

MENTAL STATES PROVIDED BY SHAMANIC PRACTICES AS A RESEARCH AREA

Weiss Y.K.

Tyumen State University (Tyumen)

Abstract. This paper examines shamanic practices as a source of altered mental states and a promising area of psychological research. The ethnocultural functions of shamanism, its impact on human health and social status are touched upon, as well as examples of practical approaches to the application of shamanic practices. The necessity of studying the effects of shamanic techniques on the mental state of people, quantifying the effects and systematizing them is revealed.

Keywords: shamanic practices, altered state of consciousness, psychophysiological effects.

Автор: **Вайс Юлиана Константиновна**, г. Тюмень, Тюменский государственный университет, аспирант, yuliana.weiss@mail.ru

Научный руководитель: **Доценко Евгений Леонидович**, Тюмень, Тюменский государственный университет, профессор, доктор психологических наук, профессор, e.l.docenko@utmn.ru

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ КАЧЕСТВО ОБЩЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ УСПЕШНОСТИ И НЕУСПЕШНОСТИ)

Валеева К.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

Аннотация. В статье представлен анализ психических состояний, определяющих успешное и неуспешное общение у мужчин и женщин. На основе контент-анализа выявлено, что эффективное взаимодействие в обеих выборках связано с доминированием положительных аффективных и волевых состояний, прежде всего спокойствия, уверенности и заинтересованности. Неуспешное общение характеризуется преобладанием отрицательных аффективных состояний высокой активности – раздражения, тревоги, агрессии и стресса. Показано, что половые различия проявляются не в составе ведущих состояний, а в способах их переживания и реализации: мужчины чаще демонстрируют экстернализацию негативных реакций, женщины – их интернализацию.

Ключевые слова: коммуникативные состояния, успешность общения, неуспешное общение, половые различия, аффективные состояния.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью более точного понимания психологических механизмов, лежащих в основе коммуникативной эффективности. Несмотря на значительное количество работ, посвященных гендерным различиям общения, недостаточно изученным остается вопрос о том, какие именно психические состояния формируют успешность и неуспешность коммуникации у мужчин и женщин и каким образом они структурируются.

Целью исследования явился анализ психических состояний, сопровождающих успешное (эффективное) и неуспешное (неэффективное) общение в мужской и женской выборках.

Эмпирическую основу составили данные контент-анализа самоописаний коммуникативных состояний респондентов, разделенных по половому признаку. В качестве единиц анализа рассматривались психические состояния, определяющие субъективно переживаемое качество общения.

За основу для категоризации типов общения (успешное/неуспешное и т.д.) была взята матрица, предложенная в работе А.А. Дукман (Дукман, 2004). Для описания выделяемых психических состояний (знак, уровень психической активности) использовалась классификация, предложенная А.О. Прохоровым (Прохоров, 2019). Для исключения повторений и объединения синонимичных психических состояний эксперты обращались к словарю С.И. Ожегова.

От испытуемых требовалось назвать типичную ситуацию, свойственную каждому из типов общения, выделить свойственные указанной ситуации состояния и оценить их по предложенным шкалам, являющимися собой главные области-проявления психического состояния: психические процессы, физиологические реакции, категория переживания психического состояния и поведенческие проявления.

Результаты анализа успешного общения показали, что в обеих выборках оно определяется преимущественно психическими состояниями положительного знака. В мужской выборке наиболее часто успешное общение сопровождалось заинтересованностью (94,1%), спокойствием (88,2%), эмпатией и уверенностью (76,5%), а также удовлетворённостью (73,5%). Существенную роль также играют состояния, отражающие активную волевою включённость в коммуникацию: вовлечённость (41,2%), энергичность (35,3%) и инициативность (29,4%). Это указывает на то, что для мужчин эффективность общения в значительной степени связана с динамикой поведения и готовностью к активному взаимодействию.

В женской выборке структура успешного общения характеризуется ещё более высокой представленностью положительных состояний. Так, спокойствие

отмечено у 94,4% респонденток, уверенность – у 93,1%, заинтересованность – у 92,5%, радость – у 86,5%, открытость – у 79,6%. Эмпатия как гуманитарное аффективное состояние достигает 74,9%, удовлетворённость – 55,8%. Таким образом, успешное общение у женщин опирается на устойчивый эмоционально-регуляторный фон, обеспечивающий психологическую безопасность и поддержание контакта.

У мужчин в успешном общении примерно равное место занимают аффективные и волевые категории психических состояний, тогда как у женщин заметно доминируют аффективные состояния. При этом ключевые состояния – спокойствие, уверенность и заинтересованность – демонстрируют сходные высокие показатели в обеих выборках (более 90%), что позволяет рассматривать их как универсальные психологические ресурсы эффективной коммуникации, не зависящие от пола.

