В. Карпова;
2. Методика диагностики индивидуальной меры выраженности рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой;
3. Методика дифференциальной диагностики рефлексивности Д.А. Леонтьева;
4. Опросник метакогнитивной включённости в деятельность МАИ [1];
5. Методика диагностики рефлексивных умений на личностном уровне рефлексивной компетентности Савченко Е.В. [5].

В качестве методов статистических расчётов были использованы частотный анализ, факторный анализ, многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA). Обработка данных производилась с помощью программы статистического анализа «SPSSStatistics 17.0».

Результаты и их обсуждение. В результате проведения исследования были получены данные по 19 показателям рефлексии, которые были классифицированы с помощью факторного анализа (с использованием метода главных компонент и варимакс вращения), после которого удалось выделить четыре фактора, объясняющих 67,469 % дисперсии (таблица 1).

Доля дисперсии компонент.

Компонента	Начальные собственные значения		
	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	6,312	33,222	33,222
2	3,030	15,948	49,170
3	2,049	10,783	59,953
4	1,428	7,516	67,469

В первый фактор вошли показатели метакогнитивных навыков методик МАИ диагностики рефлексии Е.В. Савченко, что позволяет интерпретировать первый фактор как интеллектуальную рефлексию. Наибольшие факторные нагрузки по второму фактору получили переменные, связанные с личностной неконструктивной рефлексией. К третьему фактору относятся показатели коммуникативной рефлексии (шкалы «социорефлексия» опросника М. Гранта и «рефлексия общения» методики А.В. Карпова), а также шкала оценкиметодики МАИ. Четвёртый фактор максимальными факторными нагрузками по шкалам саморефлексии М. Гранта и системной рефлексии Д.А. Леонтьева может быть интерпретирован как личностная конструктивная рефлексия (таблица 2).

Таблица 2

Факторные нагрузки переменных

	Компонента			
	1	2	3	4
Савченко Самоанализ	,883	,047	-,130	,103
Савченко Внутренний диалог	,876	-,126	,019	-,039
Савченко Реструктуризация	,856	-,100	-,017	-,005
Савченко Осмысление	,830	,002	-,211	,285
Савченко Сопоставление ценностей	,829	,003	,251	-,238
Савченко Определение цели	,773	,082	,119	-,004
Савченко Гибкость	,755	-,163	,064	-,296
МАИ Мониторинг	,696	-,282	,173	,137
МАИ Планирование	,692	,008	,463	-,002
Карпов Рефлексия буд. деятельн.	-,031	,785	,031	,107
Леонтьев Квазирефлексия	,122	,707	,004	-,087
Карпов Ретрорефлексия	-,160	,691	,070	,362
Леонтьев Интроспекция	-,156	,633	,116	,274
Грант Социорефлексия	,153	-,535	,480	,318
Карпов Рефлексия общения	-,068	,052	,856	,167
МАИ Оценка	,422	,050	,752	,124
Карпов Рефлексия наст. деятельн.	-,058	,285	,307	-,065
Грант Саморефлексия	,028	,093	,000	,881
Леонтьев Системная рефлексия	-,007	,170	,294	,828

Таким образом, в результате проведения факторного анализа было выделено 4 типа рефлексии. С помощью регрессионного анализа и последующего ранжирования были определены порядковые показатели по данным типам для каждого испытуемого (низкий, высокий, средний).

С целью выявления зависимости частот познавательных состояний от уровня рефлексивности был осуществлён многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), в результате которого было выявлено влияние интеллектуальной рефлексии на актуализацию состояния вдумчивости на уровне значимости $p=0,02$ и на частоту состояния сомнения на уровне тенденции (рисунок 1).

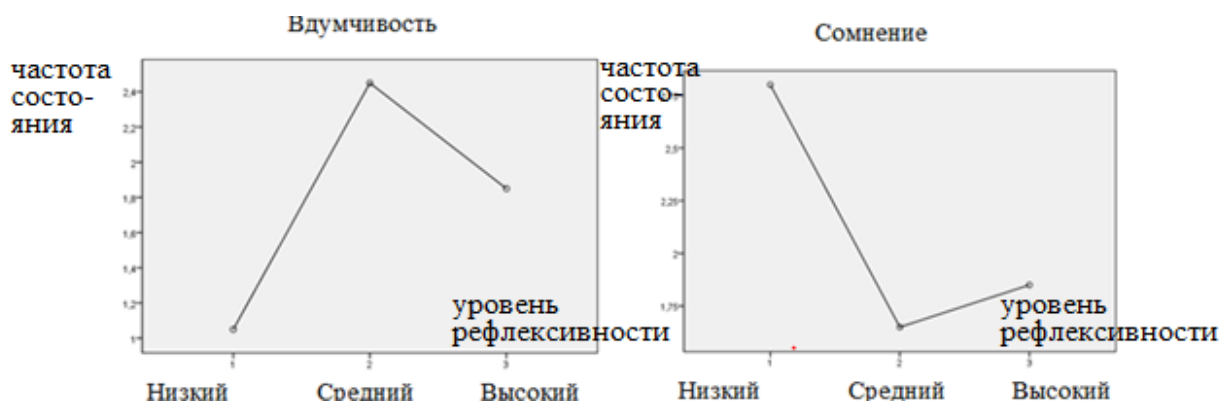


Рис. 1. Влияние интеллектуальной рефлексии на частоту актуализации состояния вдумчивости и сомнения.

