

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 555.111

С. В. ГОЛОВНЯ

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Д. Э. Синюк, канд. психол. наук, доцент

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ У МАТЕРЕЙ
НОРМОТИПИЧНЫХ ДЕТЕЙ И ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ
ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Изучение эмоциональной саморегуляции в современных условиях приобретает высокую степень научной и практической актуальности. Данное явление мы можем констатировать ввиду существенного увеличения как количества стрессогенных и кризисных факторов, так и вариативности их качественного содержания и специфики.

Рождение ребенка является, как правило, нормативным событием в рамках любой семьи и представляет собой один из возрастных кризисов, характеризующихся как определенная реакция в ходе жизнедеятельности человека. В психологии развития семья рассматривается в позитивном аспекте – как необходимый источник развития ребенка (Е. И. Захарова, М. И. Лисина, А. Г. Лидерс). В клинических и психотерапевтических исследованиях микросоциум понимается скорее как фактор негативного влияния на развитие ребенка (А. И. Захаров, В. Гарбузов, Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий, А. С. Спиваковская).

Рождение малыша с особенностями психофизического развития чаще всего неожиданное событие. Действительно, с трудом можно представить себе женщину, которая ждала бы увидеть больного ребенка. Однако ключевой парадокс состоит в широком пределе вариативности периода, который проходит между временем рождения ребенка и выявлением у него патологии. Конкретизируем этот аспект. Например, некоторые заболевания врачи могут констатировать во время беременности (синдром Дауна, врожденная слепота и иные генетические нарушения). Такие же расстройства, как аутизм, ДЦП, СДВГ, нарушения речи и др., проявляются уже в процессе жизни ребенка, его развития и взросления.

Семья, имеющая ребенка с особенностями психофизического развития (далее – ОПФР), – это особая система, так как наличие расстройства (заболевания, нарушения) у ребенка создает для всех ее членов затрудненные условия жизнедеятельности. В такой семье у ребенка реализуется, по мнению Л. С. Выготского, качественно отличный, своеобразный тип развития. Воспитание и уход за «особенным» малышом приводят к трансформации семейной системы на всех ее уровнях, а также зачастую становятся причиной конфликтов, прежде всего в мотивационно-ценностной сфере личности. Соответственно, актуальным является вопрос о потенциальной готовности родителей ребенка с отклонениями в развитии к исполнению материнской и отцовской роли, а также трансформации всей семейной системы. Данные исследований подтверждают, что в рамках рассматриваемой нами системы увеличивается нервно-психическая и физическая нагрузка, изменяется ее распределение между членами семьи, нарастает неудовлетворенность семейной жизнью, снижается социальный статус семьи в целом и ее отдельных членов в частности (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий). Рождение ребенка с ОПФР является тем толчком, который «запускает» механизм переживания

горя. При этом испытываемые родителями чувства можно сравнить с переживанием реальной потери. Горе в данном случае выступает как процесс, который традиционно проходит несколько стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие (Э. Кюблер-Росс). Отдельного внимания здесь заслуживает проблема эмоциональной саморегуляции. Опираясь на содержание дневников и интервью с матерями, воспитывающими детей с ОПФР, можем отметить широкий спектр сильных эмоциональных состояний с четкой негативной окраской: смятение, тревога, беспокойство, растерянность; жалость к себе и к ребенку; чувство вины перед ребенком и близкими и т. п.

Глубинный и тщательный анализ исследований по данной проблематике обнаруживает, что основной акцент в них делается на рассмотрении преимущественно этиологии и феноменологии рождения детей с ОПФР. В меньшей степени уделяется внимание эмпирическому изучению актуального эмоционального состояния родителей, в частности матерей, и путей психолого-педагогической реабилитации семьи. Комплекс данных идей еще раз подтверждает актуальность работы.

Эмпирическое исследование эмоциональной саморегуляции у матерей нормотипичных детей и детей с ОПФР проводилось на базе учреждения образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» с февраля по сентябрь 2023 г. Диагностический инструментарий представлен следующими методами: опросник «Оценка эмоционального интеллекта (EQ)» (Н. Холл), опросник «Тест эмоционального интеллекта (ЭМИн)» (Д. В. Люсин), опросник «Шкала эмоциональных схем (Leahy Emotional Schema Scale II, LESS II)» (Р. Лихи; адаптация Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский), полупроективная техника «Родительское сочинение» (О. А. Карабанова; модификация В. В. Ткачевой). Общую выборку исследования составили 80 матерей, среди которых 40 женщин, имеющих нормотипичных детей, а остальные 40 – воспитывающие детей с ОПФР. Содержательно выборочная совокупность представлена женщинами, обучающимися на дневной и заочной формах получения высшего образования психолого-педагогического факультета, а также женщинами, которые посещают с детьми занятия в коррекционных центрах «Карандаши», «Рыжий кот», «Тонус», «Авокадо» г. Бреста. Возрастной диапазон – от 24 до 56 лет. Выборка была случайной, участие в исследовании – добровольным и анонимным. Строго соблюдался принцип конфиденциальности за счет кодирования респондентов.

Цель исследования – определить особенности эмоциональной саморегуляции у матерей нормотипичных детей и детей с ОПФР. Задачи исследования – выявить выраженность показателей эмоциональной саморегуляции у матерей нормотипичных детей; выявить выраженность показателей эмоциональной саморегуляции у матерей детей с ОПФР; установить сходство и различия в выраженности показателей эмоциональной саморегуляции у матерей нормотипичных детей и детей с ОПФР.

Полученные результаты целесообразно аккумулировать в ряде положений согласно поставленным задачам.

1. Эмпирически установлено, что среди обследованных матерей нормотипичных детей большинство опрошенных характеризуются средним и высоким уровнем развития эмпатии, большей части респонденток свойственны средний и высокий уровни эмоциональной осведомленности и управления эмоциями других и примерно половине женщин – средний и высокий уровни самомотивации и управления собственными эмоциями. Соответственно, у остальных респонденток управление своими эмоциями и самомотивация сформированы на низком уровне. Доказано, что у большинства матерей нормотипичных детей межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление эмоциями развиты на оптимальном уровне. При этом примерно

у четверти опрошенных дефицитарно развиты понимание собственных эмоций и управление ими. Для обследованных матерей нормотипичных детей характерны преимущественно низкие показатели по следующим эмоциональным схемам: бесчувственность, инвалидация, вина и стыд, выражение чувств, длительность, консенсус, контролируемость, обвинение, понятность, принятие, рациональность, руминации, ценность – и достаточно высокие параметры по дифференциации. Также установлено, что количество матерей нормотипичных детей, готовых открыто и позитивно обсуждать свои родительские переживания, связанные с детьми, значимые события в жизни детей, а также конструктивно принимающих детей, значительно превышает численность респонденток с отрицательным, нейтральным и амбивалентным образом ребенка в глазах родителя, его принятием и характером отношений и взаимодействий с ним.

2. Эмпирически установлено, что среди обследованных матерей детей с ОПФР большинство опрошенных характеризуются средним и высоким уровнем развития эмпатии, примерно половине респонденток свойственен средний и высокий уровень эмоциональной осведомленности и самомотивации. В то же время у большинства респонденток выявлен низкий уровень управления собственными эмоциями и эмоциями других, примерно у половины опрошенных самомотивация и эмоциональная осведомленность сформированы на низком уровне. Доказано, что у большинства матерей детей с ОПФР межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление эмоциями развиты на оптимальном уровне. При этом примерно у четверти опрошенных дефицитарно развиты межличностный эмоциональный интеллект и понимание собственных эмоций. Для обследованных матерей детей с ОПФР характерны преимущественно низкие показатели по следующим эмоциональным схемам: бесчувственность, выражение чувств, дифференциация, длительность, консенсус, контролируемость, обвинение, понятность, принятие; значительной части респонденток свойственны высокая выраженность вины и стыда, руминации, обесценивания и рациональности. Также установлено, что количество матерей детей с ОПФР, готовых открыто и позитивно обсуждать свои родительские переживания, связанные с детьми, значимые события в жизни детей, а также конструктивно принимающих детей, значительно превышает численность респонденток с отрицательным, нейтральным и амбивалентным образом ребенка глазами родителя, его принятием и характером отношений и взаимодействий с ним.

3. Эмпирически доказано, что количество женщин с низким уровнем управления эмоциями других в выборочной совокупности матерей детей с ОПФР значительно больше, чем среди матерей нормотипичных детей; количество женщин с высоким уровнем самомотивации, управления эмоциями других среди матерей нормотипичных детей значительно больше, чем среди матерей детей с ОПФР. Установлено, что уровень интегральных показателей эмоционального интеллекта у матерей детей с ОПФР значительно ниже по сравнению с матерями нормотипичных детей. При сопоставлении различных эмоциональных схем мы выяснили, что количество матерей с низким уровнем дифференциации среди матерей детей с ОПФР значительно больше, чем среди матерей нормотипичных детей; по обесцениванию получены противоположные данные. Также количество женщин с высоким уровнем вины и стыда, руминации, обесценивания среди матерей детей с ОПФР значительно больше, чем среди матерей нормотипичных детей; по схеме «дифференциация» обнаружены противоположные данные. Выявлено, что количество матерей детей с ОПФР с отрицательным эмоциональным знаком в рамках открытой шкалы (актуальных переживаниях родителя, значимых характеристиках сложившегося образа ребенка) значимо превышает численность матерей нормотипичных детей.

