



**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ
"ВЕСТНИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"**

Учредитель и издатель журнала ООО
"Психолого-педагогическая академия"

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77 - 62578 от 27.07.2015).

Форма распространения: сетевое издание.

Журнал входит в перечень рецензируемых научных журналов, зарегистрированных в системе РИНЦ. Журнал публикует научные статьи, отражающие основные результаты исследований, проведенных автором/авторами, научные обзоры, итоговые материалы научных событий (симпозиумов, конференций, семинаров и т. д.), научные рецензии, отзывы, сообщения и другие материалы, содержащие результаты современных экспериментальных и теоретических исследований, новые методы и интерпретации по социально-гуманитарным наукам:

- Педагогические науки
- Психологические науки
- Социологические науки
- Исторические науки
- Организация и управление

Адрес учредителя, издателя, редакции:
170041, г. Тверь, ул. Поселковая, 7-141,
тел. +7(906)5551660

e-mail: postmaster@ppacademy.ru

Электронное представительство

журнала: <http://www.ppacademy.ru/>

Минимальные системные требования:
браузеры Internet Explorer 5.0 и выше
или Opera 8.5 и выше, или Firefox 1.5 и
выше, или Safari 3.0 и выше с
поддержкой JavaScript

Полная версия журнала в формате
Portable Document Format (PDF)
размещена на официальном сайте
журнала. Доступ к журналу
свободный.



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ "ВЕСТНИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

2019 № 4

Редакционная коллегия:

Главный редактор:

Гонина Ольга Олеговна, кандидат психологических наук, доцент, зав. базовой кафедрой психолого-педагогического обеспечения образовательной практики, директор лаборатории психологии профессионального развития педагогов Института педагогического образования и социальных технологий Тверского государственного университета, член-корреспондент Международной академии психологических наук (Тверь)

Заместитель главного редактора:

Ильченко Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой «Жилищное хозяйство и управление персоналом» НОЧУ ВО «Московский экономический институт» (Москва)

Члены редакционной коллегии:

Блохина Марина Валерьевна — кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии и социальных технологий Тверского государственного технического университета, заведующая кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин НОУ ВПО «Институт «Верхневолжье», член-корреспондент Академии гуманитарных наук (Тверь)

Борщева Алла Викторовна — кандидат экономических наук, первый проректор НОЧУ ВО «Московский экономический институт» (Москва)

Долганов Дмитрий Николаевич — доктор психологических наук, профессор кафедры гуманитарных наук, Беловский институт (филиал) Кемеровского Государственного Университета (Белово)

Жигунова Галина Владимировна — доктор социологических наук, профессор кафедры философии и социальных наук Мурманского государственного гуманитарного университета (Мурманск)

Жиделева Валентина Васильевна — доктор экономических наук, профессор, директор Сыктывкарского лесного института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова» (Сыктывкар)

Клейберг Юрий Александрович — доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор Московского государственного областного университета, академик Международной академии психологических наук (Москва)

Кочеткова Елена Олеговна — кандидат исторических наук, пресс-секретарь Волгоградской региональной общественной организации «Поддержка профессионального становления педагогов-дефектологов» (Волгоград)

Оришев Александр Борисович — доктор исторических наук, доцент, заведующий кафедрой истории РГАУ — МСХА им. К.А. Тимирязева, профессор РАЕ (Москва)

Павлова Елена Владимировна — кандидат филологических наук, проректор по учебно-методической работе НОЧУ ВО «Московский экономический институт» (Москва)

Первушкин Владимир Иванович — доктор исторических наук, профессор Пензенского государственного университета, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации (Пенза)

Поляков Сергей Павлович — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры психологии Федерального государственного казённого военного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Военный университет Министерства обороны Российской Федерации» (Москва)

Савенкова Ольга Юрьевна — доктор экономических наук, доцент, заместитель директора по научной работе Липецкого филиала Финансового университета при Правительстве РФ (Липецк)

Сиротюк Алла Леонидовна — доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой дошкольной педагогики и психологии Института педагогического образования и социальных технологий Тверского государственного университета (Тверь)

Хохлова Елена Васильевна — кандидат психологических наук, доцент, начальник отдела обеспечения образовательной, научной и инновационной деятельности Сыктывкарского лесного института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова» (Сыктывкар)

Яценко Татьяна Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Учреждения образования «Барановичский государственный университет» (Барановичи, Беларусь)

СОДЕРЖАНИЕ

Мингалимова А. Р. Особенности влияния степ-аэробики на развитие общей выносливости девушек 15-16 лет Mingalimova A.R. Features of the influence of step aerobics on the development of the general endurance of girls 15-16 years old.....	4
Ильченко С. В., Дозорова И. О. К вопросу о создании благоприятного социально-психологического климата организации Ichenko S.V., Dozorova I.O. To the question of creating a favorable socio-psychological climate of the organization.....	10
Першина К. В. Влияние эмоционального интеллекта на прочность брака Pershina K.V. Influence of emotional intelligence on durability of marriage.....	19
Чуганская А. А., Чудова Н. В. Психологические исследования сенсорной уверенности и социальных аттитюдов как активаторов и механизмов затухания в знаковой картине мира Chuganskaya A.A., Chudova N.V. Psychological studies of perceptual confidence and social attitudes as activators and mechanisms of attenuation in the sign-picture of the world.....	27
Кузнецова Ю. М. Психологические барьеры формирования саморегуляции здоровьесберегающего поведения Kuznetsova Y.M. Psychological barriers to the formation of self-regulation of health-saving behavior.....	36
Кузнецова Е. В. Развитие жизнестойкости лиц юношеского возраста средствами тренинговой работы Kuznetsova E.V. Development of resilience of young people by means of training work.....	48

УДК 37.037.1

Мингалимова Альбина Рауфовна

Елабужский институт (филиал)

федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Республика Татарстан, г. Елабуга
e-mail: albinausmanova@rambler.ru

Особенности влияния степ-аэробики на развитие общей выносливости девушек 15-16 лет

Данная статья посвящена изучению влияния занятий степ-аэробика на развитие общей выносливости девушек старших классов.

Ключевые слова: выносливость, степ-аэробика, эксперимент, методика.

Mingalimova Albina Raufovna

Yelabuga Institute (branch)

federal state autonomous educational

Institutions of Higher Education "Kazan (Volga)

Federal University", Republic of Tatarstan, Elabuga

e-mail: albinausmanova@rambler.ru

Features of the influence of step aerobics on the development of the general endurance of girls 15-16 years old

This article is devoted to the study of the influence of step aerobics classes on the development of the general endurance of girls in high school.