Анализ неуспешного общения выявил принципиально иную картину. В обеих выборках неэффективное взаимодействие характеризуется резким преобладанием отрицательных аффективных состояний высокого уровня психической активности. В мужской выборке раздражение зафиксировано в 100% случаев, агрессия – в 91,2%, апатия и стресс – по 85,3%, неуверенность – в 67,6%, тревога – в 61,8%. Таким образом, 9 из 10 ведущих состояний неуспешного общения у мужчин относятся к аффективной сфере, что подчёркивает эмоциональную детерминированность коммуникативных трудностей.

У женщин неуспешное общение также сопровождается выраженными негативными эмоциональными реакциями: раздражение отмечено у 96,6% респонденток, тревога – у 92,8%, агрессия – у 85,9%, апатия – у 80,9%, закрытость – у 68%. Дополнительно фиксируются состояния снижения энергетического и мотивационного ресурса общения – скука (60,8%), усталость (30,7%) и неуверенность (23,2%). В совокупности это указывает на тенденцию к эмоциональному истощению и сворачиванию контакта.

Сопоставительный анализ позволяет выделить принципиальные различия в способах переживания неуспешного общения у мужчин и женщин. При сходстве набора негативных состояний мужчины чаще демонстрируют экстернализацию эмоционального напряжения, что выражается в высоких показателях агрессии, раздражения и гнева. У женщин, напротив, более выражена интернализация негативного опыта, сопровождающаяся тревогой, закрытостью и снижением коммуникативной активности. Эти различия отражают разные стратегии психологической регуляции в ситуации коммуникативного неуспеха.

В целом результаты исследования подтверждают, что качество общения у мужчин и женщин в решающей степени определяется эмоционально-волевым фоном взаимодействия. Положительные состояния средней активности выступают основой успешного контакта, тогда как отрицательные высокоактивные аффекты формируют психологический контекст неуспешного общения.

Результаты исследования могут быть использованы в консультативной практике, психокоррекции коммуникативных трудностей и при разработке программ развития коммуникативной компетентности с учетом гендерных особенностей.

Финансирование: исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-00893, <https://rscf.ru/project/25-28-00893/>.

Литература

Дукман А.А. ИмPLICITные представления личности о конструктивности общения и их смысловые основания: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. – Ростов-на-Дону, 2004. – 20 с.

Прохоров А.О. Психология состояний. Учебное пособие / А.О. Прохоров, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 624 с. – ISBN 978-5-89353-337-8.

Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – Москва: Азбуковник, 1999. – 944 с.

MENTAL STATES OF MEN AND WOMEN DETERMINING THE QUALITY OF COMMUNICATION (BASED ON SUCCESSFUL AND UNSUCCESSFUL INTERACTION)

Valeeva K.R.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article presents an analysis of mental states determining successful and unsuccessful communication in men and women. Based on content analysis, effective interaction in both samples is shown to be associated with the dominance of positive affective and volitional states, primarily calmness, confidence, and interest. Unsuccessful communication is characterized by the prevalence of negative high-activation affective states, such as irritation, anxiety, aggression, and stress. It is demonstrated that gender differences manifest not in the composition of leading states, but in the ways they are experienced and behaviorally implemented: men tend to externalize negative reactions, whereas women are more likely to internalize them.

Keywords: communicative states; communication effectiveness; unsuccessful communication; gender differences; affective states; volitional regulation.

Автор: **Валеева Ксения Рустемовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, ассистент кафедры общей психологии, xenia.valeeva@bk.ru.

ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЙ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ СНА И ХАРАКТЕРИСТИК СНОВИДЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Валиуллина М.Е.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

Аннотация. В статье представлена авторская анкета для описания респондентами особенностей засыпания, процесса сна, состояний во время пробуждения и некоторых характеристик сновидений. Выявлены взаимосвязи между состояниями после пробуждения и показателями, касающимися качества сна и содержания сновидений у студентов. Результаты исследования позволяют выдвигать приблизительные прогнозы о физическом и эмоциональном состоянии респондентов во время бодрствования при систематическом нарушении режима сна, а также, на основании содержания сновидений.

Ключевые слова: сон, сновидение, психическое состояние, режим сна, студент

Научные исследования феномена сна и содержаний сновидений проводятся уже достаточно давно. Большое внимание уделялось всегда физиологическим аспектам сна, проблемам соотношения бодрствования и сна, влияния качества сна на физическое и психологическое здоровье. Многих учёных так же привлекали содержательные аспекты сновидений, их символика и связь с психофизиологическими параметрами человека. Тем не менее, мало разработанной пока остаётся проблема соотношения переживаемых психических состояний в процессе сновидений, а также непосредственно после пробуждения с особенностями соблюдения режима сна, с различными патологиями сна и т.п.

Цель исследования – на основании созданной анкеты «Сон и сновидения» выявить наиболее часто встречаемые характеристики сна у студентов, а также описать наиболее достоверные взаимосвязи между состояниями, переживаемыми после пробуждения и особенностями сна и содержанием сновидений.

Исследование проводилось на базе КФУ (Институт вычислительной математики и информационных технологий (ИВМиИТ-ВМК)). Выборку составили