



МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ: ВЛИЯНИЕ И АДАПТАЦИЯ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

**НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА**

**Сборник научных трудов по материалам
Международной научно-практической конференции по
образованию и культурной среде: влияние и адаптация**

20 сентября 2024 г.

www.scipro.ru
Нижний Новгород, 2024

УДК 37
ББК 74

Главный редактор: Н.А. Краснова
Технический редактор: Ю.О. Канаева

Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции по образованию и культурной среде: влияние и адаптация, 20 сентября 2024 г., Нижний Новгород: Профессиональная наука, 2024. – 27 с.

ISBN 978-1-326-93579-5

Сборник предназначен для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Все включенные в сборник статьи прошли научное рецензирование и опубликованы в том виде, в котором они были представлены авторами. За содержание статей ответственность несут авторы.

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте www.scipro.ru.

При верстке электронной книги использованы материалы с ресурсов: PSDgraphics

УДК 37
ББК 74



- © Редактор Н.А. Краснова, 2024
- © Коллектив авторов, 2024
- © Lulu Press, Inc.
- © НОО Профессиональная наука, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ 5

Кварданова Е.В., Гольева Г.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ..... 5

Смекалина О.С., Гольева Г.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СРЕДНЕГО
ЗВЕНА АО «ТАНДЕР» 15

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

УДК 159: 371.015

Кварданова Е.В., Гольева Г.Ю. Формирование конструктивной стратегии психологической защиты старшеклассников

Formation of a constructive strategy for psychological defense of high school students

Кварданова Екатерина Владимировна

магистр факультета психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск

Гольева Галина Юрьевна,

к. псих. н., доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск

Kvardanova Ekaterina Vladimirovna

Master of the Faculty of Psychology, FSBEI HE "South Ural State Humanitarian and Pedagogical University", Chelyabinsk.

Golieva Galina Yurievna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical and Applied Psychology of the Federal State Educational Establishment of Higher Professional Education of the "South Ural State Humanitarian and Pedagogical University", Chelyabinsk.

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников. Так как старшеклассники находятся в процессе развития не только физиологически, а также психологически, что добавляет в их жизнь определенные трудности и задачи: выстраивание отношений с окружающим миром, автономизация от семьи, выбор профессиональной деятельности и вхождение во взрослую жизнь. В связи с этим ученики старших классов находятся в стрессовой ситуации, в которой повышается уровень тревожности, напряжения, возрастает неуверенность в себе. Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически исследовать эффективность программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников. Реализация заявленной цели осуществлялась с использованием следующего диагностического инструментария: «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте, «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

Ключевые слова: механизмы психологической защиты, психологические защиты личности, старшеклассники, формирование конструктивных стратегий, компенсация, рационализация.

Abstract. The article is devoted to the study of the problem of forming constructive strategies for psychological defense of high school students. Since high school students are in the process of development not only physiologically, but also psychologically, which adds certain difficulties and tasks to their lives: building relationships with the outside world, autonomy from the family, choosing a professional activity and entering adulthood. In this regard, high school students are in a stressful situation in which the level of anxiety, tension, and self-doubt increases. The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the effectiveness of a program for developing constructive strategies for psychological defense of high school students. The implementation of the stated goal was carried out using the following diagnostic tools: "Life Style Index" by Plutchik-Kellerman-Conte, "Behavior Style in Conflict" by K. Thomas, "Indicator of Coping Strategies" by D. Amirkhan.

Keywords: psychological defense mechanisms, psychological defenses of the individual, high school students, formation of constructive strategies, compensation, rationalization.

Современный мир преобладает динамичными событиями, что влечёт за собой нестабильность общества и для полноценного функционирования человек вынужден приспосабливаться, адаптироваться к окружающей среде [6, с. 146]. Поэтому исследования психологических защит актуальны и на сегодняшний день.

«Под психологической защитой понимают - специальную систему стабилизации личности, направленную на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта».

Данным феноменом интересовались как отечественные, так и зарубежные представители аналитического подхода, гуманистической психологии, а также транзактного анализа. В работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» впервые был освещён термин психологической защиты. Учёный столкнулся с этим феноменом в своей практике лечения истерии методом гипноза. З. Фрейд обнаружил сопротивление при попытке привести в сознание пациента бессознательные воспоминания. Термин «защита» выбран Фрейдом не случайно, так как он проявлял симпатию к военным метафорам и тем самым пытался привлечь внимание коллег к психоанализу [2, с. 55]. А также это были примеры процессов, которые выполняли свою защитную функцию.

Изучение механизмов защиты продолжила дочь З. Фрейда А. Фрейд. Ей удалось представить психологические защиты индивидуальными свойствами человека, а не только врожденными особенностями [3, с. 57].

Э. Фромм связывал психологические защиты с агрессией.

А К. Хорни в социокультурной теории с тревогой.

Отечественные психологи также уделяли внимание механизмам защиты, данная проблема отражена в трудах Грановской Р. М., Роттенберга В. С., Романовой Е. С., Ф. В. Бассина, В. Г. Каменской, Г. В. Грачева и других. Мнение авторов разделяются, и одни считают, что психологические защиты пригодный механизм, сопровождающийся положительным эффектом, который защищает психику человека от воздействия внешних факторов. Другие же видят феномен как барьер между личностью и окружающим миром и отзываются о нём негативно.

Опираясь на существующие подробные исследования Ф. Крамер можно с уверенностью сказать, что не корректно рассматривать психологические защиты как что-то негативное или позитивное. Обзор эмпирических данных отражает что защиты функционируют вне сознания, развиваются в предсказуемом порядке по мере взросления детей, присутствуют в нормальной личности, используются достаточно интенсивно во время стресса, снижают сознательное проживание негативных эмоций, задействуют автономную нервную систему и при избыточном использовании связаны с появлением психопатологии.