Key words: endurance, step aerobics, experiment, technique.

Физическая активность является важнейшим фактором здоровья и долголетия человека. Физическая неактивность остается проблемой общественного здравоохранения во многих регионах мира [4]. Особое значение на современных школах приобретает изучение эффективных средств и методов, направленных на базовую физическую подготовку подрастающего поколения.

Решающую предпосылку спортивной работоспособности детей на уроке и на различных внеурочных спортивных мероприятиях составляет

совокупность физических качеств каждого из них – выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости [1].

Одним из показателей здоровья учащихся, является общая выносливость. Начиная работу по развитию выносливости, необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитию общей выносливости. Кроме того, она создаёт уверенность в себе, позволяет справиться с работой, требующей значительных физических напряжений, которые есть и всегда будут в нашей жизни [2].

Целью исследования явилось изучение влияния занятий степ-аэробики на развитие общей выносливости девушек 15-16 лет.

Нами была организована экспериментально - педагогическая работа с учащимися старших классов. Эксперимент проводился с целью разработки и обоснования комплекса аэробики, для выявления его влияния на развитие выносливости учащихся старших классов. В данном исследовании принимали участие 26 школьниц в возрасте 15-16 лет. Учащиеся относились к основной группе здоровья.

В практической части нашей экспериментальной работы были организованы две группы: контрольная и экспериментальная. Группы относительно равны по уровню физической подготовленности. Экспериментальная методика по формированию развития выносливости по средствам степ аэробики внедрена в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся экспериментальной группы. Занятия во всех группах проводилось 3 раза в неделю по 50 минут, в течение двух лет. Исследование общей выносливости проводилось в начале и в конце первого учебного года, а также в начале, середине и в конце второго учебного года. Для этого мы использовали следующие тесты:

- поднимание и опускание туловища из положения лежа;

- прыжки в длину с места;

- бег 2000 м

- прыжки на скакалке

Основная часть нашей экспериментальной методики включает в себя танцевальные элементы, укрепляющие мышечный аппарат, увеличивающий аэробные и анаэробные возможности для повышения показателей физической работоспособности и координационные способности.

Схема построения оздоровительного урока предполагает три главные позиции:

1. Психологические и морфофункциональные особенности развития подросткового организма.

2. Специфика мотивации к занятиям физической культурой.

3. Подбор специальных средств и методов урока.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут и состоит из трех главных частей:

1. Разминка (5-7 минут).

2. Основная часть.(30-35 минут)

3. Заключительная часть (4-8 минут).

Основной формой организации деятельности является занятие в группе. Группа включает в себя 10-13 человек.

Основная часть представлена двумя вариантами:

1) «аэробная»: состоит только из аэробных (танцевальных) упражнений

2) «интервальным»: аэробный(танцевальный) комплекс упражнений чередуется с силовыми упражнениями.

Динамика физической подготовки показывает, что во всех изучаемых показателях произошли существенные изменения, что отражено в представленной таблице.

Динамика физической подготовленности

Показатели	Экспериментальная группа($x \pm \delta$)		Контрольная группа ($x \pm \delta$)	
	До	После	До	После
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, раз.	14,76 \pm 1,48	18,2 \pm 1,53	14,69 \pm 1,49	15,15 \pm 1,51
	81.099 %		96.964 %	
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, раз.	32,38 \pm 1,55	34,69 \pm 1,8	32,69 \pm 1,6	33 \pm 1,29
	93.341 %		99.061 %	
Прыжки в длину с места, см.	172 \pm 1,63	176,69 \pm 1,75	172,07 \pm 1,62	172,69 \pm 1,62
	97.346 %		99.641 %	
Бег 2000м, с.	9 \pm 0,38	10,09 \pm 0,26	9,72 \pm 0,44	10,62 \pm 0,4
	89.197 %		91.525 %	
Прыжки на скакалке, раз.	79,3 \pm 3,94	83,92 \pm 2,59	76,6 \pm 4,46	80 \pm 4,02
	94.495 %		95.75 %	

Показатели теста в сгибании и разгибании рук в упоре лежа контрольной группы на 15% выше экспериментальной.

Анализируя конечные данные теста «поднимание и опускание туловища из положения лежа» показатель контрольной группы выше экспериментальной на 6%.

Сравнивая показатели теста прыжок в длину с места мы наблюдаем разницу в 2% у экспериментальной группы.

В беге на 2000 м наблюдается разница в 2% у экспериментальной группы.

Незначительная разница в 1% наблюдается в тесте прыжки на скакалке.

В ходе проведенного исследования, нами зафиксировано, что предложенная методика повышает результативность таких тестов как сгибание и разгибание в упоре лежа и поднимание и опускание туловища. В таких тестах как прыжки на скакалке и бег 2000 м существенной разницы не выявлено.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23-25.
2. Булкин В.А., Попова Е.В., Сабурова Е.В. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 3. С. 44-46.
3. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / Николаев А.А. М.: Спорт, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>
4. Miles, L. (2007), Physical activity and health. Nutrition Bulletin, 32: 314-363. doi:10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x

References

1. Balsevich V.K. Konceptiya alternativnyh form organizacii fizicheskogo vospitaniya detej i molodezhi. Fiz. kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996. № 1. P. 23-25.
2. Bulkin V.A., Popova E.V., Saburova E.V. Test dlya ocenki ballisticheskoy koordinacii dvigatelnoj deyatel'nosti. Teoriya i praktika fiz. kultury. 1997. № 3. P. 44-46.
3. Razvitie vynoslivosti u sportsmenov [Elektronnyj resurs] : Nikolaev A.A. Moscow: Sport, 2017. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>
4. Miles, L. (2007), Physical activity and health. Nutrition Bulletin, 32: 314-363. doi:10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x

УДК 35.08-057.17

Ильченко Светлана Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой жилищного хозяйства и управления персоналом НОЧУ ВО «Московский экономический институт», г. Москва

e-mail: strelec200763@mail.ru

Дозорова Ирина Олеговна,

магистрант направления подготовки 38.04.02 «Менеджмент»,
НОЧУ ВО «Московский экономический институт», г. Москва

e-mail: dozorovaira@yandex.ru

К ВОПРОСУ О СОЗДАНИИ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ОРГАНИЗАЦИИ

В статье дана характеристика социально-психологического климата организации. Описаны ведущие критерии социально-психологического климата коллектива. Подробно рассмотрены два наиболее значимых состояния климата в группе: благоприятный и неблагоприятный.