УДК 159.9

И. В. ГУЙСКИЙ

Минск, БГПУ имени Максима Танка

Научный руководитель – В. И. Чепикова, преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В современном мире, где образование играет ключевую роль в формировании будущего общества, особое внимание уделяется развитию творческих способностей студентов. Исследование творческих способностей у студентов является актуальным по нескольким причинам. Во-первых, в современном мире, который характеризуется быстрыми изменениями в технологиях и обществе, творческие способности становятся ключевыми для адаптации и инноваций. Во-вторых, развитие творческих способностей способствует формированию уникальных идей и подходов, что важно для научного прогресса и экономического развития. В-третьих, акцент на творческих способностях в образовательном процессе помогает студентам развивать критическое мышление, решать сложные проблемы и быть готовыми к неопределенности будущего.

Таким образом, исследование и развитие творческих способностей у студентов играют важную роль в подготовке специалистов, способных к инновациям и адаптации к постоянно меняющемуся миру.

В исследовании Д. Б. Богоявленской проблема творчества поставлена не только как проблема интеллекта, продуктивного мышления, но и как проблема личности: «интеллектуальная активность – это интегральное образование, которое проявляется в познавательной деятельности, выходящей за пределы требований данной проблемной ситуации» [1, с. 138].

Согласно В. Н. Дружинину, творческие способности – это общая способность к творчеству, которая характеризует личность в целом и проявляется в различных сферах активности; это интегративное качество психики личности, обеспечивающее продуктивные преобразования в ее деятельности. Ученый рассматривает творческие способности как способность к преобразованию знаний и связывает с ними фантазию, воображение, порождение гипотез, новизну [2].

Для развития творческих способностей студентов большую роль играют условия их жизни и учебы. На основе изучения трудов зарубежных и отечественных ученых по данному вопросу Е. П. Ильин подчеркивает, что к условиям, благоприятствующим развитию творческих способностей, относятся предоставление человеку относительной самостоятельности, свободы, выраженное уважение к нему и отсутствие излишней требовательности [3, с. 294].

Целью данного эмпирического исследования является изучение творческих способностей у студентов-первокурсников, обучающихся в Институте психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка. Для изучения творческих способностей у студентов-первокурсников использовались две методики, а именно *тест «Креативность»* Н. Ф. Вишняковой и *методика определения уровня воображения*. Возраст испытуемых 17–19 лет. В исследовании приняли участие студенты первого курса в количестве 40 человек.

С помощью теста «Креативность» Н. Ф. Вишняковой мы определяли уровень творческих склонностей личности, сопоставляя показатели креативности образа

«я-реальный» и представление об образе «я-идеальный». Сравнение этих двух образов креативности позволило выявить творческий потенциал личности и креативный ресурс. Процентные соотношения, стандартное отклонение и средние значения показателей креативности представлены в таблице.

Таблица – Процентное соотношение, средние значения и стандартное отклонение показателей креативности образов «я-реальный», «я-идеальный»

Креативные качества		Процентное соотношение (%)	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Я-образ	Я-реальный	Творческое мышление	13,5	6,3	2,0
		Любознательность	12,6	5,9	2,1
		Оригинальность	13,1	6,1	1,5
		Воображение	11,6	5,4	2,0
		Интуиция	12,4	5,8	2,0
		Эмоциональность, эмпатия	12,5	5,9	1,9
		Чувство юмора	13,0	6,1	2,2
		Творческое отношение к профессии	11,4	5,3	1,7
	Я-идеальный	Творческое мышление	14,5	7,9	1,7
		Любознательность	13,1	7,1	1,8
		Оригинальность	12,7	6,9	1,3
		Воображение	11,7	6,4	1,6
		Интуиция	11,9	6,5	2,2
		Эмоциональность, эмпатия	10,5	5,7	1,6
		Чувство юмора	13,4	7,3	1,4
Творческое отношение к профессии	12,2	6,7	1,5		

По результатам теста «Креативность» Н. Ф. Вишняковой было выявлено следующее.

Среднее значение для всех шкал в образе «я-реальный» составило **5,9**, а в образе «я-идеальный» – **6,8**. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что студенты-первокурсники педагогического университета имеют более высокие ожидания и идеалы относительно себя, чем их текущее восприятие собственной личности. Это может указывать на стремление к самосовершенствованию и желание достичь лучших результатов в будущем. Такой разрыв между реальным и идеальным «я» может служить мотивацией для личностного роста и развития. Однако, если разрыв слишком велик, это может привести к чувству неудовлетворенности или стрессу. Важно, чтобы студенты находили поддержку и ресурсы для достижения своих идеалов, сохраняя при этом реалистичные ожидания и позитивное отношение к себе.

Наибольший разрыв между образами «я-реальный» и «я-идеальный» у студентов наблюдаем по линии творческого мышления, что говорит о том, что студенты видят себя менее творческими, чем они хотели бы быть. Это может отражать их желание развивать творческие способности и стремление к инновациям и оригинальности в своих действиях и мышлении. Такой разрыв может также указывать на необходимость создания более поддерживающей среды в университете, которая стимулировала бы

творческое самовыражение и предоставляла бы возможности для развития творческих навыков. Важно, чтобы образовательные учреждения признавали и ценили творчество как ключевой аспект личностного роста и профессионального развития.

Разрыв между реальным и идеальным «я» может быть обусловлен различными факторами, среди которых:

1. Социальные ожидания. Общество часто накладывает определенные стандарты на то, какими мы должны быть, что может увеличивать разрыв между нашими реальными и идеальными образами.

2. Личные цели и амбиции. Стремление к достижению личных целей может создавать идеализированное представление о себе, которое не всегда соответствует реальности.

3. Самооценка. Низкая самооценка может привести к тому, что человек будет видеть себя менее положительно, чем это есть на самом деле, увеличивая разрыв.

Понимание этих аспектов может помочь в разработке стратегий для уменьшения разрыва и поддержания позитивного самовосприятия.

Среднее значение для шкал образа «я-реальный» варьируется в диапазоне **от 5,3 до 6,3**, а стандартное отклонение в диапазоне **от 1,5 до 2,2**. Это говорит о том, что у студентов наблюдается относительно высокая однородность в восприятии своего реального «я». Среднее значение, близкое к верхней границе шкалы, указывает на положительное самовосприятие среди студентов. Стандартное отклонение свидетельствует о том, что, хотя большинство студентов имеют схожее восприятие своих реальных качеств, существует заметная вариативность. Это может быть связано с индивидуальными различиями в опыте, уровне самооценки и личных достижениях. Важно обеспечить поддержку тем студентам, у которых самооценка ниже среднего, чтобы помочь им улучшить восприятие себя и достичь более высокого уровня удовлетворенности жизнью.

Среднее значение для шкал образа «я-идеальный» варьируется в диапазоне **от 5,7 до 7,9**, а стандартное отклонение в диапазоне **от 1,3 до 2,2**. Таким образом, данные показывают, что большинство студентов стремятся к высоким идеалам, но существует значительное разнообразие в их идеалах. Это может отражать широкий спектр личных целей, убеждений и амбиций среди студентов.

При проведении статистического анализа коэффициента ранговой корреляции Спирмена между образом «я-реальный» и образом «я-идеальный», а также между «уровнем воображения» студентов было выявлено следующее.

Шкала «творческое мышление (я-реальный)» коррелирует с шкалами «творческое мышление (я-идеальный)» (**rs = 0,599 при p < 0,001**), «чувство юмора (я-идеальный)» (**rs = 0,441 при p < 0,005**). Это может указывать на общие психологические механизмы, связанные с креативностью и способностью видеть вещи с юмором.

Шкала «любопытность (я-реальный)» обладает значимой связью со шкалами «творческое мышление (я-идеальный)» (**rs = 0,492 при p < 0,005**), «любопытность (я-идеальный)» (**rs = 0,713 при p < 0,001**). Это указывает на то, что люди, которые проявляют большую любопытность, также могут обладать более творческим мышлением. Любопытные люди часто исследуют новые идеи, их ум интересуется разнообразием, что может способствовать развитию творческих способностей.

Шкала «оригинальность (Я-реальный)» имеет связь со шкалами «любопытность (я-идеальный)» (**rs = 0,528 при p < 0,001**) и «оригинальность (я-идеальный)» (**rs = 0,640 при p < 0,001**). Это говорит о том, что люди, которые считают себя

оригинальными и способными к нестандартным мыслям, также склонны видеть себя как любознательных и открытых к новым идеям.

Шкала «*воображение (я-реальный)*» коррелирует со шкалой «*воображение (я-идеальный)*» (**rs = 0,581 при p < 0,001**).

Шкала «*интуиция (я-реальный)*» обладает сильной корреляционной связью со шкалой «*интуиция (я-идеальный)*» (**rs = 0,735 при p < 0,001**). Это может указывать на важность интуитивных способностей в творческом процессе, а также имеет обратную линейную взаимосвязь со шкалой «*уровень воображения*» у студентов (**rs = -0,364 при p < 0,05**). Это означает, что студенты с более развитым воображением могут менее полагаться на интуицию в своих решениях и наоборот.