Так одни защитные механизмы функционируют недифференцированно в чувствительной сфере, а другие совершают трансформацию мыслей, чувств, ощущений и поведения [5, с. 41].

Изучать защитные механизмы психики особенно важно в подростковом возрасте. В этот важный и не простой период формируются цели, мировоззрение. Выбор профессии, новое положение в обществе, семье, определение жизненного пути и взятие на себя ответственности оказывает массивное давление на личность в целом [6, с. 148].

Чаще всего подростки не имеют необходимых жизненных навыков, эффективных способов снятия стресса, что приводит к эмоциональному напряжению. А это влечёт за собой использование психологических защит и не редко деструктивных. З. Фрейд описывал такие механизмы психологической защиты как: отрицание, регрессия, проекция, вытеснение, реактивное образование, замещение, рационализация [4, с. 113].

Данными защитами личность пользуется неосознанно они способны искажать восприятие реального мира, а также уменьшать негативное воздействие [5, с. 42]. Отрицание один из ранних механизмов позволяющий детям справляться с неприятностями, отрицая происходящее. Регрессия отражается в инфантильном поведении. Проекция носит характер экрана, на который мы бессознательно переносим свои чувства и эмоции. Вытеснение избавляет психику от неприятных переживаний. Под реактивным образованием понимается преувеличение одного чувства для подавления или подмены неприемлемого. Термин замещение можно назвать и вытеснением т.е. перенаправление эмоций, чувств, поведения с одного объекта на другой.

Рационализация проявляет себя в логических умозаключениях совершенных поступков оправдывая их действие. Все описанные механизмы защит формируются в стрессовых, конфликтных для психики ситуациях и направлены на сохранение своего «Я» [8, с. 26].

Исследование формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников проводилось в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования с последующим его структурированием и обобщением; постановка цели и задач, формулирование гипотезы исследования; разработка модели формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

2. Опытно-экспериментальный этап: подбор психодиагностических методик, определение базы исследования; осуществление констатирующего эксперимента с последующей обработкой и интерпретацией полученных результатов; разработка и реализация программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников.

3. Контрольно-обобщающий этап: проведение вторичной диагностики; анализ полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов; статистическая обработка зафиксированных данных с их теоретическим обоснованием; оценка эффективности реализованной программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников; формулировка заключительных выводов и составление психолого-педагогических рекомендаций.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы исследования:

1. Теоретические: методы (анализ, синтез и сопоставление психолого-педагогической литературы относительно исследуемой проблематики, целеполагание, моделирование).
2. Эмпирический: констатирующий, формирующий эксперимент тестирование по методикам:
 - «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келермана-Конте;
 - «Стиль поведения в конфликте» К. Томас;
 - «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан;
3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования МАОУ «СОШ №21» города Миасса, учащиеся 10 класса «А» 28 человек.

Анализ результатов исследования.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников и математическо-статистической обработки по Т-критерию Вилкоксона.

Результаты исследования после реализации программы формирования по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келермана-Конте представлены на рисунке 1.

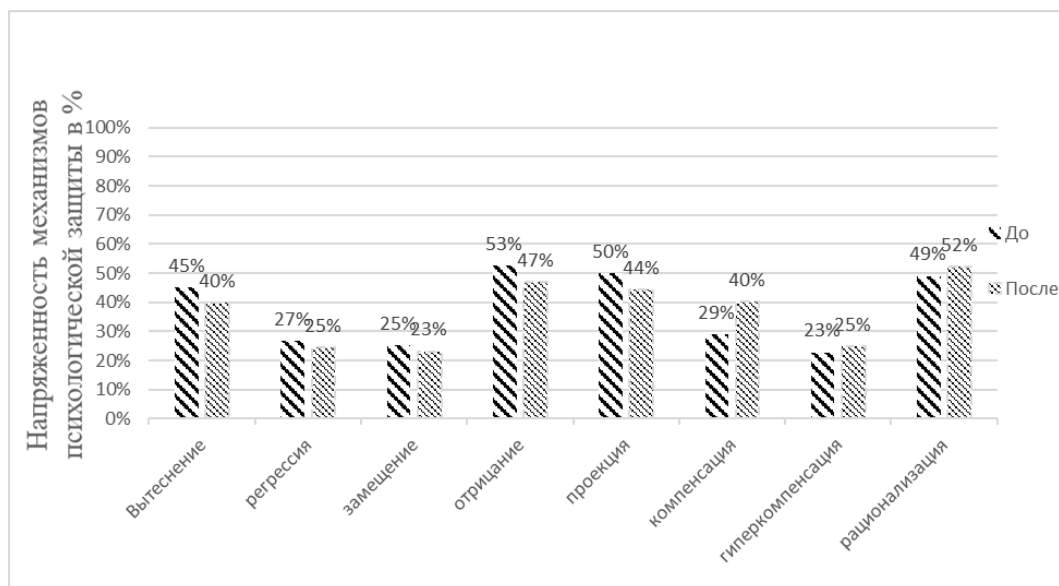


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня напряженности механизмов психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте до и после реализации программы у старшекласников

Напряженность психологической защиты вытеснение после реализации программы составила 40% (11 человек), это на 5% меньше, чем до реализации. Регрессия и замещение уменьшились на 2%. Так же мы видим снижение показателей на 6% у механизмов психологической защиты отрицание и проекция. Положительную динамику показывают механизмы компенсация 40% (11 человек), гиперкомпенсация 25% (7 человек), рационализация 52% (14 человек).

Таким образом, мы видим, что уменьшилась напряженность механизмов психологических защит, таких как вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция. И увеличилась напряженность компенсации, гиперкомпенсации, рационализации. Сеем предположить, что после проведения программы, появилась положительная динамика напряженности механизмов психологической защиты.

Полученные данные по методике «Стиль поведения в конфликте» К. Томас, представленные на рисунке 2 отражают положительные изменения, выявленные после реализации программы.