Другим состоянием, испытывающим влияние уровня рефлексивности, является скука. Как показывают графики на рисунке 2, испытуемые с низким уровнем личностной конструктивной рефлексивности испытывали состояние скуки реже, чем испытуемые с высоким уровнем и значительно реже, чем испытуемые со средним уровнем по данному показателю. В то же время испытуемые с низким и средним уровнем личностной неконструктивной рефлексии переживали состояние скуки чаще, чем испытуемые с высоким уровнем рефлексии этого типа.

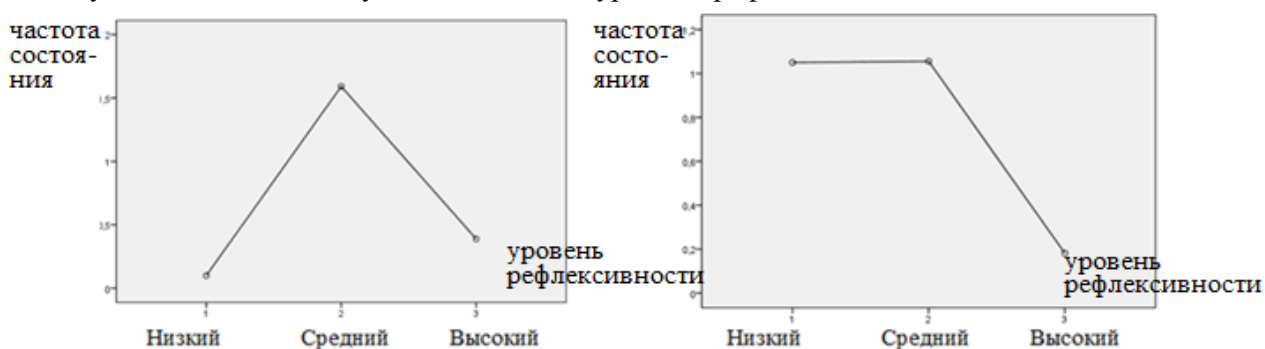


Рис. 2. Влияние личностной неконструктивной (слева) и конструктивной (справа) рефлексии на частоту актуализации состояния скуки.

Также было выявлено значимое влияние взаимодействия факторов, определяющих уровень неконструктивной личностной и коммуникативной рефлексии ($p=0,021$). Студенты с низким показателем неконструктивной личностной рефлексии испытывают состояние скуки чаще при среднем показателе коммуникативной рефлексии, тогда как при средних показателях личностной рефлексии наблюдается обратная закономерность: состояние скуки было отмечено чаще при низкой выраженности коммуникативной рефлексии (рисунок 3).

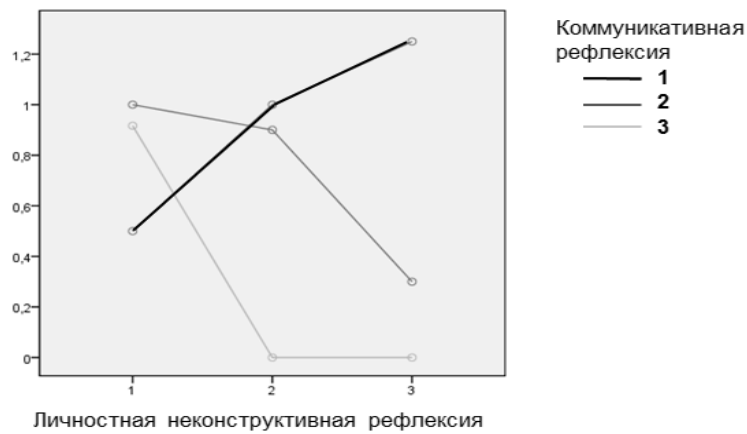


Рис. 3. Зависимость влияния личностной рефлексии от выраженности коммуникативной на актуализацию состояния скуки.