Была найдена взаимосвязь между шкалами «*эмоциональность, эмпатия (я-реальный)*» и «*интуиция (я-идеальный)*» (**rs = 0,451 при p < 0,005**). Это говорит о том, что люди, которые лучше понимают и разделяют чувства других, могут лучше справляться со своими собственными эмоциями и стрессом.

Шкала «*чувство юмора (я-реальный)*» обладает связью со шкалой «*чувство юмора (я-идеальный)*» (**rs = 0,605 при p < 0,001**).

Шкала «*творческое отношение к профессии (я-реальный)*» коррелирует со шкалой «*творческое отношение к профессии (я-идеальный)*» (**rs = 0,590 при p < 0,001**). Это может быть полезно для карьерного развития. Люди, у которых высокий уровень творческого мышления, могут лучше адаптироваться к творческим профессиям.

Следует отметить тот факт, что была выявлена тенденция наличия взаимосвязи между одинаковыми чертами личности «я-реальный» и «я-идеальный». Это может свидетельствовать о стабильности этих черт личности.

Согласно результатам методики определения уровня воображения было выявлено, что **17,5 %** первокурсников имеют *низкий уровень воображения*. **75 %** первокурсников имеют *среднее воображение*. И только **7,5 %** студентов первого курса имеют *богатое (высокое) воображение*.

Среднее значение составляет **10,65**, и стандартное отклонение равно **1,95**. В итоге можно прийти к заключению, что разброс данных относительно среднего значения небольшой.

В общем и целом такие данные могут быть полезны для разработки образовательных программ, направленных на поддержку студентов в достижении их идеалов, а также для создания среды, которая поощряет разнообразие и индивидуальность. Важно также обеспечить, чтобы студенты не испытывали излишнего давления из-за своих высоких идеалов, что может привести к стрессу и разочарованию. Образовательные учреждения должны стремиться к созданию баланса между поощрением стремления к совершенству и поддержанием здоровой самооценки и благополучия студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богоявленская, Д. Б. Психология творческих способностей : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Д. Б. Богоявленская. – М. : Академия, 2002. – 320 с.
2. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
3. Ильин, Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 434 с.

УДК 378.041

Д. Н. ДУБИНА

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Д. А. Петрукович, канд. пед. наук, доцент

РОЛЬ САМОРЕФЛЕКСИИ В КАРЬЕРЕ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Саморефлексия – это процесс самоанализа, самооценки и самопонимания, при котором человек обращается к своим мыслям, чувствам, поведению и убеждениям. В результате саморефлексии человек может лучше понять себя, свои мотивы и ценности, что помогает ему развиваться и расти как личности. Установка в своем сознании поэтапной рефлексии чаще всего начинается со студенческих лет.

Внедрение системы студенческой саморефлексии представляется актуальным по нескольким аспектам. Во-первых, современные работодатели ожидают, что именно в университете их будущим сотрудникам-стажерам привьют множество функциональных навыков, в том числе таких, как навыки критического мышления, умение анализировать большие объемы информации, качества наблюдательности, внимательности к деталям. Все вышеперечисленные навыки возможно сформировать с помощью развития саморефлексии. Во-вторых, саморефлексия студентов подскажет преподавателям, как можно улучшить занятия по дисциплине в соответствии с требованиями студентов и их восприятием условий проведения занятий. В-третьих, задания на саморефлексию помогут студентам осознать собственные возможности, измерить результаты учебного процесса и, возможно, составить дальнейший план учебных шагов. Вышесказанное позволяет увидеть взаимосвязь между саморефлексией и личностно ориентированным обучением, ключевыми характеристиками которого являются автономность обучающегося, его ответственность за процесс изучения, приобретение практических умений.

В саморефлексии важно учитывать не только свои желания, но и возможности, с помощью которых будет достигнута цель. Если мы глубоко проанализируем рядовые желания, которые возникают у нас в повседневной жизни, то обнаружим, что они имеют по крайней мере одну важную особенность: они представляют собой скорее средства достижения целей, чем сами цели [1, с. 48]. Именно поэтому установка этих средств важна наравне с установкой базовых этапов рефлексии в разуме.

Есть мнение о том, что окончательное формирование данной способности во время учебного процесса лучше проводить в конце курса обучения, к примеру на экзаменационном или зачетном занятии. Когда будущий специалист проходит обучение в определенный период времени, он на подсознательном уровне погружается в индивидуальный внутренний мир психики, содержащий чувства, мысли, состояния, переживания, что приводит к умению оценить как личные поступки и действия, так и окружающих людей. В конце какого-либо пройденного этапа обучения лучшим закреплением работы с подсознанием будет проведение тестирования или опроса на предмет того, насколько проработаны все этапы вашего психологического становления.

Человек – самое разумное существо на планете. Только он в состоянии совершенствовать тему собственной психологии разума, он может довести ее до идеального состояния, но тут и заключается проблема, потому что человек – это еще и самое ленивое существо на планете. Философы всегда пытались определить специфику человека и чаще всего видели ее в разуме: «рациональное существо» или «разумное животное» – наиболее классическое определение человека [2, с. 29]. Но вопрос,

как минимизировать человеческую лень в процессе самосовершенствования его личности, до сих пор остается открытым. Способ самокопания ведет к тому, что индивид четко определяет свои желания и отдает отчет своим действиям, тем самым он оттачивает свою самодисциплину. Можно даже выделить несколько пунктов пользы данной психологической черты:

1. Развитие личностных качеств. Саморефлексия помогает развивать самоуправление, самодисциплину, эмоциональный интеллект, а также умение работать в команде и управлять конфликтами.

2. Повышение профессиональных навыков. Анализ собственного опыта и действий позволяет выявлять свои сильные и слабые стороны, что помогает определить области для улучшения и развития профессиональных навыков.

3. Принятие обоснованных решений. Саморефлексия способствует развитию критического мышления и умению принимать обоснованные решения на основе анализа собственного опыта.

4. Развитие самоопределения. Через саморефлексию человек может лучше понять свои цели, мотивации и ценности, что помогает определить свое профессиональное предназначение и направление развития.

5. Улучшение коммуникационных навыков. Анализ собственного поведения и взаимодействия с другими людьми помогает развивать эффективные коммуникационные навыки, что важно для успешного взаимодействия в рабочей среде.

Все эти основные пункты подтверждают, что саморефлексия является важным инструментом для личностного и профессионального развития будущего специалиста, помогая ему становиться более компетентным, адаптивным и успешным в карьере.

Саморефлексия вообще является началом всех действий и поступков человека. Даже на ранних стадиях развития человека она уже играла важную роль в сознании, хотя сам человек об этом не догадывался. Только с недавнего времени ее стали изучать как отдельный предмет психологии, чем увеличили ее возможности воздействия на психику индивида. Он стал более осознанным, целеустремленным и эмоционально уравновешенным. Это помогло ему развивать эмоциональный интеллект, улучшать межличностные отношения и достигать поставленных целей, а также развило чувство эмпатии, при котором человек стал более внимателен к окружающим себя людям и миру в целом. Саморефлексия даже смогла помочь развитию креативности и инновационного мышления. Из-за способности анализирования собственных мыслей и действий появилось множество новых способов и решений бытовых проблем. Появилась возможность видеть вещи с нестандартной точки зрения и приходить к оригинальным выводам в той или иной ситуации. И самое главное, к чему привела практика самообладания, – это развитие личной ответственности. В итоге можно сделать вывод, что саморефлексия все-таки важна для развития карьеры будущего специалиста, так как карьера – это в первую очередь правильное расположение мыслей и целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Маслоу, А. Мотивация и личность : пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2019. – С. 44–48.

2. Агацци, Э. Человек как предмет философии / Э. Агацци // Вопр. философии. – 1989. – № 2. – С. 24–35.

УДК 159.9

А. В. МАТУЗКО

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. В. Северин, канд. психол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Феномен материнства и таких связанных с ним явлений, как привязанность в системе «мать – ребенок», представления матери о ребенке и о себе в контексте освоения и реализации новой социальной роли, влияние стиля воспитания матери на формирование личности ребенка и др., часто становился объектом внимания психологов-исследователей. Но лишь в последние два десятилетия в сферу интересов исследователей, изучающих материнство, попал феномен эмоциональной саморегуляции матерей, в особенности в рамках проблемы эмоционального выгорания женщин в процессе реализации ими материнской роли.

Начало изучению феномена саморегуляции как механизма, обеспечивающего достижение равновесия организма со средой, дали работы выдающегося психофизиолога И. П. Павлова. В дальнейшем учеными изучался феномен психической осознанной саморегуляции: были определены свойства и закономерности процесса саморегуляции (А. К. Осницкий), выделены структурно-функциональный, содержательно-психологический аспекты саморегуляции (О. А. Конопкин) [1], описаны ее уровни и типы (Л. П. Гримак) [2], охарактеризован индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний инструмент активизации субъектности человека (В. И. Моросанова) [3]. Также саморегуляция активно исследовалась русскоязычными психологами в контексте психологии воли (В. А. Иванников, Е. П. Ильин, Е. А. Сергиенко и др.).