Снижение показателей наблюдается у таких стилей как соперничество на 4 %, а это 32% (8 человек), избегание на 5% - всего 54% (15 человек), приспособление составляет 45% (12 человек), т.е. снизилось на 2%. Увеличение отражают на 4% сотрудничество это 47% (13 человек) и на 2% компромисс это 56 % (15 человек).

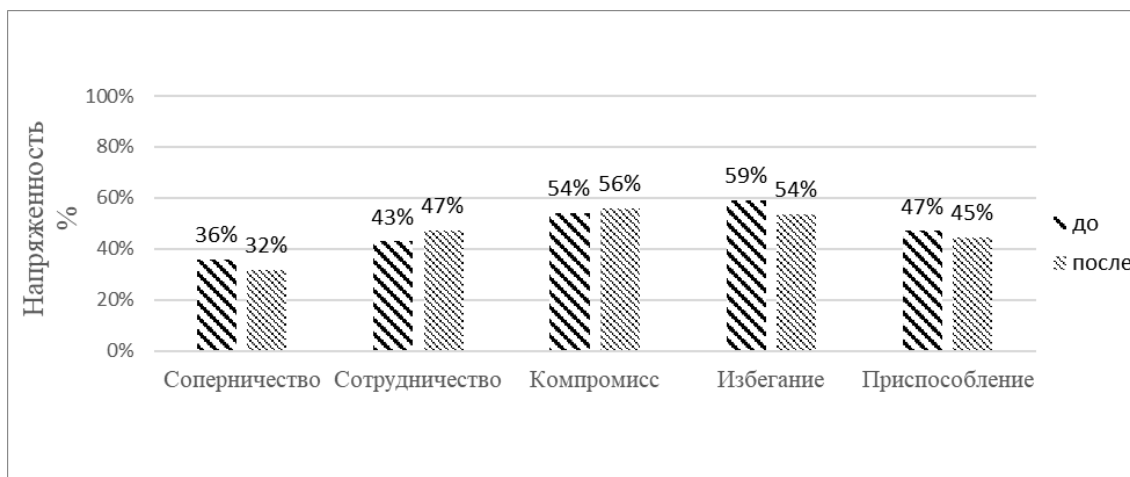


Рисунок – 2. Результаты исследования у старшеклассников уровня напряженности стилей поведения в конфликтной ситуации по методике «Стиль поведения в конфликте» Томаса до и после реализации программы у старшеклассников

Результаты, полученные после проведения повторной диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан отражены на рисунке 3.

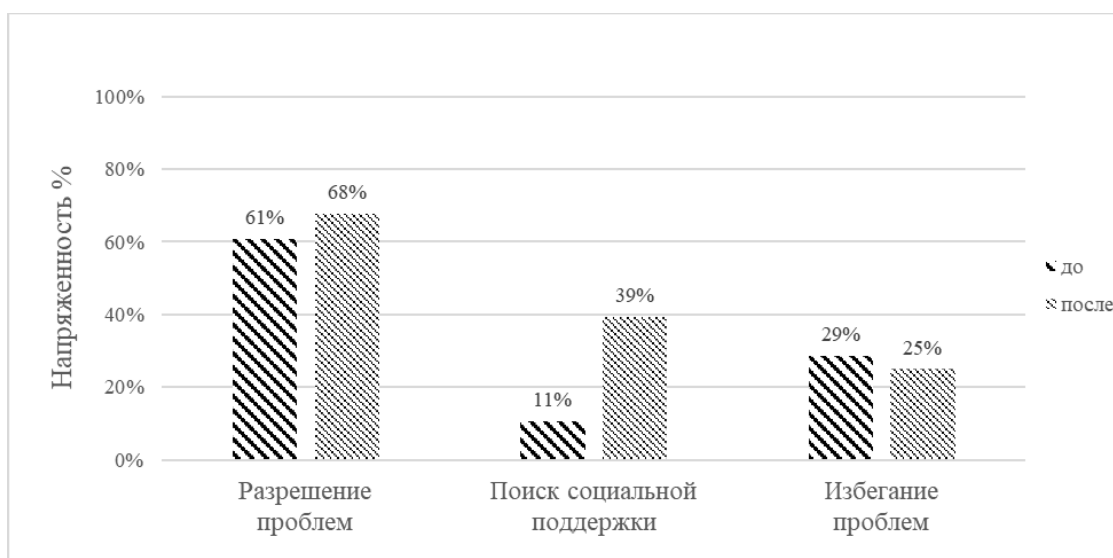


Рисунок 3 – Результаты исследования напряженности копинг-стратегий по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан до и после реализации программы у старшеклассников

Копинг-стратегия разрешение проблем составила 68% (19 человек), что на 7% больше, чем до проведения программы. Значительное увеличение на 28% отражает поиск

социальной поддержки равный 39% (10 человек). Избегание проблем снизилось на 4% и составило 25% (7 человек).

Таким образом, наблюдается положительная динамика в отраженных показателях после проведения программы. На первый взгляд это является хорошим показателем успешной реализации программы. Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка (по Т-критерию Вилкоксона) данных по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келермана-Конте.

Результаты расчёта напряженности психологической защиты «компенсация» до и после реализации программы.

Гипотезы:

H0: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «компенсация», не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «компенсация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для $n=12$:

$$T_{кр} = 9 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 17 \quad (p \leq 0.05)$$



Рисунок 4 – Ось значимости Т- критерий Вилкоксона по результатам методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келермана-Конте (компенсация)

Таким образом, эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза H0 отклоняется и принимается гипотеза H1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «компенсация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Результаты расчёта напряженности психологической защиты «рационализация» до и после реализации программы.