Кроме того, интерес представляет вопрос о влиянии рефлексии на эффективность решения задач. Частотный анализ показал, что при успешном решении задач испытуемыми были чаще отмечены состояния вдумчивости (21 %), умственного напряжения (12 %), сомнения (11 %), любознательности (11 %), тогда как в случаях неверных решений или отсутствия ответов преобладали состояния сомнения (21 %), скуки (14 %) и тупости (14 %) ($p=0,006$; $\alpha=0,05$). Дисперсионный анализ показал зависимость частот актуализации состояний, связанных с успешным выполнением логических задач, от интеллектуальной рефлексии на уровне значимости $p=0,001$ (рисунок 4).

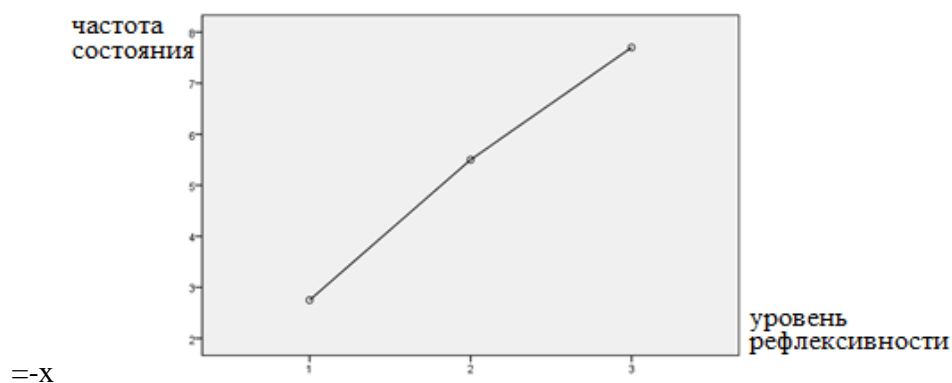


Рис. 4. Влияние выраженности интеллектуальной рефлексии на состояния, связанные с высокой эффективностью решения задач.

Выводы. Таким образом, в результате исследования были выделены четыре типа рефлексии, каждый из которых определённым образом влияет на актуализацию состояний скуки, сомнения, вдумчивости; также обнаружено влияние взаимодействия факторов, определяющих уровень неконструктивной личностной и коммуникативной рефлексии на состояние скуки. Взаимосвязь рефлексии и успешности выполнения задач была обнаружена в прямой зависимости частоты актуализации состояний, связанных с успешным решением от уровня интеллектуальной рефлексии.

Список литературы

1. *Карпов А.А.* Феноменология и диагностика метакогнитивной сферы личности: монография / А.А. Карпов – Ярослав. гос. ун-т им. П.Г.Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2016. – 208 с.
2. *Карпов А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Ин-т психол. РАН, 2004. – С. 252-260
3. *Леонтьев Д.А.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А.Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110-135
4. *Прохоров А.О.* Познавательные состояния в учебной деятельности студентов / А.О.Прохоров, М.Г. Юсупов // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2014. – № 4(13). – С. 98-109
5. *Савченко Е.В.* Методика диагностики рефлексивных умений на личностном уровне рефлексивной компетентности / Е.В. Савченко // Пензенский психологический вестник. – 2015. – №2.
6. *Степанов С.Ю.* Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю.Степанов, И.Н. Семенов // Вопросы психологии. –1985. – № 3. – 31-40 с.
7. *Чернов А.В.* Влияние рефлексии на интенсивность психических состояний студентов в ходе учебного процесса в вузе /А.В. Чернов // Известия Смоленского университета. Серия «Психология и педагогика». – №4. – 2012. – С. 515-525
8. *Чернов А.В.* Влияние рефлексии и ситуации на содержание психических состояний студентов / А.В. Чернов // Материалы 16 Международной научной конференции молодых ученых 23-25 апреля 2013 года, Санкт-Петербург / Под.науч. ред. Р.А. Березовской СПб: Изд-во «Коло». – 2013. – С. 119-121
9. *Шадриков В.Д.* Роль рефлексии и рефлексивности в развитии способностей учащихся / В.Д. Шадриков // Психология. Журнал ВШЭ. – 2012. – №4.
10. *Kuhl J.* Action Control: The maintenance of motivational states / Kuhl J. // F.Halisch, J.Kuhl (Eds.). Motivation, Intention, and Volition. Berlin; Heidelberg: Springer – Verl., – 1987. – P. 279 -291.
11. *Nolen-Hoeksema S.* Rethinking Rumination / Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, N 5. P. 400-424.

Автор: **Шаяхметова Лейла Ахметовна**, магистрант Казанского (Приволжского) федерального университета (г. Казань), lesh_07_@mail.ru

Научный руководитель: **Чернов Альберт Валентинович**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета (г. Казань), albertprofit@mail.ru

Научное издание

ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

**Сборник статей студентов,
магистрантов, аспирантов и молодых ученых**

Выпуск 13

Подписано в печать 06.05.2019.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 24,53.

Уч.-изд. л. 27,99. Тираж 100 экз. Заказ 466/4

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37

тел. (843) 233-73-59, 233-73-28