Ключевые слова: социально-психологический климат, моральный климат, сплоченность, сработанность, ответственность.

Ichenko Svetlana Vladimirovna,

candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of housing and personnel management, NOCU VO «Moscow Economic Institute», Moscow

e-mail: strelec200763@mail.ru

Dozorova Irina Olegovna,

undergraduate in the field of training 38.04.02 "Management",
NOCU VO «Moscow Economic Institute», Moscow

e-mail: dozorovaira@yandex.ru

TO THE QUESTION OF CREATING A FAVORABLE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE OF THE ORGANIZATION

The article describes the socio-psychological climate of the organization. The leading criteria of the socio-psychological climate of the team are described. The two most significant climate conditions in the group are considered in detail: favorable and unfavorable.

Keywords: socio-psychological climate, moral climate, cohesion, harmony, responsibility.

Социально-психологический климат выступает одной из основ эффективности и продуктивности деятельности сотрудников организации: он отражает особенности поведения и взаимодействий в коллективе и оказывает влияние на работу в целом. Благоприятный социально-психологический климат в общем и целом оказывает ощутимое положительное влияние на процесс и результаты труда, так как он создает условия для роста производительности и качества продуктов труда, а также снижение текучести кадров и привлечение в организацию новых, квалифицированных кадров, которые не просто продают свои профессиональные знания и умения, свое время, но и способны выбирать место работы, коллектив и сферу приложения своих усилий. Этим обусловлен интерес к данной проблеме многих отечественных и зарубежных исследователей [1;3;4;5].

Для управления процессом формирования и развития продуктивного (позитивного) социально-психологического климата важно изучить факторы, влияющие на него (это и макрофакторы, включающие состояние социально-экономической сферы региона и страны, и микрофакторы, включающие индивидуальные особенности членов коллектива, характер управления и т.д.).

Коллектив – это целостность, единство, требующее к себе индивидуального подхода, направленного на формирование и развитие сплоченности и иных признаков продуктивности социально-психологического климата. Создание благоприятного социально-психологического климата требует от менеджеров и психологов многоуровневого и многоаспектного понимания психологии людей [1], их психологического статуса и состояния, интересов и мотивов труда и жизнедеятельности в целом. От уровня оптимальности (продуктивности) социально-психологического климата каждой конкретной организации во

многим зависит и общая социально-психологическая атмосфера общества и страны в целом.

Изучение социально-психологического климата коллектива и группы привлекает внимание исследователей (философов, социологов, психологов) с давних времен. В.М. Шепель одним из первых попытался раскрыть содержание понятия «социально-психологический климат». Он определил его сущность через понятие «эмоциональной окраски» психологических связей членов коллектива, возникающей на основе их близости, симпатии, совпадения характеров, интересов и склонностей. Он также выделил в этом понятии три «климатические зоны»:

1) социальный климат, по его мнению, связан с тем, насколько хорошо (полно, точно, глубоко и разносторонне) в данной организации работники осознают и принимают общие цели и задачи организации, а также насколько гарантировано соблюдение всех конституционных / человеческих прав работников как граждан и людей;

2) моральный климат – определяется моральными ценностями общепринятыми в коллективе, их ценностно-ориентационным единством или различием, содержательными особенностями разделяемых или конфликтных ценностей и т.д.;

3) психологический климат как компонент отражает «неофициальную атмосферу», которая формируется и развивается в отношениях сотрудников, находящимися в непосредственном контакте друг с другом.

Другой известный исследователь, Р.Х. Шакуров изучает понятие психологического климата в контексте двух его основных сторон. Первая сторона – психологическая (эмоциональное, волевое, интеллектуальное состояние и свойства группы как совокупности индивидов). Вторая сторона – социально-психологическая (интегративные, системные особенности группы как целого, имеющие особую значимость для сохранения ее целостности и функционирования, а также для развития

группы как объединения людей в рамках данной, конкретной организации).

Б.Ф. Ломов как представитель системной школы психологии, включает в определение психологического климата «систему межличностных отношений, психологических по природе (таких как аттракция или симпатия-антипатия, дружба – вражда и т.д.); психологические механизмы взаимодействия между людьми; систему взаимных принципов, ожиданий и требований, а также общее настроение и стиль совместной трудовой деятельности. Он также отмечает важность интеллектуального, эмоционального, поведенчески-волевого единства коллектива.

Ведущими критериями социально-психологического климата трудового коллектива выступают стремление к сохранению целостности группы, социально-психологическая совместимость и ее результаты в виде сработанности, сплоченности, очень важны контактность или открытость членов коллектива по отношению друг к другу и иным субъектам, а также ответственность и дисциплинированность [2, с. 13]. Кратко рассмотрим суть этих показателей.

Сплоченность – характеристика меры приверженности к группе ее членов. Определяется двумя основными переменными – уровнем взаимной симпатии (аттрактивности) в межличностных отношениях и степенью привлекательности коллектива для его участников. Сработанность – согласованность участников в процессе работы, хорошее качество распределения и перераспределения функций, полномочий, управления и самоуправления.

Ответственность – контроль над деятельностью с точки зрения дисциплинированности в исполнении принятых в организации правил и норм, трудовых поручений и совместных договоренностей внутри коллектива.

Контактность и открытость – мера сформированности и развитости персональных (межличностных) взаимоотношений сотрудников организации, уровень психологической близости – дистанцированности и бесконфликтности-конфликтности в отношениях, а также способность к гибкому поведению в проблемных и кризисных, непонятных и неопределенных, фрустрирующих ситуациях.

При изучении социально-психологического климата важно учитывать его двухуровневость. Первый уровень – статический (то есть, относительно постоянный) включает более или менее стабильные, устойчивые взаимоотношения участников коллектива, их заинтересованность и мотивированность в трудовых отношениях и отношениях с коллегами – по поводу труда. На этом уровне социально-психологический климат понимается как некое неизменяющееся состояние, которое, единожды сформировавшись, может длительное время не изменяться, в том числе не нарушаться и сохранять свою формальную целостность и содержательную сущность, невзирая на те трудности, с которыми сталкивается организация.

Периодически членами группы так или иначе реализуется некая «коррекция» социально-психологического климата. Кроме того, климат меняется и в связи с определёнными событиями в организации и вне нее. Однако, состояние социально-психологического климата менее чувствительно к разным воздействиям и трансформациям извне, со стороны окружающей среды. Поэтому оно оказывает определяющее влияние на результаты коллективной и индивидуальной деятельности, на работоспособность и производительность участников группы, в том числе на качество и количество результатов /продуктов их труда.