В зарубежных исследованиях саморегуляция изучалась как личностная характеристика, влияющая на поведение, направленное на достижение цели, как система контроля за действием (Д. Б. Арикофф, А. Бандура, Ю. Куль, П. Кароли, М. Махони, Дж. Роттер и др.) [4]. Но в конце 80-х – начале 90-х гг. XX в. предметом исследования зарубежных психологов становится феномен эмоциональной саморегуляции как способности человека управлять собственными эмоциями в процессе деятельности или общения с другими людьми. При этом речь идет как об эмоциональной регуляции и саморегуляции (Н. Айзенберг, М. Брэкетт, Дж. Гросс, Т. Спинрад, Р. Томпсон и др.), так и о механизме регуляции эмоции в системе эмоционального интеллекта (Д. Гоулмен, Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Сэловей) [5; 6].

В контексте нашего исследования мы трактовали эмоциональную саморегуляцию как процесс управления человеком своим собственным эмоциональным состоянием, включающий в себя его осознание и принятие, выражение эмоций в социально приемлемой форме, а также умение позаботиться о себе при негативных переживаниях.

Цель исследования – выявление особенностей эмоциональной саморегуляции у матерей, воспитывающих ребенка в возрасте до трех лет.

В исследовании приняли участие 80 респондентов, разделенных на две группы:

- 1) женщины-матери, воспитывающие одного ребенка, возраст которого до трех лет ($n = 40$);
- 2) женщины-матери, воспитывающие двоих детей, один из которых находится в возрасте до трех лет ($n = 40$).

Исследование проводилось анонимно при помощи онлайн-тестирования.

В качестве методики исследования применялась русскоязычная версия опросника Дж. Гросса «Эмоциональная регуляция ERQ» (адаптация А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко), направленного на диагностику двух стратегий эмоциональной регуляции – когнитивная переоценка и подавление экспрессии.

По указанной методике для выборки респондентов из числа матерей, воспитывающих одного ребенка, возраст которого до трех лет, получены следующие результаты:

- у 55 % респондентов отмечается низкий уровень эмоциональной регуляции по шкале «когнитивная переоценка», т. е. матери не умеют подвергать переоценке эмоционально негативно насыщенные ситуации, возникающие при взаимодействии с ребенком, членами семьи, и извлекать из них конструктивный опыт; воспринимая ситуацию как данность, не умея совладать с ней, респонденты только повышают уровень ее стрессогенности, что повышает градус негативных эмоций, приводит к эмоциональному истощению матери, притуплению эмоций;

- высокий уровень эмоциональной регуляции по шкале «когнитивная переоценка» выявлен лишь у 20 % респондентов, а средний уровень – у 25 %;

- у 60 % респондентов по шкале «подавление экспрессии» отмечается низкий уровень эмоциональной регуляции, указывающий на то, что матери не умеют, не имеют возможности или не хотят контролировать свои эмоциональные проявления, т. е. матерям, воспитывающим одного ребенка, возраст которого до трех лет, характерны аффективные вспышки;

- высокий уровень эмоциональной регуляции по указанной шкале выявлен лишь у 7,5 % респондентов, а средний – у трети респондентов (32,5 %).

Результаты, полученные для выборки респондентов из числа матерей, воспитывающих двух детей, один из которых в возрасте до трех лет, указывают на то, что:

- 57,5 % респондентов присущ высокий уровень эмоциональной регуляции по шкале «когнитивная переоценка», т. е. матери стараются переосмыслить эмоционально насыщенную ситуацию и найти конструктивный способ ее завершения;

- у 40 % респондентов выявлен средний уровень эмоциональной регуляции по указанной шкале, т. е. на осознание и переосмысление эмоциональной ситуации этим матерям требуется больше времени и ресурсов;

- лишь у 2,5 % отмечается низкий уровень;

- у 17,5 % респондентов по шкале «подавление экспрессии» выявлен высокий уровень эмоциональной регуляции: матери контролируют свои эмоции, и в отдельных случаях больше, чем в этом есть необходимость;

- 52,5 % присущ средний уровень эмоциональной регуляции по указанной шкале, позволяющий им контролировать и подавлять свои эмоции в зависимости от складывающейся ситуации и имеющихся ресурсов;

- у 30 % респондентов отмечается низкий уровень эмоциональной регуляции по шкале «подавление экспрессии», т. е. почти треть матерей из числа респондентов, воспитывающих двух детей, один из которых находится в возрасте до трех лет, не умеют, не могут или не хотят контролировать свои эмоции.

Таким образом, полученные результаты указывают на наличие различий в уровнях эмоциональной саморегуляции матерей, воспитывающих ребенка в возрасте до трех лет:

- матери, у которых это первый ребенок, в большинстве своем не владеют умением регулировать свое эмоциональное состояние как в плане его когнитивной переоценки, так и в отношении подавления негативных эмоций;

– матери, которые уже имеют опыт материнства, при воспитании второго ребенка демонстрируют возросшие способности к когнитивной переоценке и к подавлению экспрессии; при этом способность к подавлению экспрессии респонденты указанной выборки реализуют с учетом особенностей складывающейся ситуации.

Выявленные различия между исследуемыми выборками можно объяснить тем, что у матерей, имеющих одного ребенка, возраст которого составляет до трех лет, ввиду отсутствия опыта материнства при освоении материнской роли возникают значительные трудности, в то время как женщины, второй раз проживающий опыт материнства, не испытывают подобных трудностей, и общение со вторым ребенком, возраст которого до трех лет, становится для них менее стрессогенным. Значительные трудности в освоении материнской роли женщинами первой из указанных категорий обусловлены тем, что при высокой эмоциональной вовлеченности в общение с ребенком младенческого или раннего возраста, часто испытывая физическую усталость и сопровождающие ее раздражительность или апатию, не имея четкого представления о том, как именно «быть матерью», порой не получая помощи и поддержки от близких, находясь в так называемом «дне сурка», женщины не всегда отдают себе отчет о своем эмоциональном состоянии, а значит, не могут его регулировать. Женщины, воспитывающие второго ребенка, в силу имеющегося опыта легче справляются с привычными уже задачами, сопряженными с выполнением материнской роли, больше заботятся о своем физическом и эмоциональном благополучии, а потому способны осознавать свое эмоциональное состояние, видеть его причины и регулировать его.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Конопкин, О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. – 2005. – № 2 (1). – С. 27–42.
2. Гримак, Л. П. Психология активности человека: Психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак. – М. : ЛИБРОКОМ, 2015. – 368 с.
3. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.
4. Свет, А. А. Философско-психологические основы теории саморегуляции [Электронный ресурс] / А. А. Свет // Каспийский регион: политика, экономика, культура. – 2021. – № 1 (66). – С. 132–137. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofsko-psihologicheskie-osnovy-teorii-samoregulyatsii>. – Дата доступа: 19.02.2023.
5. Первичко, Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход [Электронный ресурс] / Е. И. Первичко // Нац. психол. журн. – 2014. – № 4 (16). – С. 13–22. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-regulyatsii-emotsiy-protsessualnaya-model-dzh-grossa-i-kulturno-deyatelnostnyy-podhod>. – Дата доступа: 19.02.2023.
6. Царева, Н. А. Эмоциональная компетенция сотрудника и ее оценка: Роттердамская шкала эмоционального интеллекта (Reis) / Н. А. Царева, А. К. Ерохин // Азимут науч. исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 2 (23). – С. 417–420. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-kompetentsiya-sotrudnika-i-ee-otsenka-rotterdamskaya-shkala-emotsionalnogo-intellekta-reis>. – Дата доступа: 15.02.2023.
7. Панкратова, А. А. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса / А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко // Вопр. психологии. – 2017. – № 5. – С. 139–149.

УДК 159.922.7/.8

Е. А. РОМАНЮК

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Е. Валитова, д-р психол. наук, профессор

ИНФАНТИЛЬНОСТЬ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ, СКЛОННОЙ К ЗАВИСИМОСТИ

Многие авторы, изучавшие аддиктивную личность, упоминают такую ее характеристику, как инфантильность, или психический инфантилизм, – состояние психики, побуждающее взрослых людей регулярно прибегать к незрелым, детским способам поведения (в широком смысле инфантильность и означает «детскость» в мыслях, в эмоциональных и поведенческих реакциях). Так, Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева отмечают, что в потребностно-мотивационной сфере личности, склонной к зависимости, доминируют мотивы, побуждающие человека стремиться к немедленному и гарантированному получению удовольствия, не обращая внимания на отсроченные во времени негативные последствия [1]. А. Ю. Акопов подчеркивает, что выраженная потребность в удовольствии, получении наслаждения вызывает у людей, склонных к аддиктивному поведению, желание брать как можно больше, потреблять. Ради получения новых удовольствий они готовы пойти на многое, зачастую игнорируя значимые ценности [2]. Е. А. Брюн, А. В. Цветков, рассматривая личностные особенности аддиктов, также соглашаются, что при реализации потребностей и влечений лица, склонные к зависимому поведению, часто не учитывают последствия или социальные нормы (например, такой человек может совершать антисоциальные акты) [3].