Определим H_0 и H_1 :

H_0 : интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «рационализация», не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H_1 : интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «рационализация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения T-критерия Вилкоксона для $n=7$:

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 3 \quad (p \leq 0.05)$$



Рисунок 5 – Ось значимости T-критерий Вилкоксона по результатам методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте (рационализация)

На рисунке 5 отражено, что эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза H_0 отклоняется и принимается гипотеза H_1 : интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности психологической защиты «рационализация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Таким образом, в результате реализации программы формирования конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников, увеличилось общее число учеников, применяющие защитные механизмы «компенсация» и «рационализация». Гипотеза исследования доказана. Использование старшеклассниками конструктивных стратегий психологической защиты будет способствовать эффективной коммуникации, проявлению индивидуальности и уверенности в себе. Для закрепления полученных результатов исследования, нами были разработаны рекомендации по формированию конструктивных стратегий психологической защиты старшеклассников для педагогов, родителей и подростков.

Библиографический список

1. Голубь О.В. Защитные механизмы личности подростков со склонностью к аддиктивному поведению [Электронный ресурс]/ О.В Голубь., Тимофеева Т.С., Тришина Н.Т., Синолиця Е.Г., Попова Ю.А. // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. Т. 10. – № 2 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49186686> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
2. Гусева А.И. Психологические особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологических защит [Электронный ресурс] / А.И. Гусева // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 4. – С. 55– 65 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44752583> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Демченко К.С. Феномен психологической защиты в психологии [Электронный ресурс]/ К.С. Демченко // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО "Донецкий национальный университет". – 2021. Т. 2. – № 13-2. – С. 57– 62 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45610049> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
4. Назаров А.М. Динамика защитных механизмов подростков в процессе ее социализации [Электронный ресурс]/ А.М. Назаров // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 2 (44). – С. 111– 115 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49699766> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
5. Попова Л.Н. Психологические защиты: функции и механизмы [Электронный ресурс] / Л.Н. Попова // Альманах мировой науки. – 2020. – № 4 (40). – С. 41– 43 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44247683> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
6. Рахматулина А.А. Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / А.А. Рахматулина // Вестник науки. – 2022. – Т. 4. № 4 (49). С. 146– 151. // Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48319774> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
7. Сулейманов Р.Ф. Психологические защиты, их связь с психологическим здоровьем и развитием личности [Электронный ресурс] / Р.Ф. Сулейманов, Е.Р. Пилюгина //

Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 4 (72). – С. 81– 86 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42846681> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

8. Чаганова С.А. Онтогенетическое развитие психологических защит как способов адаптации личности [Электронный ресурс] / С.А. Чаганова // СМАЛЬТА. – 2020. – № 4. – С. 21– 29 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44390495> (дата обращения: 22.05.2024). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

УДК 154.2

Смекалина О.С., Гольева Г.Ю. Формирование эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер»

Formation of emotional self-regulation of middle managers of JSC "Tander"

Смекалина Ольга Сергеевна,

магистр факультета психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск

Гольева Галина Юрьевна,

к. псих. н., доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск

Smekalina Olga Sergeevna,

Master of the Faculty of Psychology, FSBEI HE "South Ural State Humanitarian and Pedagogical University", Chelyabinsk.

Golieva Galina Yurievna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical and Applied Psychology of the Federal State Educational Establishment of Higher Professional Education of the "South Ural State Humanitarian and Pedagogical University", Chelyabinsk.

***Аннотация.** Статья посвящена изучению проблемы формирования эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена. Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически исследовать эффективность программы формирования эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер» Для выдвижения и проверки гипотезы данного исследования мы делим эмоциональную саморегуляцию на три компонента, основываясь на процессуальной модели Гросса: эмоциональный, когнитивный, рефлексивный. Реализация заявленной цели осуществлялась с использованием следующего диагностического инструментария: Тест эмоционального интеллекта МЭИ (М. Манойлова, 2006); методика диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, SPB) (Х. Кассинове, 1986, адаптация А. Каменюкин, Д. Ковнак, 2008); опросник внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) (К. Браун, Р. Райн, 2003, адаптация А.М. Голубев, 2012).*

***Ключевые слова:** эмоциональная саморегуляция, формирование, иррациональные установки, осознанность, эмоциональный интеллект, руководитель.*

***Abstract.** The article is devoted to the study of the problem of formation emotional self-regulation of middle managers. The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the effectiveness of the program for formation emotional self-regulation of middle managers of JSC "Tander". To put forward and test the hypothesis of this study, we divide emotional self-regulation into three components, based on Gross's process model: emotional, cognitive, reflective. The implementation of the stated goal was carried out using the following diagnostic tools: MPEI Emotional Intelligence Test (M. Manoilova, 2006); Survey of Personal Beliefs, SPB (1986); Mindful Attention Awareness Scale, MAAS (2003).*

***Keywords:** emotional self-regulation, formation, irrational attitudes, awareness, emotional intelligence, leader.*

В современном мире актуальность исследования формирования эмоциональной саморегуляции обусловлена тем, что вместе с прогрессом в жизнь современного человека приходит все больше испытаний, которые не находятся в зоне его прямого контроля: общественно-политические сдвиги, климатические катаклизмы и экономические кризисы, эпидемии и военные конфликты. Соответственно вместе с этим растут и требования к стрессоустойчивости общества. Всевозможные кризисы лишают человека точки опоры, а их интенсивность и регулярность затрудняет естественное «возвращение в точку равновесия, которое позволяло бы безболезненно противостоять внешним и внутренним факторам, нарушающим «гомеостаз» [2]. Под «гомеостазом» мы понимаем термин, введенный У.Кэнон «для описания важной функции организма, связанной с сохранением постоянства внутренней среды» [2, с. 82]. Профессиональная деятельность руководителей связана с преодолением множества кризисов - сложностью и многообразием решаемых задач в условиях дефицита времени и информации, постоянным риском и ответственностью не только за себя, но и за других. Таким образом, целесообразность и актуальность формирования эмоциональной саморегуляции у руководителей среднего звена обусловлена тем, что ее проявление позволит эффективно распределять свою энергию, а именно не только сохранять, но и быстро восстанавливать ресурс (т.е. приходиться в состояние «гомеостаза»), растроченный в неблагоприятных, стрессогенных ситуациях с целью обеспечения сохранения работоспособности, сохранения эмоциональной устойчивости и развития управленческого потенциала.