Второй уровень – это уровень динамический (меняющийся, колеблющийся), связан с ежедневным психологическим настроением, то есть с состоянием, сотрудников организации, которое формируется как в

процессе работы, так и до, и после него. Этот уровень описывается термином «психологическая атмосфера». По сравнению с социально-психологическим климатом, психологическая атмосфера характеризуется более интенсивными и скоростными изменениями, они в меньшей мере осознаются и учитываются людьми. При этом трансформации психологической атмосферы изменяют не только «настроение», но и работоспособность и производительность группы и личности в трудовом, рабочем пространстве.

В целом социально-психологический климат можно определить – как психологический настрой коллектива, которые проявляется как в отношениях людей друг к другу (опосредованных целями и сущностью трудовой деятельности), так и в их отношениях к труду как таковому (как общему, коллективному делу или системе дел).

Рассмотрим два наиболее значимых состояния климата в группе: благоприятный (нормальный или положительный) и неблагоприятный (отрицательный, конфликтный).

Конечно, каждый трудовой коллектив должен стремиться к благоприятному социально-психологическому климату. Такой благоприятный психологический настрой типичен для сформировавшихся коллективов – групп с открытым (по горизонтали и вертикали) обменом информацией, представлениями и мнениями, со свободой дискуссии и доброжелательной обстановкой (доверия, принятия, сопереживания). Результативность таких коллективов, как правило, максимальна, незначительные конфликты и проблемные ситуации легко разрешаются, а порой угасают и сами собой.

Важно отметить, что благоприятный социально-психологический климат – в целом есть результат систематической работы и направленных на его совершенствование мероприятий руководителей, менеджеров, психологов, а также всех сотрудников организации [3]. В коллективе с

гармоничным, благоприятным для труда социально-психологическим климатом все его члены, как правило, отличаются дружелюбным, товарищеским отношением к человеку (не только «своему», но и «чужому», к новичкам и т.д.). Уважение и ответственное поведение, доверие и принятие, желание и умение увидеть позитивное в каждом человеке в таком коллективе выступают как правила. Для благоприятного климата типично внимательное отношение друг к другу, открытые (не «формальные» или «притворные») отношения, вербальные и невербальные проявления доброты и дружелюбия, мягкость и понимание в разговорах сотрудников.

Иной тип климата в коллективе – это неблагоприятный социально-психологический климат. Исходя из определения, понятно, что чаще всего этот вид социально-психологического климата свидетельствует и приводит к проблемам внутри коллектива и в отношениях коллектива с внешним миром. Он отличается отсутствием преданности цели и задачам деятельности коллектива как «команды», малой степенью взаимной поддержки и участия, преобладанием вертикальных коммуникаций и закрытостью, фактичностью или формальностью общения, недостатком заботы о состоянии, нравственном, социальном и психологическом благе каждого сотрудника. При отрицательном социально-психологическом климате интенсивно, регулярно и многосторонне разрушаются отношения между людьми.

Результатом наличия благоприятного социально-психологического климата в организации выступает удовлетворенность работников трудом и отношениями, производительность и качество работы. Это способствует повышению как профессиональных, так и социальных показателей профессиональной деятельности коллектива.

Важным фактором благоприятных взаимоотношений в коллективе является высокий эмоциональный интеллект руководителя и его подчиненных [4, с. 772].

При неблагоприятном социально-психологическом климате сотрудники обычно более или менее не удовлетворены условиями, поэтому и результаты профессиональной деятельности коллектива и организации в целом, и психологическое качество и принятие событий и людей ограничены и снижаются.

Таким образом, социально-психологический климат коллектива как высшей стадии развития группы – многокомпонентная и даже многоуровневая структура, включающая социальные, психологические, моральные отношения людей по поводу труда (опосредствованные предметом и характером труда). Ведущим моментом является то, что социально-психологический климат является показателем благополучия (позитивности), гармоничности и понимания в отношениях между сотрудниками организации. Очевидно важно, чтобы этот показатель всегда был высоким: благоприятный социально-психологический климат оказывает существенное влияние на работу коллектива, на само его формирование, на продукты его деятельности и отношений с другими группами, организациями и обществом в целом.

Поэтому организации необходимо стремиться к установлению позитивного, гармоничного, благоприятного социально-психологического климата в трудовом коллективе. Для этого необходимо учитывать факторы, которые влияют на этот климат.

Список литературы

1. Гонина О.О. Психические состояния и свойства личности. Тверь: ООО «Психолого-педагогическая академия», 2018. - 113 с.

2. Гони́на О.О. Толерантность педагогов на различных этапах их профессионализации // Бизнес и дизайн ревю. 2017. Т. 1. № 3 (7). С. 13.
3. Сура́т И.Л., Борщева А.В., Ильченко С.В. Стратегическое управление человеческими ресурсами. М.: Московский экономический институт, 2019.
4. Etuknwa, A., Daniels, K. & Eib, C. J Occup Rehabil (2019) 29: 679. <https://doi.org/10.1007/s10926-019-09832-7>
5. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence // J. Pers. Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772–781.

References

1. Gonina O.O. Psichicheskie sostoyaniya i svoistva lichnosti. Tver ООО «Psihologo-pedagogicheskaya akademiya» 2018. 113 p.
2. Gonina O.O. Tolerantnost pedagogov na razlichnih etapah ih professionalizacii // Biznes i dizain revyu. 2017. Т. 1. № 3 (7), P. 13.
Lomov, B., Volkov, K. Psychologists on Pedagogical Problems (1973) Soviet Education, 15 (5-6), pp. 23-91.
3. Surat I.L. Borscheva A.V. Ilchenko S.V. Strategicheskoe upravlenie chelovecheskimi resursami. M. Moskovskii ekonomicheskii institut 2019.
4. Etuknwa, A., Daniels, K. & Eib, C. J Occup Rehabil (2019) 29: 679. <https://doi.org/10.1007/s10926-019-09832-7>
5. Mayer J. D. Di Paolo M. Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli A component of emotional intelligence // J. Pers. Assessment. 1990. V. 54. N 3, 4. P. 772 – 781.