Следует отметить, что такое импульсивное поведение характерно для детей раннего – начала дошкольного возраста, у которых еще не сформирована иерархия мотивов, не произошло, по образному определению А. Н. Леонтьева, «первое рождение личности». Но уже к окончанию дошкольного детства у благополучно развивающегося ребенка в поведении начинают явно обнаруживаться полимотивированность и соподчиненность его действий, которые проявляются в феномене «горькой конфеты». При этом важно подчеркнуть, что доминирующие позиции в иерархии занимают социально значимые мотивы: ребенок уже способен им подчинить личные мотивы, но далеко не всегда еще может понять, почему он поступил тем или иным образом. В этом случае речь идет о так называемой «стихийной нравственности». «Второе рождение личности», отмечает А. Н. Леонтьев, происходит в подростковом возрасте, когда оформляется способность человека осознавать собственные побуждения-мотивы и уже на этой основе сознательно руководить ими [4].

У людей, склонных к аддиктивному поведению, как указывают А. Ю. Акопов, Е. А. Брюн, В. Д. Менделевич, Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, Г. В. Старшенбаум и др., недостаточно развиты такие социальные эмоции, как вина, стыд, которые формируются также на этапе дошкольного детства. По мнению Г. В. Старшенбаума, к чертам незрелой аддиктивной личности относятся безответственность, неразвитость интеллектуальных и духовных интересов, неустойчивость нравственных норм, ненасытность, чувство стадности [5].

В. Д. Менделевич и Э. В. Макаричева выделяют ряд основополагающих признаков инфантилизма и, соответственно, сущностных характеристик зависимой личности. В первую очередь к таким характеристикам относятся внушаемость и подражательность.

Внушаемость в литературе понимается как психическая заразительность, субъективная готовность человека подчиниться воздействию окружающих, демонстрируя легкость усвоения внешних побуждений, стремлений, желаний, установок, оценок, форм и стилей поведения. Следовательно, лица, склонные к зависимому поведению, характеризуются легковерностью, повышенной восприимчивостью к психическому воздействию со стороны других людей при отсутствии критического осмысления происходящего и стремления противостоять такому воздействию. Так как внушение не связано с рациональной сферой, оно основывается на безоговорочном доверии к авторитетному источнику информации. При этом лица, склонные к формированию аддиктивного поведения, стремятся уходить от ответственности за планирование и принятие различных решений, касающихся собственной жизни [6].

Внушаемость зачастую проявляется в подражании, имитационном поведении – готовности действовать в соответствии с каким-либо образцом, в стремлении повторять то, что демонстрируют другие. В то же время известно, что подростки в силу возрастных особенностей склонны к подражанию авторитетам, идеалам, склонны вести себя как все, следуя групповым нормам, демонстрируя конформность поведения. Не случайно центральным новообразованием данного периода Д. Б. Эльконин и Т. В. Драгунова называют «чувство взрослости» [7; 8], одним из распространенных способов достижения которого является подражание внешним признакам взрослости. Подростки и старшеклассники претендуют прежде всего на право выглядеть как взрослые во внешнем облике и манере поведения (курение либо парение, употребление алкогольных напитков, специфический лексикон, взрослая мода в прическе и манере одеваться, использование косметики и украшений, «взрослые» способы отдыха, развлечений и т. п.). Демонстрация окружающим таких внешних признаков взрослости позволяет подростку воспринимать себя уже не ребенком. Данный вид взрослости, часто возникающий первым, как отмечает Т. В. Драгунова, формируется путем подражания, он является часто встречающимся, стойким, плохо поддающимся развенчанию, так как это самый простой способ достижения очевидной для всех взрослости [8]. Следовательно, подростковый возраст является потенциально опасным из-за повышенного риска формирования внушаемости и подражания как значимых характеристик зависимой личности.

Основу для формирования внушаемости, по мнению ученых, составляют следующие признаки инфантильности: наивность, понимаемая как неопытность, неосведомленность; простодушие – бесхитрость, неточное понимание смысла поступков окружающих, излишняя доверчивость; а также чувственная непосредственность. Следует отметить, что такое поведение является естественным для детей раннего и начала дошкольного возраста. К семи годам у ребенка, как отмечает Л. С. Выготский, происходит утрата детской наивности и непосредственности, его внутренний мир закрывается от взрослых: в поведении, в отношениях с окружающими он становится не таким понятным, как раньше [9].

Еще одним существенным признаком инфантилизма и, следовательно, аддиктивной личности считается прогностическая некомпетентность, понимаемая как несформированная способность адекватно планировать и прогнозировать возможное будущее, предвосхищать как поведение окружающих, так и собственные реакции и поступки. Выше мы отмечали, что при реализации своих потребностей люди, склонные к зависимости, зачастую не учитывают последствия собственных поступков. Напротив, гармоничные личности, по данным В. Д. Менделевича, характеризуются антиципационной состоятельностью либо прогностической компетентностью [6]. Известно, что способность к антиципации начинает формироваться уже с младенчества под влиянием

как биологических, так и социальных факторов. Однако, по утверждению Б. Ф. Ломова, Е. Н. Суркова, Л. А. Регуш и др., высшие уровни прогностической компетентности развиваются к ранней юности благодаря появлению ряда новообразований на предыдущих возрастных стадиях, таких как внутренний план действий, социальная, интеллектуальная и личностная рефлексия [10; 11]. В юности главными психологическими составляющими, по мнению ученых, являются обращенность в будущее, ориентация на формирование временной перспективы, так как данный возрастной этап сопряжен с осуществлением выбора дальнейшего жизненного пути, с самоопределением. Не случайно И. В. Дубровина отмечает, что обращенность в будущее представляет собой аффективно окрашенный центр жизни в ранней юности [12].

Далее рассмотрим такие признаки зависимой личности, как ригидность и упрямство – негибкость, тугоподвижность всей психической активности человека, неспособность адаптироваться к новым условиям при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установки, мотивы и т. п. Ригидность, по мнению ученых, часто коррелирует с подозрительностью, злопамятностью, повышенной чувствительностью в межличностных отношениях, приводит к развитию дезадаптации. Упрямство понимается как форма поведения, обусловленная мотивом самоутверждения, которая характеризуется необоснованным противодействием различным просьбам, советам, требованиям окружающих. В психологии развития аналогичные симптомы обнаруживаются в поведении детей в кризисные периоды жизни (кризис трех лет, кризис подросткового возраста). Таким образом дети стремятся отстоять свое «я», личные границы, право принимать самостоятельные решения, сопротивляясь родительской опеке, вмешательству взрослых в их жизнь. В «Большом психологическом словаре» отмечается, что у детей и подростков формированию упрямства как черты характера способствует либо неудовлетворение существенных потребностей при гипопеке, грубости в обращении, либо, наоборот, чрезмерное потакание их капризам и необоснованным требованиям, осуществляемым при гиперопеке [13].

Инфантильность также проявляется в излишнем любопытстве – ярко выраженном стремлении узнать, увидеть что-нибудь необычное, новое, таинственное и высокой поисковой активности. Ученые утверждают, что потребность в поиске может приобрести патологический характер в двух случаях: либо данная потребность ребенка обесценивается окружающими, либо взрослые, оберегая ребенка от любого проявления самостоятельности, немедленно удовлетворяют его желания [6].

Для человека с чертами зависимой личности типично такое свойство, как максимализм, под которым понимается крайность в каких-либо требованиях, взглядах, эмоциях. Следует отметить, что в юношеском возрасте максимализм рассматривается как возрастная норма [14]. Также инфантилизм проявляется в стремлении людей к особенно ярким впечатлениям, эгоцентричности, нетерпеливости, склонности к риску и опасениям быть покинутыми [6].

Чем обосновывается инфантильность как ключевая характеристика личности, склонной к зависимости? Во-первых, тем, что зависимости в основном формируются именно в подростковом и юношеском возрастах, т. е. на завершающих этапах детства. Во-вторых, в психологии развития известно, что в процессе взросления гармонично развивающиеся молодые люди стремятся сепарироваться от контроля и опеки родителей, приобрести свободу и независимость [14]. Г. И. Малейчук, ссылаясь на исследования М. Малер, дополняет, что при незавершенности одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии, необходимой для развития собственного «я», эмансипированного от родителей, формируется

зависимая структура личности с патологической привязанностью к объекту зависимости. По сути, если человек полноценно не проживает стадии сепарации, не происходит полноценное второе рождение личности – психологическое рождение «я» как автономного образования с собственными границами [15].

Таким образом, ключевой характеристикой личности, склонной к зависимому поведению, является инфантильность, проявляющаяся в следующих характеристиках поведения: внушаемости и подражательности; прогностической некомпетентности; ригидности и упрямстве; наивности, простодушии и чувственной непосредственности; любопытстве и поисковой активности; максимализме; эгоцентризме; яркости воображения, впечатлений и фантазий; нетерпеливости; склонности к риску и «вкусу опасности»; страхе быть покинутым.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251 с.
2. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. – СПб. : Речь, 2008. – 224 с.
3. Брюн, Е. А. Практическая психология зависимости / Е. А. Брюн, А. В. Цветков. – М. : Наука, 2014. – 291 с.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
5. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
6. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
7. Эльконин, Б. Д. Психология развития / Б. Д. Эльконин. – М. : Академия, 2014. – 144 с.
8. Драгунова, Т. В. Проблема конфликтов в подростковом возрасте / Т. В. Драгунова // Психология подростка : хрестоматия / сост. Ю. И. Фролов. – М. : Рос. пед. агентство, 2015. – С. 385–404.
9. Выготский, Л. С. Кризис семи лет [Электронный ресурс] / Л. С. Выготский // Вестн. практ. психологии образования. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 28–30. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2012_n4/Crisis_of_7_years. – Дата доступа: 28.04.2024.
10. Ломов, Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 278 с.
11. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2003. – 352 с.
12. Дубровина, И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И. В. Дубровина. – М. : НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 455 с.
13. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
14. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс ; пер. с англ. Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2000. – 684 с.
15. Малейчук, Г. И. Особенности психотерапевтической работы с клиентами с зависимой структурой личности / Г. И. Малейчук // Журн. практ. психологии и психоанализа. – 2012. – № 2. – С. 35–41.