Исследование феномена эмоциональной саморегуляции в зарубежной и отечественной психологии активно началось относительно недавно – в конце 80х годов прошлого века. Исследователи еще не пришли к единому определению феномена, но это является наиболее актуальным вопросом, так как дифференсация эмоциональной саморегуляции от наиболее сходных и близких понятий даст основу для точной методологии и разработки программ коррекции и освоения навыков саморегуляции эмоций. Феномен рассматривается на основе закономерностей функционирования и взаимосвязи пяти основных сфер: когнитивной, эмоциональной, волевой, рефлексивной и мотивационной. Каждый исследователь берет во внимание интересующие его компоненты и это создает методологические сложности в исследовании – отсутствие единой валидной и апробированной русифицированной методики для определения уровня самого феномена. Актуальность данной работы для научного сообщества обусловлена тем, что создаст базу для проведения мета-исследований с возможными целями решения проблем в методологии измерения и коррекции феномена.

Дж. Гросс в своих ранних трудах рассматривал регуляцию эмоций как временной континуум, в котором выделены два этапа – до и после генерирования эмоционального

импульса. На основе этого определения разработана процессуальная модель регуляции эмоций с выделением пяти классов регуляции эмоций. Его коллега Р.Томпсон добавил в определение эмоциональной саморегуляции мотивационный компонент. Таким образом, определение Томпсона включает «внешние и внутренние процессы, ответственные за мониторинг, оценку и изменение эмоциональных реакций, особенно их интенсивность и временные характеристики, для достижения своих целей» [5, с.35-40]. В психоаналитическом подходе впервые были получены важные данные о психологических защитах индивида как о регуляторных составляющих психики и поведения, в том числе и в эмоциональной сфере (З. Фрейд, Дж. Веймант, Д. Гилберт, Д. Вегнер, Дж. Шахтер). Так же в концепции эмоционального интеллекта есть много исследований эмоциональной регуляции (Дж. Майер, П. Салови, Д. Карузо).

Также стоит учитывать исследования отечественной школы в рамках культурно-деятельного подхода Л.С. Выгодского. Например, тема самодетерминации и саморегуляции личности в норме и патологии представлена следующими отечественными исследователями - А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур, Ф.Е. Василюк, Б.В. Зейгарник, В.К. Вилюнас и др.; изучение нормативного и отклоняющегося эмоционального развития в детском возрасте - В.В. Лебединский, О.В. Баженова, М.К. Бардышевская, Р.А. Туревская; регуляция психических состояний - Ф.Е. Василюк, Л.Г. Дикая, А.С. Кузнецова, Л.В. Куликов, Е.О. Лазебная, Н.Д. Левитов.

В данной работе мы будем рассматривать эмоциональную саморегуляцию «как совокупность психических процессов, психологических механизмов и регуляторных стратегий, которые человек использует для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки, для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном для него уровне» [3, с.14]. Для исследования феномена эмоциональной саморегуляции в данной работе мы будем опираться на процессуальную модель Гросса, так как она подкреплена достаточным количеством эмпирических исследований, и выделим следующие компоненты:

1. Эмоциональный.
2. Когнитивный.
3. Рефлексивный.

В процессуальной модели Дж. Гросса выделены пять классов стратегий регуляции эмоций:

1. Выбор ситуации. Основная стратегия данного класса – избегание. Индивид принимает решение об участии в той или иной ситуации в зависимости от прогноза своих эмоциональных реакций, основываясь на своем предыдущем опыте. При наличии

трудностей с прогнозированием и недостаточной гибкостью данная стратегия может привести к психопатологии и стать причиной появления дополнительных трудно переносимых эмоций.

2. Модификация ситуации. Данный класс стратегий в основном является копипингами, направлен на изменение ситуации и в большинстве случаев представлен адаптивным поведением.

3. Распределение внимания. Данный класс стратегий представлен двумя основными формами – распределение и отвлечение внимания – и направлен вовнутрь ситуации и на отношение к ней. При отвлечении фокус внимания сдвигается на малоэмоциональные и малотравматичные аспекты ситуации, при концентрации внимания – на собственных негативных чувствах. Обе формы могут быть адаптивными и снижать дистресс, но при постоянном и интенсивном использовании только одной формы могут приводить к снижению контакта с окружающими, отсутствию активных действий для изменения ситуации или к руминации и тревоге.

4. Когнитивные изменения. Данный класс стратегий включает изменение мыслей, вызванных ситуацией, ее переоценку с целью изменения эмоциональной значимости. Для реализации данных стратегий индивид должен осознавать, что именно он чувствует в связи с данной ситуацией и какие конкретный мысли она вызывает.

5. Модуляция ответа. Включает в себя эмоционально-экспрессивное поведение, которое является адаптивным только в случае нахождения социально-приемлемой формы выражения эмоции – здесь могут помочь навыки ассертивного общения – и супрессию – подавление интенсивности эмоций [3].

Эмоциональный компонент характеризуется эмоциональным интеллектом индивида. Под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность контролировать собственные эмоции и эмоции других людей, различать разные эмоции и маркировать их, а также использовать эмоциональную информацию для управления мышлением и поведением (П. Салови, Дж. Майер). С точки зрения эмоциональной саморегуляции и процессуальной модели развитие эмоционального интеллекта будет способствовать снижению неадаптивного использования стратегии избегания, так как индивид сможет лучше прогнозировать свои эмоции и понимать, как управлять ими; понимание чувств других будет важно при модуляции ответа и ассертивном поведении; определения конкретных чувств также важно и при когнитивных изменениях.