УДК 159.9.07

Першина Кристина Вячеславовна,

Студентка 4 курса Пензенского государственного университета

e-mail: Kosmos.Crist@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПРОЧНОСТЬ БРАКА

Статья посвящена одному из важных аспектов брачно-семейных отношений, занимающих одно из ведущих мест в психологии межличностных отношений, всегда привлекали к себе внимание исследователей. Анализируется понятие прочность брака как устойчивость межличностных отношений супругов, которое рассматривается через призму удовлетворения / неудовлетворения потребностей супругов. Характеризуется важное условие обеспечения прочности и стабильности брака эмоциональная зрелость супругов. Приводятся результаты эмпирического исследования, направленного на изучение уровня эмоционального интеллекта у супругов с разной степенью удовлетворенности браком.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, брачно-семейные отношения, супруги, семья, удовлетворенность браком.

Pershina Kristina Vyacheslavovna,

4-year student of Penza State University

e-mail: Kosmos.Crist@yandex.ru

INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON DURABILITY OF MARRIAGE

The article is devoted to one of the important aspects of marriage and family relations, which occupy one of the leading places in the psychology of interpersonal relations, have always attracted the attention of researchers. The article analyzes the concept of the strength of marriage as the stability of interpersonal relations of spouses, which is considered through the prism of satisfaction / dissatisfaction with the needs of spouses. Characterized by an important condition to ensure the strength and stability of marriage emotional maturity of spouses. The results of an empirical study aimed at studying the level of emotional intelligence in spouses with different degrees of satisfaction with marriage are presented.

Keywords: emotional intelligence, marriage and family relations, spouses, family, marriage satisfaction.

Анализ теоретических источников позволил установить, что часто употребляемыми синонимами к термину «удовлетворенность браком» являются «успешность брака», «сплоченность семьи», «совместимость супругов», «стабильность брака».

Схема стабильности брака впервые была предложена Р. Левингером, который рассматривал стабильность брака как результат баланса трех типов сил:

- внутреннего притяжения, связанного с привлекательностью индивидов друг к другу (любовь, дружеские отношения, финансовая поддержка, высокий социальный статус мужчины, престижность положения семейного человека, ее большие возможности в различных сферах);

- внешней поддержки брака (нравственные обязанности по браку, опасения повредить карьере разводом, обязанности в отношении детей, трудности, связанные с социальной ролью одинокого человека, правовые барьеры, развод);

- сил, противодействующих стабильности (другой партнер, конфликт карьеры и брачных обязанностей, противоречия между привязанностью к родителям и партнеру, привлекательность свободы от семейных обязанностей, стремление жить на свои средства и т.п.) [2].

Стабильность брака и удовлетворенность браком являются достаточно связанными характеристиками, это было отмечено в ряде эмпирических исследований. Кроме того, существует мнение, что этими феноменами являются разные уровни отношений супругов:

- Первым, самым общим, является уровень устойчивости брака, то есть юридическое сохранение брака (отсутствие развода);

- вторым уровнем является уровень «приспособления в браке», «адаптированности супругов»; здесь наблюдается не только отсутствие

развода или предразлучной ситуации, но и удовлетворительное распределение функций в семье;

- третий уровень - уровень «успеха» или «успешности» брака, который характеризуется совпадением ценностных ориентаций супругов.

По мнению А. Ю. Тавита, первая группа факторов является психологической основой брака. Она объединяет такие аспекты, как происхождение, качества личности, мотивы вступления в брак. Вторая группа состоит из этично-эмоциональных отношений, психофизиологических взаимоотношений супругов, единства взглядов на воспитание детей, на распределение домашних и хозяйственных обязанностей, свободное время и его проведения, отношения с родителями супругов, друзьями [3].

Успешность брака - это комплексный интегральный показатель, содержащий оценку брачных отношений с точки зрения:

а) общества и привлечения семьи к социальной системе (социальная составляющая),

б) гармоничной и функциональной жизнедеятельности семьи в процессе ее становления и развития (семейно-системная составляющая),

в) наиболее полного раскрытия личностного потенциала каждого супруга, установленные между ними зрелой межличностной коммуникации (экзистенциально - гуманистическая составляющая).

Ряд теорий, анализируют механизмы стабильности и устойчивости брака, определяют их как «устойчивость межличностных отношений супругов». Под стабильным понимается брак, в котором оба партнера довольны совместной жизнью. Стабильность брака рассматривается через призму удовлетворения / неудовлетворения потребностей супругов, среди которых женщины в качестве базовых выделяют потребность «в эмоциональном тепле», в ощущении ценности и важности своей личности, во взаимопомощи и взаимной поддержке.

Важным, хотя и несколько противоречивым, фактором снижения удовлетворенности браком являются отношения с родительской семьей. С одной стороны, совместное проживание с родителями мужа или жены становится причиной конфликтов супругов; с другой - молодые семьи оказываются несколько более стабильными в условиях совместного проживания с родителями одного из супругов. В то же время проживание с представителями старшего поколения оценивается супругами как вынужденный шаг, хотя помощь в воспитании внуков считается важной культурной составляющей родственных отношений [6].

В некоторых исследованиях утверждается, что семейная удовлетворенность уменьшается, когда рождается первый ребенок, и есть большая вероятность, что она снова вырастет после того, как дети покинут родительский дом[7].

Еще одним, неоспоримо важным условием обеспечения прочности и стабильности брака, выступает эмоциональная зрелость супругов. Понятие «эмоциональный интеллект» впервые было описано в 1990 году. Американские психологи Джон Майер и Питер Салова объяснили его структуру, предложили метод исследования и определили эмоциональный интеллект как: «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями» [1].

В структуру эмоционального интеллекта они включили следующие компоненты:

- оценку и выражение эмоций (собственных: вербальных и невербальных, других людей: невербальное восприятие и эмпатия);
- регуляцию эмоций (собственных и других людей);
- использование эмоций в мышлении и деятельности (гибкое планирование, креативное мышление, переключение внимания, мотивация).

Понятие ЭИ (эмоционального интеллекта) исследовали и отечественные психологи. Впервые в российскую психологическую науку понятие ЭИ было введено Г.Г. Горсковой, которая определила ЭИ как: «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [4].

В нашем исследовании диагностировались 30 семейных пар, то есть 60 испытуемых.

Проинтерпретируем результаты диагностики по методике "Удовлетворенность браком":

70 % испытуемых относятся к категории абсолютно благополучной семьи, то есть удовлетворены браком, 11,6 % отнесли себя к категории благополучных семей, 8,3 % испытуемых считают свою семью скорее благополучной, 1,6 % испытуемых относятся к категориям переходных и 8,3 % людей относятся к скорее неблагоприятным.. Людей относящих себя к неблагоприятным и абсолютно неблагоприятным семьям выявлено не было.