УДК 159.944.4

Д. А. СТАНКЕВИЧ

Минск, БГПУ имени Максима Танка

Научный руководитель – А. П. Лобанов, д-р психол. наук, профессор

УСТАЛОСТЬ ОТ СОЧУВСТВИЯ В КОНТЕКСТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Отличительной характеристикой помогающих профессий является непрерывное, каждодневное столкновение с травмирующим опытом человека, которому оказывается помощь. С одной стороны, такая специфика работы может вызывать положительные последствия (например, удовлетворенность от возможности оказывать помощь за счет своей деятельности), с другой – чрезмерное столкновение с травмирующим опытом, объем бюрократических поручений, многозадачность приводят к сострадательной перегрузке и, как результат, к утомленности или усталости от сострадания.

Современное общество особенно сильно подвержено сострадательной перегрузке. Это вызвано перенасыщением сообщениями о различных трагических ситуациях (смерть, катастрофы, пандемии и т. д.), влияющих на индивидуальное сознание человека. Как следствие, помогающим специалистам также приходится сталкиваться с новыми профессиональными вызовами. И если ранее деформация в работе «человек – человек» рассматривалась только в рамках эмоционального выгорания, то сегодня вводится новый термин – усталость от сострадания.

Концепция, положенная в основу представлений об усталости, принадлежит Г. Фрейденбергеру (1974), Ч. Боску и С. Хилгартнеру (1990) как «профессиональное, эмоциональное выгорание» (burnout) в профессиях «человек – человек» (медсестры, психологи, социальные работники, учителя и т. д.). Однако американским психологом Ч. Фигли (1982) было обнаружено, что выгорание – исключительно линейный процесс, который не затрагивает всю проблематику профессиональной деформации помогающих специалистов. В результате было введено новое понятие – усталость от сострадания.

Усталость от сострадания представляет собой регулярное, цикличное столкновение специалиста (и обывателя) с травмирующим опытом человека как жертвы (свидетеля негативного события). Главный фактор развития – наличие предыдущих историй травмы, которые привели к «закупориванию» эмоций [1, с. 9]. В отличие от выгорания усталости свойственны не только деперсонализация или снижение профессиональной эффективности, но и ухудшение физического состояния и когнитивных возможностей (эмоциональное, когнитивное и физическое истощение) [2].

Далее Б. Стамм (2005) предложил модель ProQOL (professional quality of life, B. Stamm), в которой качество профессиональной жизни помогающего специалиста определяется следующими компонентами: удовлетворенность работой и профессией (удовольствие от возможности помочь людям за счет своей деятельности), вторичная травма (излишняя эмоциональная реакция специалиста на травмирующий опыт жертвы, с которым он работает), выгорание и утомление от сочувствия (сумма шкал «выгорание» и «вторичная травма») [3, с. 2].

Проведенное пилотажное исследование предполагало выявление выраженности удовлетворенности от профессионального качества жизни и ее взаимосвязей с видами усталости у специалистов помогающих профессий. Участие приняло 60 респондентов

(15 педагогов, 15 врачей (терапевты), 15 социальных работников и 15 психологов), стаж – от трех лет. В качестве диагностического инструментария использовался адаптированный опросник В. Stamm «ProQOL: professional quality of life» (Б. Stamm «Профессиональное качество жизни») и тест Ф. Фанже и С. Томаселла «Какая у вас усталость?». Опросник Б. Стамма включает шесть шкал: удовлетворенность работой, удовлетворенность профессией, вторичная травма, выгорание, удовлетворенность профессиональной деятельностью, утомление от сочувствия. Тест Ф. Фанже и С. Томаселла также имеет шесть шкал: реактивная усталость, эмоциональная усталость, ментальная усталость, экзистенциальная усталость, усталость от решений и усталость от сочувствия. Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью медианного критерия (m) и коэффициента ранговой корреляции r_s -Спирмена, представленных в пакете программ SPSS.

Принимая во внимание количество респондентов в выборке ($n = 60$), на основании медианного критерия установлено, что для всех специалистов характерно выраженное преобладание усталости от сочувствия и усталости от решений (таблица). У врачей также выражен высокий показатель эмоциональной усталости, у социальных работников и психологов – ментальной усталости. Было выявлено (на уровне тенденций), что высокий показатель экзистенциальной усталости определяет столь же высокие значения в других шкалах независимо от специфики профессии.

Таблица – Показатели удовлетворенности профессиональным качеством жизни (N = 60)

Методики	Шкалы	Среднее (m)			
		Педагоги	Психологи	Врачи	Социальные работники
Ф. Фанже и С. Томаселл	РУ	3,23	4,22	5,00	4,89
	ЭУ	2,73	3,89	3,43	4,22
	МУ	3,82	5,44	4,87	5,00
	УР	4,18	4,56	6,13	6,00
	УС	6,45	7,22	7,43	7,00
	ЭкУ	1,73	1,22	3,13	4,89
Б. Стамм	УдР	33,5	34,67	36,00	31,83
	УП	15,5	13,67	16,90	15,25
	ВТ	15,00	12,33	15,21	15,17
	ВР	18,00	17,00	19,79	14,75
	УдП	49,00	48,33	52,93	47,08
	УтС	33,00	29,33	35,14	29,92

Заметная выраженность удовлетворенности от профессиональной деятельности наблюдается у врачей (35,14) и педагогов (33,00), при этом у носителей этих же специальностей преобладает усталость от сочувствия. Стоит отметить, что у психологов наблюдается наименьший показатель удовлетворенности от работы из всех категорий испытуемых. Возможно, это связано с тем, что респонденты выборки работают

в реабилитационных центрах, где большое количество рабочих часов затрачивается на административные, бюрократические вопросы, а не взаимодействие с пациентами и подопечными.

Попарное сравнение шкал тестов Б. Стамма и Ф. Фанже у врачей ($n = 15$) при помощи ранговой корреляции r_s -Спирмена позволило зафиксировать следующие взаимосвязи: удовлетворенность профессией имеет выраженную прямую связь с удовлетворенностью от работы ($0,80$; $p < 0,01$), которая имеет обратную корреляцию с ментальной усталостью ($-0,84$; $p < 0,01$). Выгорание обратно коррелирует с ментальной усталостью ($-0,80$; $p < 0,01$). Экзистенциальная усталость коррелирует с ментальной ($0,76$; $p < 0,05$) и эмоциональной ($0,67$; $p < 0,05$) усталостью. У педагогов исследование показало одну выраженную корреляцию между вторичной травмой и усталостью от сочувствия ($0,89$; $p < 0,01$).

У социальных работников, как и у психологов, наблюдается выраженная корреляция шкал «удовлетворенность профессией» и «удовлетворенность работой» ($0,89$; $p < 0,01$), которая, в свою очередь, имеет сильную связь с усталостью от сочувствия ($0,90$; $p < 0,01$). Реактивная усталость имеет сильную связь с удовлетворенностью от профессии ($0,90$; $p < 0,01$). Ментальная усталость коррелирует с вторичной тревогой ($0,81$; $p < 0,05$). Можно предположить, что на такой результат влияют личностные характеристики (например, сверхэмпатия, экспрессивность, привязанность) и специфика деятельности (сострадание как показатель профессиональной эффективности) [4]. Однако данная гипотеза требует дополнительного статистического подтверждения для уточнения портрета помогающего специалиста.

Для сохранения социально-психологического благополучия специалистов важно своевременное реагирование на личностные и профессиональные деформации. Первый этап пилотажного исследования определил статистическую выраженность негативных последствий от специфики профессиональной деятельности помогающих работников. При личном интервью с респондентами было выявлено, что организации не проводят поддерживающих программ для психического благополучия сотрудников, и в том числе для формирования устойчивости к сочувствию. Можно предположить, что это также могло повлиять на результаты исследования (выраженность усталости от сочувствия, решений, ментальной усталости), которые обращают исследовательское внимание на важность развития и усиления устойчивости к усталости от сострадания для повышения качества профессиональной жизни специалистов помогающих профессий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Орлова, Д. А. Усталость от сострадания: адаптация теста Ч. Фигли / Д. А. Орлова, А. П. Лобанов. – Минск : РИВШ, 2021. – 36 с.
2. Rizzolatti, G. The Mirror-Neuron System. / G. Rizzolatti, L. Craighero // Annual Review of Neuroscience. – 2004. – № 27. – P. 169–192.
3. Панкратова, А. А. Русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм / А. А. Панкратова, М. Е. Николаева // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Психология. – 2023. – Вып. 27. – С. 183–198.
4. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания и ее взаимосвязь с чертами личности большой пятерки / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // Вест. БДПУ. – 2020. – № 1. – С. 53–56.