Когнитивный компонент представляет собой регуляцию эмоций посредством когнитивных, дающую индивиду возможность удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием и после воздействия угрозы или стрессовых ситуаций (Дж. Гарнефски). Включает в себя навык определения представление индивида о себе, о других, о мире и их

переоценку с целью снижения негативных эмоциональных состояний и проявлению более адаптивных стратегий реагирования. В процессуальной модели выделен отдельный класс стратегий под этот компонент, но также значимость когнитивного компонента присутствует и в стратегиях модификации ситуаций [1, 5].

Рефлексивный компонент в нашем исследовании будет представлен феноменом осознанности. Под осознанностью мы будем понимать полное и безоценочное принятие непосредственно опыта [7]. Для эмоциональной саморегуляции применение осознанности важно с точки зрения создания процесса открытия (осознания) новых и новых деталей ситуации в результате концентрации внимания на текущем моменте и сензитивности к контексту [6], снижение сензитивности происходит за счет осознания и принятия своих эмоций. Если проводить параллель с процессуальной моделью, осознанность является сочетанием двух форм, выделенных Гроссом, но при этом является полностью адаптивной стратегией.

Исследование формирования эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер» проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение научных исследований и литературы по выбранной теме. На данном этапе было дано определение феномена и выделены компоненты актуальные для данного исследования, сформулирована гипотеза исследования, поставлены цели и задачи.

2. Опытно-экспериментальный этап: осуществление констатирующего эксперимента и интерпретация результатов. Так же на этом этапе была произведена разработка и реализация программы по формированию эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер».

3. Контрольно-обобщающий этап: осуществление формирующего эксперимента; анализ полученных результатов констатирующего и формирующего экспериментов; статистическая обработка зафиксированных данных с их теоретическим обоснованием.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические методы – анализ и синтез научных исследований и литературы по исследуемому феномену, обобщение найденной информации, целенаправленное моделирование.

2. Эмпирические методы – констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам Тест эмоционального интеллекта МЭИ (М. Манойлова, 2006); методика диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, SPB) (Х. Кассинове, 1986, адаптация А. Каменюкин, Д. Ковпак, 2008); опросник внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) (К. Браун, Р. Райн, 2003, адаптация А.М. Голубев, 2012).

3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Базой исследования являются региональные отделения АО «Тандер» - управляющей компании розничной торговой сети «Магнит». В выборку вошли директора магазинов «Магнит» и «Магнит-косметик» в возрасте от 21 года до 42 лет в количестве 25 человек. В исследовании приняли участие 9 мужчин и 16 женщин. У всех испытуемых оконченное высшее образование и стаж работы в компании не менее двух лет.

Анализ результатов исследования.

Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей «До» и «После» реализации программы формирования эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер» и математическо-статистической обработки по Т-критерию Вилкоксона.

Результаты исследования интегрального показателя эмоционального интеллекта после реализации программы формирования по методике Тест эмоционального интеллекта МЭИ М. Манойлова представлены на рисунке 1.

Анализ результатов повторной диагностики после реализации программы формирования эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер» показал изменения по шкале «Осознание своих чувств» - всего 16% (4 человека) - и «Осознание чувств других» - всего 12% (3 человека). Так же произошел небольшой рост по шкале «Управление чувствами других» - всего 4% (1 человек). Данная динамика положительно сказалась на увеличении «Интегрального показателя ЭИ» - рост на 14%.

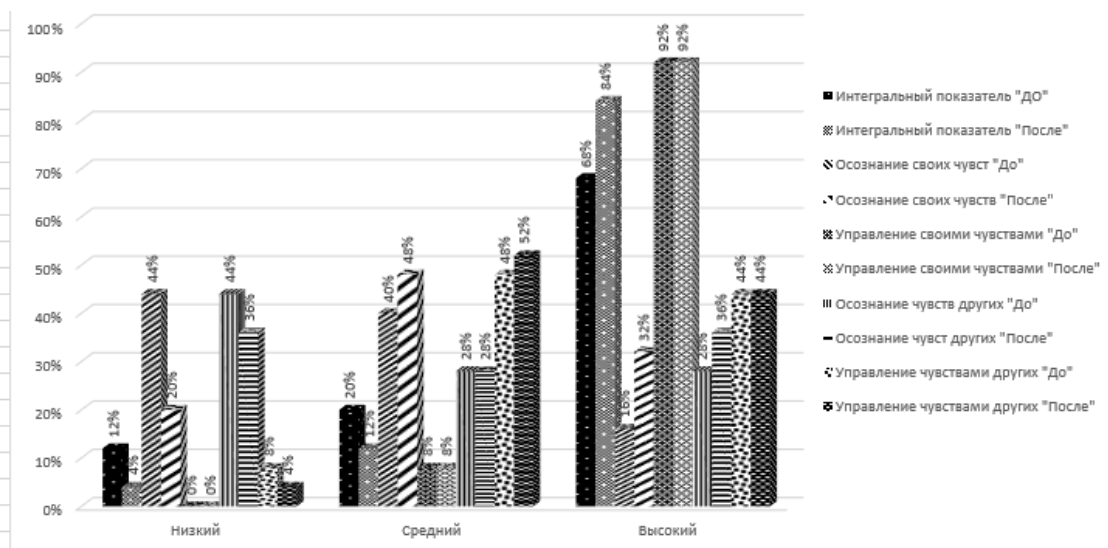


Рисунок 1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта МЭИ» (М. Манойлова) до и после реализации программы