Далее обратимся к методике эмоционального интеллекта Н.Холла. После обработки результатов нами были получены следующие результаты, что наибольшее количество испытуемых по сравнению с остальными шкалами имеет более низкие показатели по шкале "Управление своими эмоциями", то есть можно сказать, что большинству испытуемых недостает самоконтроля в конфликтах, переключаемости с негативных эмоций на положительные.

Интерпретируя показатели эмоционального интеллекта, можно сказать, что большинство испытуемых имеют средний(45,9 %) и низкий(40 %) уровни эмоционального интеллекта. Высокий уровень имеют всего 15 % испытуемых.

Перейдем к интерпретации значений по методике эмоционального интеллекта Шабанова и Алешиной. В таблице 3 представлены значения набранные испытуемыми.

По данной методике 15 % испытуемых имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, 41,6 % имеют средний уровень, а 43,3 % обследованных имеют низкий уровень.

Теперь стоит сопоставить количество людей удовлетворенных или неудовлетворенных браком и их уровень эмоционального интеллекта.

Среди испытуемых, относящих себя к категории абсолютно благополучной семьи, 50 % имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, 40,4 % имеют средний уровень, а 9,5 % обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта.

В категории благополучных семей низким и средним уровнем обладают 42,8 % испытуемых и только 14,2 % испытуемых имеют высокий уровень эмоционального интеллекта.

Среди испытуемых из категории скорее благополучных семей 40 % имеют высокий и низкий уровень эмоционального интеллекта и 20 % имеют средний уровень.

В категории скорее неблагополучных семей 60 % испытуемых имеют средний уровень эмоционального интеллекта, а 40% обладают высоким уровнем.

После проведенного нами исследование, полученные данные свидетельствуют о том, что у людей удовлетворенных браком преобладает средний и низкий уровень эмоционального интеллекта, а у людей неудовлетворенных браком в большей степени преобладает высокий средний уровень эмоционального интеллекта.

Для оценки достоверности различий между группой людей удовлетворенных и неудовлетворенных браком мы использовали критерий Пирсона. После математико-статистической обработки мы

пришли к выводу, что различия недостоверны, то есть отсутствует влияние уровня эмоционального интеллекта на удовлетворенность браком. Предположу, что на удовлетворенность браком могут влиять другие факторы, такие как: общие интересы, удовлетворенность сексуальными отношениями, мотивами вступления в брак, распределение домашних обязанностей супругов и других факторов, разобранных нами в теоретической части исследования.

Список литературы

1. Андреева Т. В. Психология современной семьи: Учебное пособие. / Т.В. Андреева – СПб.: Речь. – 2015. – С. 111-212.
2. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру // Ананьевские чтения: Тез. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2009. - С. 25-26.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин – Екатеринбург: Деловая книга, 2010. – 208 с.
4. Дымнова Т. И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской // Вопр. психологии. / Т.И. Дымнова – 1998. – № 2. – С. 46-56.
5. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. - М.: КСП+, 2013. - 272 с.
6. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2016. - 768 с.
7. Pernar, M. (2010). Psychological determinance of marriage. [Psihološke odrednice braka] Medicina Fluminensis, 46(3), 248-254.

References

1. Andreeva T. V. Psihologiya sovremennoj sem'i: Uchebnoe posobie. T.V. Andreeva. SPb.: Rech'. 2015. P. 111-212.
2. Gorskova G.G. Vvedenie ponyatiya emocional'nogo intellekta v psihologicheskuyu kul'turu. Anan'evskie chteniya: Tez. nauch.-prakt. konf. SPb.: Izd-vo SPb. un-ta, 2009. P. 25-26.
3. Druzhinin V.N. Psihologiya sem'i. V.N. Druzhinin. Ekaterinburg: Delovaya kniga, 2010. 208 p.
4. Dymnova T. I. Zavisimost' harakteristik supruzheskoj sem'i ot roditel'skoj. Vopr. psihologii. / T.I. Dymnova. 1998. № 2. P. 46-56.
5. Orme G. Emocional'noe myshlenie kak instrument dostizheniya uspekha / G. Omre. M.: KSP+, 2013. 272 p.
6. SHnejder L.B. Semejnaya psihologiya: Uchebnoe posobie dlya vuzov. 2-e izd. M.: Akademicheskij Proekt; Ekaterinburg: Delovaya kniga, 2016. 768 p.
7. Pernar, M. (2010). Psychological determinance of marriage. [Psihološke odrednice braka] Medicina Fluminensis, 46(3), 248-254.

УДК 159.95

Чуганская Анфиса Анваровна,

кандидат психологических наук, главный специалист Института проблем искусственного интеллекта Федерального исследовательского центра «Информатика и управление» Российской академии наук (ИПИИ ФИЦ ИУ РАН), г. Москва.

E-mail: anfisa.makh@gmail.com

Чудова Наталья Владимировна,

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института проблем искусственного интеллекта Федерального исследовательского центра «Информатика и управление» Российской академии наук (ИПИИ ФИЦ ИУ РАН), г. Москва.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕНСОРНОЙ
УВЕРЕННОСТИ И СОЦИАЛЬНЫХ АТТИТЮДОВ КАК
АКТИВАТОРОВ И МЕХАНИЗМОВ ЗАТУХАНИЯ В ЗНАКОВОЙ
КАРТИНЕ МИРА**

Выбор модели построения психологических функций интеллектуальных агентов в рамках разработок в сфере искусственного интеллекта является методологически сложной задачей. Знаковая картина мира представляется как трехкомпонентная семантическая сеть. Работу картины мира можно описать как активацию в ответ на внешнее воздействие одной из сетей (сети образов, сети значений или сети смыслов). На процессы активации и механизмы затухания значимое влияние оказывают психологические компоненты, к которым в рамках решения перцептивных задач относятся сенсорная уверенность и социальные аттитюды.

Ключевые слова: знаковая картина мира, сенсорная уверенность, социальные стереотипы, искусственный интеллект, активация.

Работа выполнена при частичной поддержке гранта РФФИ 17-29-07051.

Chuganskaya Anfisa Anvarovna

Ph.D. in psychology, chief specialist in Federal Research Center "Computer Science and Control", Institute of artificial intelligence problems of Russian Academy of Sciences (IAIP RAS), Moscow.

E-mail: anfisa.makh@gmail.com

Chudova Natalia Vladimirovna

Ph.D. in psychology, Senior researcher in Federal Research Center "Computer Science and Control", Institute of artificial intelligence problems of Russian Academy of Sciences (IAIP RAS), Moscow.