УДК 159.922.7/.8

З. В. ТАРАСЮК

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Д. Э. Синюк, канд. психол. наук, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК

В современном обществе с каждым годом увеличивается количество случаев нарушения пищевого поведения (НПП), что обуславливает интерес к причинам их развития и изучению взаимосвязи НПП с психологическими особенностями людей. О. А. Скругаревский, А. А. Колесникова, Е. Н. Леонова и др. отмечают, что актуальность исследования расстройств пищевого поведения определяется не только увеличением количества таких случаев, но и тяжестью их протекания, высокой вероятностью летального исхода, проблемами в социальном взаимодействии, одиночеством, ухудшением соматического и психологического здоровья лиц с НПП.

В литературе по проблеме исследования утверждается, что нарушения пищевого поведения могут быть вызваны различными факторами и проявляться у людей разного возраста и пола, однако наиболее подвергаются данному расстройству преимущественно девушки подросткового и юношеского возраста.

В психологии пищевое поведение рассматривают как ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию [1, с. 406]. Несмотря на то, что потребность в пище является витальной, необходимой для жизнедеятельности, она вместе с тем связана с социальными факторами и с психологическими особенностями конкретного человека. Исходя из этого, пищевая мотивация, отмечает Р. В. Овчарова, выходит за рамки утоления голода, имея еще множество различных смыслов, таких как эстетический, мифологический, символический, религиозный, морально-этический, социальный и психологический [2]. Модель мотивации пищевого поведения включает в себя следующие компоненты: улучшение эмоционального состояния; социализация; соответствие ожиданиям окружающих; получение удовольствия.

Тесная взаимосвязь биологической мотивации принятия пищи с высшими мотивами, взаимосвязь с эмоционально-личностными особенностями человека и одновременная зависимость от специфики протекания гомеостатических процессов вызывают, по мнению М. А. Михайловой, многообразные варианты ее нарушения [3, с. 297].

Большая распространенность нарушений пищевого поведения среди лиц женского пола, по сравнению с мужским, дает основание определять женский пол как фактор риска в развитии данных расстройств. Ученые и практики отмечают, что женщины в большей степени испытывают на себе социокультурные влияния, связанные с идеализацией внешнего вида. И. С. Клецина, М. Палуди, Н. Рамси и Д. Харкорт. В. Суэми и А. Фернхем подчеркивают, что красивая внешность является одной из главных в иерархии жизненных ценностей современных женщин. Соответственно, именно женщинам в большей степени свойственна неудовлетворенность собственной внешностью [4–7]. О. А. Скугаревский также указывает, что в современном индустриальном обществе принято рассматривать внешнюю привлекательность в качестве важнейшей составляющей женственности, социальное предпочтение отдается очаровательной,

стройной, «ухаженой», молодой особе, умеющей «контролировать» жизненные обстоятельства и прежде всего себя [8, с. 114]. Привлекательная внешность все чаще позиционируется современным социумом в качестве одного из ведущего фактора, обеспечивающего социально-психологическую успешность и востребованность личности.

Н. Рамси, Д. Харкорт отмечают, что одна из причин неудовлетворенности собственной внешностью коррелирует с мнением родителей: отношение к своей привлекательности у детей развивается под влиянием тревожности и обеспокоенности близких взрослых по поводу своего внешнего облика, а также их оценочных высказываний по поводу того, как выглядит их ребенок. Такое поведение родителей закономерно вызывает у их детей негативные переживания и неудовлетворенность собственным внешним видом [6].

Специалисты отмечают, что стандарты красоты и внешней привлекательности, транслируемые средствами массовой информации, являются нереальными и труднодостижимыми. Р. Харрис указывает, что современные СМИ, как правило, эксплуатируют образ женщины, представляющей собой юную красавицу, обязанность которой состоит в том, чтобы доставлять наслаждение и удовольствие мужчинам своей молодостью и привлекательностью. Как только женщина перестает соответствовать таким эталонным представлениям, она, по мнению автора, может стать объектом критики, а нередко и насмешек [9].

При этом предоставляемый обществом эталон женственности, в который входят безукоризненная внешность, успешные межличностные отношения и профессиональные достижения, зачастую связан с конфликтом ролевых ожиданий и осложняет становление личностной идентичности субъекта. Так как юная девушка стремится к формированию позитивного образа Я, ее активность может быть направлена на достижение стройности, что одновременно будет восприниматься, как и достижение социального принятия.

Для изучения особенностей пищевого поведения студенток нами была использована русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» О. А. Ильчик, С. В. Сивухи, О. А. Скугаревского, С. Суихи [5]. Данная методика предназначена для оценки уровня выраженности основных факторов нарушения пищевого поведения: «Стремление к худобе», «Булимия», «Неудовлетворенность телом», «Неэффективность», «Перфекционизм», «Недоверие в межличностных отношениях», «Интерцептивная некомпетентность».

В проведенном нами исследовании приняли участие 50 девушек-студенток психолого-педагогического факультета первого и второго курса Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина.

Полученные результаты в обобщенном виде наглядно представлены в таблице. Как следует из данной таблицы, более четверти респонденток (28 %) обладают высоким уровнем выраженности стремления к худобе, что говорит о возможном наличии у них переживаний по поводу массы своего тела и систематического соблюдения диетических ограничений. 40 % опрошенных характеризуются низким уровнем выраженности стремления к худобе, примерно у третьей части обследованных студенток (32 %) выявлен средний уровень выраженности данного показателя.

У 42 % девушек, принявших участие в настоящем исследовании, обнаружен низкий уровень выраженности показателей по субшкале «булимия», что означает отсутствие у них данной проблемы. Вместе с тем примерно треть респондентов (30 %) характеризуются выраженной склонностью к эпизодам переедания и очищения. Примерно у четверти опрошенных (28 %) наблюдаются средние показатели выраженности булимии.

Таблица – Выраженность нарушений пищевого поведения у современных студенток, %

Субшкалы	Уровни выраженности факторов НПП		
	Высокий	Средний	Низкий
Стремление к худобе	28	32	40
Булимия	30	28	42
Неудовлетворенность телом	22	58	20
Неэффективность	20	52	28
Перфекционизм	22	40	38
Недоверие в межличностном общении	28	50	22
Интероцептивная некомпетентность	42	38	20

Неудовлетворенность телом предполагает негативное отношение к некоторым частям тела или же физического облика в целом, а также служит основой нарушений пищевого поведения [1, с. 408]. Более, чем у половины обследованных девушек (58 %) выявлен средний уровень выраженности неудовлетворенности телом. Вероятно, их не полностью устраивает собственный физический облик, однако они терпимо к этому относятся. Практически равное количество студенток характеризуются высокой (22 %) и низкой (20 %) неудовлетворенностью своим телом.

Под неэффективностью в данной методике понимается ощущение общей неадекватности (имеется в виду чувство одиночества, отсутствие ощущения безопасности) и неспособности контролировать собственную жизнь. Более, чем у половины девушек, принявших участие в настоящем исследовании (52 %), неэффективность сформирована на среднем уровне. Пятая часть респондентов испытывают ощущение собственной неэффективности, что служит угрозой возникновения депрессивных тенденций. Остальные студентки (28 %) ощущают себя способными влиять на жизненные обстоятельства.

Перфекционизм представляет собой неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений; неспособность прощать себе недостатки. Данное качество является одним из основных, определяющих человека в группу риска развития расстройств пищевого поведения. Примерно пятой части девушек, принявших участие в исследовании (22 %), свойственно придерживаться чрезмерно высоких стандартов по отношению к себе и окружающим, а также нетерпимо относиться к несовершенствам. 40 % обследованных студенток характеризуются средним уровнем выраженности перфекционизма, что позволяет им ожидать от себя высоких результатов деятельности, но также более терпимо относиться к возможным трудностям. Более трети респонденток с низким уровнем перфекционизма (38 %) присуща способность прощать себе ошибки и не требовать чрезмерно высоких результатов.

Недоверие в межличностных отношениях предполагает чувство отстраненности от контактов с окружающими. Мы выяснили, что трудности в межличностном общении возникают примерно у четверти обследованных студенток (28 %). У половины девушек сформирован средний уровень недоверия, они могут испытывать чувство отстраненности в некоторых ситуациях общения, однако трудности у них возникают не всегда. Около пятой части респондентов (22 %) характеризуются низким уровнем недоверия, они в большинстве случаев ощущают себя комфортно с другими людьми.

Интероцептивная некомпетентность служит затруднением в распознавании чувства голода и насыщения. Мы выяснили, что 42 % опрошенных испытывают затруднения

в дифференциации данных ощущений. Примерно такое же количество обследованных девушек (38 %) иногда не могут определить свои интроцептивные ощущения. И только пятая часть респонденток с легкостью дифференцируют чувства голода и насыщения.