Анализ показал, что результаты по шкале «Осознание своих чувств» распределились следующим образом: низкие показатели до проведения программы были выявлены у 44% (11 человек), после проведения программы количество уменьшилось до 20% (5 человек); количество респондентов со средними значениями по данной шкале увеличилось с 40% (10 человек) до 48% (12 человек); количество респондентов с высокими значениями по данной шкале увеличилось с 16% (4 человека) до 32% (8 человек). Показатели по шкале «Управление своими чувствами» после проведения программы остались неизменными и преимущественно находятся в диапазоне высоких значений 92% (23 человека). Показатели по шкале «Осознание чувств других» распределились следующим образом: низкие показатели до проведения программы были выявлены у 44% (11 человек), после проведения программы количество уменьшилось до 36% (9 человек); количество респондентов с высокими значениями по данной шкале осталось неизменным 28% (7 человек); количество респондентов с высокими значениями по данной шкале увеличилось с 28% (8 человек) до 36% (9 человек). Анализ показал, что показатели по шкале «Управление чувствами других» распределились следующим образом: низкие показатели до проведения программы были выявлены у 8% (2 человека), после проведения программы количество уменьшилось до 4% (1 человек); количество респондентов со средними значениями по данной шкале осталось неизменным 44% (11 человек); количество респондентов со средними значениями по данной шкале увеличилось с 48% (12 человек) до 52% (13 человек). Интегральный показатель эмоционального интеллекта распределился следующим образом: низкие показатели до проведения программы были выявлены у 8% (2 человека), после проведения программы количество уменьшилось до 4% (1 человек); количество респондентов со средними значениями по данной шкале уменьшилось с 20% (5 человек) до 12% (3 человек); количество респондентов с высокими значениями по данной шкале увеличилось с 68% (17 человек) до 84% (21 человек). Интегральный показатель рассчитывается суммированием стенов по всем четырем шкалам. Рост интегрального показателя после проведения программы связан с ростом количественных показателей по шкалам «Осознание своих чувств» и «Осознание чувств других».

Данные изменения говорят о том, что участники программы научились лучше распознавать и обозначать свои эмоции, также развился навык эмпатии, что дало возможность вербально и не вербально адаптивно воздействовать на других людей, не прибегая к психологическим защитами. Совокупность этих навыков благоприятно скажется на атмосфере в рабочем коллективе и личному психическому благополучию.

Результаты исследования уровня осознанности после реализации программы формирования по опроснику внимательности и осознанности (MAAS) (К. Браун, Р. Райн, 2003, адаптация А.М. Голубев, 2012). представлены на рисунке 2.

Низкий уровень осознанности составляет 12% (3 человека), что на 8% (2 человека) меньше чем до реализации программы. Средний уровень осознанности составляет 80% (20 человек), что на 8% (2 человека) больше чем до реализации программы. Высокий уровень осознанности остался неизменным и составляет 8% (2 человека).

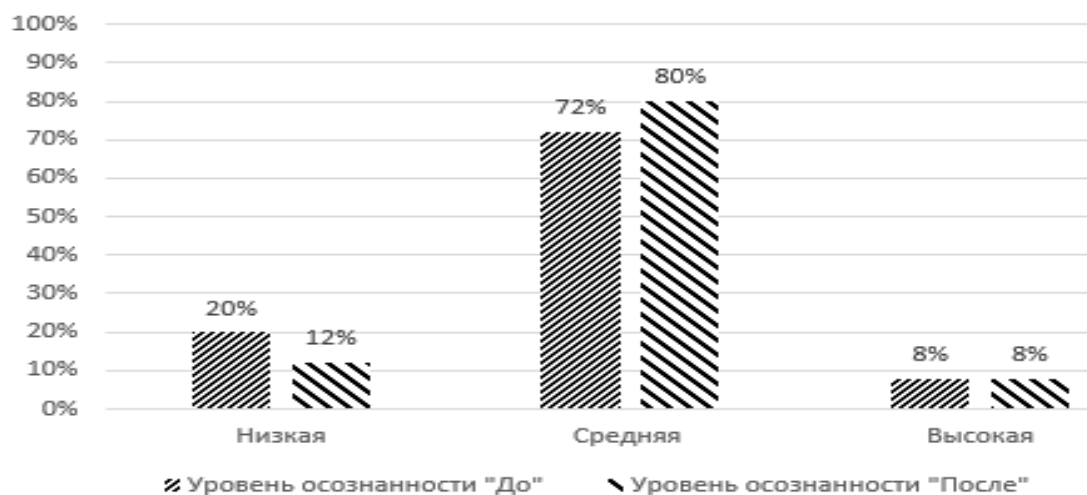


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня осознанности по опроснику внимательности и осознанности (К. Браун, Р. Райн) до и после реализации программы

Результаты исследования иррациональных установок после реализации программы формирования по методике диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, SPB) (Х. Кассинове, 1986, адаптация А. Каменюкин, Д. Ковпак, 2008) представлены на рисунке 3.