PSYCHOLOGICAL STUDIES OF PERCEPTUAL CONFIDENCE AND SOCIAL ATTITUDES AS ACTIVATORS AND MECHANISMS OF ATTENUATION IN THE SIGN-PICTURE OF THE WORLD

The choice of a model for building psychological functions of intelligent agents within the framework of developments in the field of artificial intelligence is a methodologically complicated task. The sign-based picture of the world is presented as a three-part semantic network. The work of the sign-based world picture can be described as activation in response to external impact of one of the networks (network of images, network of values or network of meanings). Activation processes and attenuation mechanisms are significantly influenced by psychological components, which include sensory confidence and social attitudes as part of the solution of perceptual tasks.

Keywords: sign-based picture of the world, perceptual confidence, social attitudes, artificial intelligence, activation.

The study was done with partial grant support RFBR 17-29-07051.

Выбор модели построения психологических функций интеллектуальных агентов в рамках разработок в сфере искусственного интеллекта является методологически сложной задачей. Существует множество подходов и направлений [7,8]. В Институте проблем искусственного интеллекта РАН была предложена модель знаковой картины мира (ЗКМ) [8]. Она основана на предложенном А.Н. Леонтьевым положении о структуре человеческой картины мира, включающей планы объективного знания («образы»), социально обусловленного знания («сценарии») и личностного отношения («смыслы») [5]. К настоящему времени уже существуют способы математического описания, дающие возможность реализовать общепсихологические представления в виде математической модели, воспроизводящей специфику компонентов знаковой картины мира и связи между ними [9].

Знаковая картина мира в рамках подхода, предложенного Г.С.Осиповым [8] при разработке проблемы моделирования искусственного интеллекта, представляется как «образованная тремя видами связей, при моделировании организуемых в три неоднородные семантические сети» [8, с. 67]. Это направление объединило деятельностный подход А.Н.Леонтьева в психологии [5] и практические задачи разработки моделей в области искусственного интеллекта. Работу картины мира можно описать как активацию в ответ на внешнее воздействие одной из сетей (сети образов, сети значений или сети смыслов) [8, 14]. Знания представлены на этих сетях таким образом, что на сети значений отражается сценарий социально значимого события, на сети смыслов – нарратив, в котором субъект деятельности занимает центральное место, на сети образов – задача, решаемая субъектом [4, 8]. Интеллектуальный агент, обладающий знаковой картиной мира, умея читать, сможет восстанавливать из текста сценарий, в котором есть названные в тексте персонажи, извлекать из текста проблему, отнести к этому сценарию и проблеме как к тому, что требует от него определенных действий [4, 8, 14].

Одной из важных высшей психической функций является перцепция - функциональная система, воспринимающая и обрабатывающая сигналы из вне [2]. Она основана на наличии активности наблюдателя как субъекта деятельности [5, 12], а процесс решения сенсорной задачи можно рассмотреть как динамику, связанную с изменениями этой системы. Средства, из которых сформирована функциональная система, различны у наблюдателей, поэтому в решении сенсорных задач закономерно проявляются индивидуальные различия. Деятельностный подход позволяет рассматривать сочетание двух планов анализа перцепции: над-индивидуального (формирование функционального органа) и внутри-индивидуального (эффективность средств, используемых разными

наблюдателями) [3]. По мнению А.Н. Леонтьева, функциональную систему можно рассматривать как психофизиологическое основу системного строения высшей психической функции [5]. В этом заключается ценность психофизиологических параметров при изучении операциональной структуры той или иной деятельности [5, 12].

Одним из параметров для классификации перцептивных задач является тип установки, который должен принять наблюдатель [12]. Это будет определять то, какие стадии анализа стимула будут значимыми для эффективности решения задачи. Д. Бродбент предложил классификацию задач по типу установки [3, 12]. Во-первых, установка на стимул принимается, если задача требует обнаружения или опознания стимулов, определенных через целевой компонент сенсорного атрибута, соответствующее определенной физической характеристике. В таких задачах продуктивность решения будет зависеть от того, насколько хорошо сенсорная система сможет «выделить фигуру из фона». Во-вторых, установка на ответ принимается в задачах с категориальными ограничениями, а не с ограничениями по физическим характеристикам [3, 12]. Сочетание двух установок можно обнаружить в задачах с вынужденным выбором, где испытуемый должен обнаружить сигнал и дать ответ об атрибуте этого сигнала. Анализ роли установки в перцептивной задаче обнаружения сигнала важен с точки зрения представления об источниках неопределенности, влияющих на деятельность субъекта [3, 12].

Исследования субъективного отражения стимульной неопределенности также представлены в направлении, посвященном анализу уверенности в перцептивных суждениях [11, 16]. Уверенность рассматривается как величина, изменения которой пропорциональны величине субъективных различий между стимулами двух типов (например, сигналом и шумом) в каждой пробе [12, 16]. Графически такая функция

уверенности выглядит психометрической кривой, где по оси ординат представлен средний процент уверенности в этом ответе [15, 16].

В отечественной психологии [3, 5, 12] уверенность рассматривается как результат рефлексии, неизбежной при любых суждениях. Эта рефлексия может быть осознанной или неосознанной. При этом оценка уверенности является обязательным процессом при решении сенсорной задачи, даже если от наблюдателя не требуется такой отчет [11]. В рамках исследований знаковой картины мира при построении моделей интеллектуальных агентов сенсорная уверенность выступает в роли активатора или, наоборот, становится одним из звеньев механизма затухания в дальнейшей деятельности агента [13].

Одно из важнейших направлений исследований уверенности получило название калибровки, или реализма уверенности [12]. Под реализмом уверенности подразумевается мера соответствия уверенности в правильности ответа и объективной правильности [12, 16]. Дж. Барански и У. Петрусик [15, 16] используют графические функции калибровки, где по оси ординат представлена вероятность использования каждой из предложенных наблюдателю категорий уверенности, а по оси абсцисс – вероятность правильных ответов при использовании каждой категории.

В ряде исследований [по 3, 12] было обнаружено, что в надпороговых задачах средняя уверенность в ответах ниже, чем процент правильных ответов – недоуверенность. В сложных пороговых задачах уверенность превышает процент правильных ответов (сверхуверенность). Большая уверенность проявится в тех случаях, когда сенсорный эффект попадет в самую левую точку распределения «шум» или самую правую точку распределения «сигнал». Другой класс теорий уверенности основан на постулате о том, что существует несколько независимых процессов накопления информации в пользу каждого из ответов (в случае задачи обнаружения сигнала таких процессов два) [3]. Ответ осуществляется в тот

момент, когда один из процессов достигает определенного порога. «Уверенность – это функция от разности между объемами информации, накопленной каждым из процессов, на момент, когда один из них достиг порога принятия решения» [3, с. 97]. Это означает, что наиболее уверенный ответ будет соответствовать ситуации, когда информация по одному из процессов будет собрана намного быстрее, чем по второму.