Таким образом, мы выяснили, что обследованные девушки чаще характеризуются высоким уровнем сформированности интроцептивной некомпетентности, средним уровнем выраженности таких показателей, как стремление к худобе, неудовлетворенность телом, неэффективность, перфекционизм, недоверие в межличностных отношениях. При этом у части респонденток выявлен высокий уровень выраженности ряда показателей, свидетельствующих о нарушениях пищевого поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
2. Овчарова, Р. В. Психологические особенности женщин с нарушениями пищевого поведения / Р. В. Овчарова // Вестн. Курган. гос. ун-та. – 2016. – № 2 (41). – С. 51–57.
3. Михайлова, М. А. Психологические особенности женщин с нарушением пищевого поведения [Электронный ресурс] / М. А. Михайлова // Молодой ученый. – 2020. – № 3 (293). – С. 296–298. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/293/66390/>. – Дата доступа: 01.04.2024.
4. Клецина, И. С. Психология гендерных отношений [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / И. С. Клецина. – СПб., 2004. – 39 с. – Режим доступа: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2004/Kletsina_I_S_2004.pdf. – Дата доступа: 30.03.2024.
5. Палуди, М. Психология женщины. Секреты женщин в психологии / М. Палуди ; пер. с англ. Л. Ордановской, М. Васильевой. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 384 с.
6. Рамси, Н. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт ; пер. с англ. под ред. проф. А. П. Федорова. – СПб. : Питер, 2011. – 250 с.
7. Суэми, В. Психология красоты и привлекательности / В. Суэми, А. Фернхем. – СПб. : Питер, 2009. – 240 с.
8. Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения : монография / О. А. Скугаревский. – Минск : БГМУ, 2007. – 340 с.
9. Харрис, Р. Психология массовых коммуникаций [Электронный ресурс] / Р. Харрис. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК : НЕВА ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 368 с. – Режим доступа: <https://evartist.narod.ru/text5/01.htm>. – Дата доступа: 29.03.2024.
10. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» / О. А. Ильчик [и др.] // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2011. – № 1. – С. 39–50.

УДК 555.111

Е. Д. ШКУЛДЫЦКАЯ, П. А. ГРОМОВА

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. В. Головня, преподаватель

СПЕЦИФИКА ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ 2 И 3 КУРСОВ

В настоящее время все больше возрастает потребность в так называемых *soft skills* («гибких навыках», чрезвычайно необходимых абсолютно каждому человеку), к которым относятся непосредственно: коммуникация; критическое мышление; сервисность/ клиентоориентированность; управление проектами, людьми и собой; наставничество и менторинг; решение проблем; принятие решений; ненасильственное общение; управление знаниями; работа в режиме неопределенности; бережливое производство; экологическое мышление; самоанализ и саморефлексия; эмоциональный интеллект. В рамках рассмотрения последнего многие ученые делают акцент именно на эмпатии как фундаментальной составляющей эмоционального интеллекта. Здесь следует отметить, что существует некоторые разновидности эмпатии: физическая, эмоциональная, ментальная и духовная. Далее раскроем их более подробно. Физическая эмпатия – способность ощущать физические состояния других людей, включая болезнь, боль и различные приятные или неприятные ощущения. Эмоциональная эмпатия – способность переживать эмоции других как свои собственные. Ментальная эмпатия – способность понимать мысли и представления других людей, а также подключаться к коллективному разуму или информационной сети. Духовная эмпатия – способность устанавливать связь с духовными сущностями, включая умерших, ангелов и высшую силу, а также с духовной сущностью всего живого.

Перечисленные виды эмпатии присутствуют у всех живых существ, включая как животных, так и людей. Она играет ключевую роль в установлении социального порядка, развитии отношений, проявлении заботы и любви, а также в обмене идеями. Эмпатия позволяет нам понимать чужие мысли и эмоции, сопереживать и сочувствовать, развиваться в группе и ощущать связь с духовным миром [1, с. 9].

Основное внимание у Карла Роджерса применительно к эмпатии сконцентрировано в рамках гуманистической психологии. По его мнению, в качестве средства общения она представляет собой временное и частичное восприятие мира другого человека, что придает особую чувствительность его переживаниям. Один из наиболее известных психоаналитиков, который исследовал эмпатию, – Х. Кохут. Он считал, что эмпатия является универсальной потребностью в развитии. По мнению Кохута, переживание младенцем эмпатического отражения заботливого лица является неотъемлемой частью формирования человеческого «я». Другими словами, без материнской эмпатии у ребенка со временем могут появиться невротические черты. Позднее исследования в области психологии развития подтвердили некоторые из предположений Кохута о значимости эмпатии между матерью и младенцем [2, с. 5].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что эмпатия является полезной способностью для каждого человека и позволяет студентам-психологам лучше понимать собственные эмоции, а также переживания и опыт каждого клиента. Это, в свою очередь, поможет установить более глубокую связь с людьми и достаточно эффективно с ними взаимодействовать, оказывая помощь. Настоящая работа посвящена выявлению особенностей эмпатии у студентов 2 и 3 курсов психолого-педагогического факультета.

Исследование проводилось на базе Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Общую выборку составили 36 респондентов, из них 32 девушки и 4 юноши в возрасте от 18 до 21 года. В качестве диагностического инструментария нами были использованы две методики: «Опросник эмоциональной эмпатии» (А. Мехрабиан, Н. Эпстайн) и «Опросник компонентов эмпатии» (L. Batchelder). Первоначально проанализируем данные, полученные в ходе проведения методики «Опросник эмоциональной эмпатии» (А. Мехрабиан, Н. Эпстайн), которые обобщены нами в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования эмпатийных тенденций у студентов

Названия выборки	Уровни выраженности шкалы эмпатийных тенденций							
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий	
	абс. значение	в %	абс. значение	в %	абс. значение	в %	абс. значение	в %
Студенты 2 курса	2	12,5	1	6,25	9	56,25	4	25
Студенты 3 курса	2	10	8	40	8	40	2	10
Всего	4	11,1	9	25	17	47,2	6	16,7

Согласно результатам, представленным в таблице 1, более половины среди студентов 2 курса имеют средний уровень выраженности эмпатийных тенденций (56,25 %). При этом ровно четверть из них обладает высокой степенью эмпатии. Также у незначительной части среди опрошенных (12,5 % и 6,25 %) выявлены очень низкий и низкий уровни соответственно. Студенты 3 курса характеризуются следующим образом: менее половины (40 %) – средним и низким уровнями, а десятой части присуща очень низкая и высокая степень эмпатийности.

Для проверки достоверности различий, а также сопоставления эмпирической информации мы применили ϕ -критерий углового преобразования Фишера (таблица 2). Таким образом, статистически подтверждено, что количество опрошиваемых с низким уровнем эмпатии среди студентов 3 курса значительно превышает число лиц только у студентов 2 курса.

Таблица 2 – Показатели ϕ -критерия углового преобразования Фишера при обнаружении статистических различий между уровнями эмпатийных тенденций

Названия выборки	Уровни выраженности шкалы эмпатийных тенденций			
	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий
Студенты 2 курса	0,211	2,075*	0,574	1,02
Студенты 3 курса				

Примечание – * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

Критические значения ϕ

p	
0,05	0,01
1,64	2,31

Далее мы сравнили уровни выраженности эмпатийных тенденций у категории студентов в целом с помощью χ^2 -критерия Пирсона ($\chi^2_{\text{эмп}} = 10,889$). Следовательно,

статистически уставлено, что среди респондентов более распространен средний уровень проявления эмпатии (при $p \leq 0,05$).

Теперь рассмотрим данные, которые мы получили благодаря методике «Опросник компонентов эмпатии» (L. Batchelder). При анализе для удобства мы использовали статистический критерий Манна – Уитни. Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования различных компонентов эмпатии у студентов

Названия выборок	Общий показатель эмпатии	Когнитивная эмпатия	Компонент когнитивной способности	Компонент когнитивных побуждений	Аффективная эмпатия	Компонент аффективной способности	Компонент аффективного побуждения	Компонент аффективной реактивности	Эмпатическое побуждение
Студенты 2 курса	148,5	133,5	149	156,5	140	149,5	135,5	117,5	148,5
Студенты 3 курса									

Примечание – * – $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

Критические значения U

p	
0,05	0,01
107	87

Соответственно, ни по одной из представленных шкал статистически значимые различия не зафиксированы. Это свидетельствует о том, что степень развитости различных компонентов эмпатии у студентов-психологов 2 и 3 курсов констатируется как практически равноценная.

В заключение обозначим ключевые тезисы. Теоретически обосновано и доказано, что эмпатия является крайне важным аспектом в рамках осуществления профессиональной деятельности психолога. Эмпирически изучив ее актуальный уровень у студентов 2 и 3 курсов, мы пришли к тому, что, во-первых, у всех респондентов более распространен средний уровень проявления эмпатии; во-вторых, количество опрошенных с низкой степенью эмпатии среди студентов 3 курса значительно превышает число лиц только у студентов 2 курса; в-третьих, уровень развитости различных компонентов эмпатии у студентов-психологов 2 и 3 курсов тождественен.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дэйл, С. Маленькая книга эмпатии / С. Дэйл. – СПб. : Весь, 2021. – 151 с.
2. Кроль, Л. М. Как работает эмпатия. Чувствуй и побеждай / Л. М. Кроль. – М. : Класс, 2020. – 240 с.