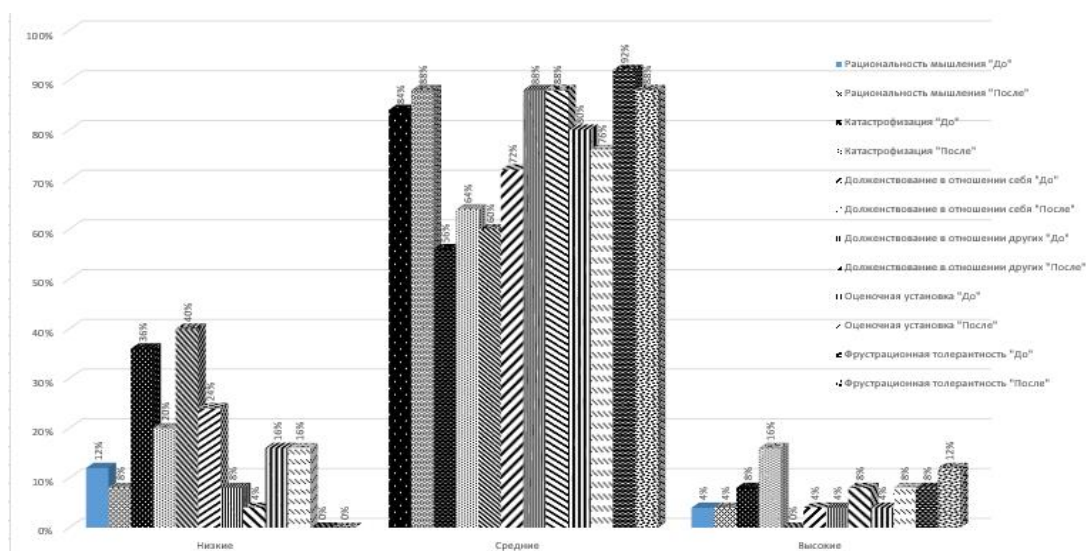


Рисунок 3 – Результаты исследования иррациональных установок по методике диагностики иррациональных установок (Х. Кассинове) до и после реализации программы

При разработке программы основной упор делался на работу с иррациональными установками, относящимися к категориям «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя», так как по данным шкалам было наибольшее количество значений, лежащих в нижнем диапазоне – 36% (9 человек) и 40% (10 человек) соответственно. Показатели по шкале «Катастрофизация» распределились следующим образом: низкие показатели после проведения программы уменьшились до 20% (5 человек); количество респондентов со средними значениями по данной шкале увеличилось с 56% (14 человек) до 64% (16 человек); количество респондентов с высокими значениями по данной шкале увеличилось с 8% (2 человека) до 16% (4 человека). По шкале «Долженствование в отношении себя» также произошли изменения: низкие показатели после проведения программы уменьшились до 24% (6 человек); количество респондентов со средними значениями по данной шкале увеличилось с 60% (15 человек) до 72% (18 человек); количество респондентов с высокими значениями по данной шкале стало 4% (1 человек).

Таким образом, наблюдается положительная динамика в отраженных показателях после проведения программы. На первый взгляд это является хорошим показателем успешной реализации программы. Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка (по Т-критерию Вилкоксона) данных по методике Тест эмоционального интеллекта МЭИ (М. Манойлова, 2006) и методике диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, SPB) (Х. Кассинове, 1986, адаптация А. Каменюкин, Д. Ковпак, 2008).

Результаты расчёта напряженности компонента эмоционального интеллекта «Осознание своих чувств» до и после реализации программы.

Гипотезы:

H0: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности компонента эмоционального интеллекта «Осознание своих чувств», не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

H1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности компонента эмоционального интеллекта «Осознание своих чувств», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 0$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n=25:

$$T_{кр} = 76 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 (p \leq 0.05)$$



Рисунок 4 – Ось значимости Т- критерий Вилкоксона по результатам методики «Тест эмоционального интеллекта МЭИ (М. Манойлова) (Осознание своих чувств)

Эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза Н0 отклоняется и принимается гипотеза Н1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности компонента эмоционального интеллекта «Осознание своих чувств», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Результаты расчёта напряженности компонента иррациональных установок «Катастрофизация» до и после реализации программы.

Гипотезы:

Н0: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности компонента иррациональных установок «Катастрофизация», не превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Н1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности компонента иррациональных установок «Катастрофизация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

$$T = \sum R_t = 13$$

Критические значения Т-критерия Вилкоксона для n=25:

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$



Рисунок 5 – Ось значимости Т- критерий Вилкоксона по результатам методики методики диагностики иррациональных установок (Х. Кассинове, 1986) (Катастрофизация)

Эмпирическое значение попадает в зону значимости, из чего следует, что гипотеза Н0 отклоняется и принимается гипотеза Н1: интенсивность сдвигов в сторону повышения показателя напряженности компонента иррациональных установок «Катастрофизация», превышает интенсивность сдвигов в сторону его увеличения.

Таким образом, в результате реализации программы формирования эмоциональной саморегуляции руководителей среднего звена АО «Тандер» увеличилось общее число человек лучше осознающих свои эмоции и менее склонных к когнитивному искажению катастрофизация в мышлении. Гипотеза исследования доказана. Теперь руководители смогут использовать конструктивные стратегии эмоциональной саморегуляции.

Библиографический список

1. Иванова Г. А. Проверка когнитивно-терапевтической концепции связи иррациональных убеждений и эмоциональных реакций / Г. А. Иванова, Д. О. Кузьмина, Н. А. Сабина // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2023. – № 2. – С. 405-413.
2. Каргина А.Е. Эмоциональная саморегуляция личности / А.Е. Каргина // Теоретический и практический потенциал современной науки –Москва : Издательство «Перо» , 2020 -Том Часть 7 – С. 82-85
3. Первичко Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход / Е. И. Первичко // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 4(16). – С. 13-22.
4. Первичко Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход Часть II. Культурно-деятельностный подход к проблеме стратегий и механизмов регуляции эмоций / Е. И. Первичко // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1(17). – С. 39-51.
5. Халикова Л. Р. Роль базовых убеждений в формировании тревожности и депрессии / Л. Р. Халикова, Э. Ш. Шаяхметова, Э. Р. Хакимов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-4. – С. 316-319.

Электронное научное издание

**Сборник научных трудов по материалам
Международной научно-практической конференции
по образованию и культурной среде: влияние и адаптация**

20 сентября 2024 г.

По вопросам и замечаниям к изданию, а также предложениям к сотрудничеству
обращаться по электронной почте mail@scipro.ru

Подготовлено с авторских оригиналов



Формат 60x84/16. Усл. печ. Л 1.1. Тираж 100 экз.
Lulu Press, Inc. 627 Davis Drive Suite 300
Morrisville, NC 27560
Издательство НОО Профессиональная наука
Нижний Новгород, ул. М. Горького, 4/2, 4 этаж, офис №1