На решение перцептивных задач значительное влияние оказывают социальные аттитюды, или социальные установки [1]. Для поддержания структуры социальной категоризации необходимы дополнительные элементы. Именно к ним относятся стереотипы, социальные аттитюды. Впервые термин был введен Лимпаном для описания определенных поведенческих стратегий в социальном взаимодействии [1, 13]. «Стереотипы этнического поведения – это устойчивые, схематизированные модели поведения, которые являются результатом национально-осмысленного опыта. Эти модели поведения являются свойственными для действий и поступков всех представителей данной этнической общности» [10, с. 302]. Они выполняют важную функцию в рамках социального познания – фасилитацию процесса адаптации и построения картины мира, что может быть важным при решении перцептивных задач в экстремальных ситуациях [6]. Социальные аттитюды позволяют ускорить процесс познания окружающей действительности и принятия решений. Функционально это является значимым для построения в рамках знаковой картины мира деятельности интеллектуального агента, т.к. именно фасилитирующая роль социальных аттитюдов может в последующем быть основной для моделирования механизмов активации и затухания деятельности.

Таким образом, в рамках рассмотрения знаковой картины мира как целостной системы для моделирования интеллектуальных агентов выявляется значимая роль психологических компонентов при решении

перцептивных задач. Прежде всего, это феномены перцептивной уверенности и установок, в том числе и социальных аттитюдов.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Психология социального познания. М.: Аспект Пресс, 2000. 228 с.
2. Гонина О.О. Психология: краткий курс лекций для бакалавров. 2014. М.: ООО «Издательство Спутник+». - 141 с.
3. Гусев А.Н. Психофизика сенсорных задач. М.: МГУ, 2004.
4. Кузнецова Ю.М., Суворова М.И., Чудова Н.В. Сценарий как форма репрезентации события в знаковой картине мира. Труды ИСА РАН, 1, 2019, 70-82.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Изд-во МГУ, 1974.
6. Махмутова Е.Н., Изилиева Л.О. Психология экстремальных ситуаций в управленческой деятельности: учебно-методический комплекс / сост. Е.Н. Махмутова, Л.О. Изилиева. Уфа: РИО БАГСУ, 2008. – 118с.
7. Осипов Г.С., Панов А.И., Чудова Н.В. Управление поведением как функция сознания. II. Синтез плана поведения // Известия Российской академии наук. Теория и системы управления. 2015. No 6. С. 47–61.
8. Осипов Г.С., Панов А.И., Чудова Н.В., Кузнецова Ю.М. Знаковая картина мира субъекта поведения. М., 2017.
9. Панов А.И. Целеполагание и синтез плана поведения когнитивным агентом // Искусственный интеллект и принятие решений. 2018. N 2. С. 21–35.
10. Рахимов А.З. Психологические закономерности восприятия в межэтнических отношениях. // Психологические и социологические исследования проблем современного управления. – Уфа: БАГСУ, 2008. С. 301-306.

11. Скотникова И.Г. Субъектная психофизика: результаты исследований// Психологический журнал. 2003. Т. 24. №2. С. 121-131.

12. Уточкин, И. С. Психологические механизмы решения задачи по обнаружению сигнала: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Уточкин Игорь Сергеевич. М., 2006. 166 с.

13. Чуганская, А.А. Интеракции в общении: проблема теоретических подходов к анализу виртуального взаимодействия // Психолого-педагогический поиск. - 2018. - No3(47). – С. 167-175.

14. Чудова Н.В. Концептуальная модель картины мира для задачи моделирования поведения, основанного на сознании // Искусственный интеллект и принятие решений. 2012. №2. С. 51-62.

15. Baranski J.V., Petrusic W.M. Realism of confidence in sensory discrimination // Perception and Psychophysics. 1999. Vol. 61. No7. P. 1369-1383.

16. Baranski J.V., Petrusic W.M. The calibration and resolution of confidence in perceptual judgments // Perception and Psychophysics. 1994. Vol. 55. No4. P. 412-428.

References

1. Andreeva G.M. Psihologiya social'nogo poznaniya. M.: Aspekt Press, 2000. 228 s.

2. Gonina O.O. Psihologiya: kratkij kurs lekcij dlya bakalavrov. 2014. M.: ООО «Izdatel'stvo Sputnik+». 141 s.

3. Gusev A.N. Psihofizika sensoryh zadach. M.: MGU, 2004.

4. Kuznecova Y.M., Suvorova M.I., CHudova N.V. Scenarij kak forma reprezentacii sobytiya v znakovoj kartine mira. Trudy ISA RAN, 1, 2019, 70-82.

5. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Izd-vo MGU, 1974.

6. Makhmutova E.N., Izilyaeva L.O. Psihologiya ekstremal'nyh situacij v upravlencheskoj deyatelnosti: uchebno-metodicheskij kompleks / sost. E.N. Mahmutova, L.O. Izilyaeva. Ufa: RIO BAGSU, 2008. 118s.

7. Osipov G.S., Panov A.I., CHudova N.V. Upravlenie povedeniem kak funkciya soznaniya. II. Sintez plana povedeniya // Izvestiya Rossijskij akademii nauk. Teoriya i sistemy upravleniya. 2015. No 6. S. 47–61.
8. Osipov, G.S., Panov, A.I., CHudova, N.V., Kuznecova, Y.M. Znakovaya kartina mira sub"ekta povedeniya. M., 2017.
9. Panov A.I. Celepolaganie i sintez plana povedeniya kognitivnym agentom // Iskusstvennyj intellekt i prinyatie reshenij. 2018. No 2. S. 21–35.
10. Rahimov A.Z. Psihologicheskie zakonomernosti vospriyatiya v mezhetnicheskikh otnosheniyah. // Psihologicheskie i sociologicheskie issledovaniya problem sovremennogo upravleniya. – Ufa: BAGSU, 2008. – S. 301-306.
11. Skotnikova I.G. Sub"ektnaya psihofizika: rezul'taty issledovanij // Psihologicheskij zhurnal. 2003. T. 24. №2. S. 121-131.
12. Utochkin, I. S. Psihologicheskie mekhanizmy resheniya zadachi po obnaruzheniyu signala: diss. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01 / Utochkin Igor' Sergeevich. M., 2006. 166 s.
13. CHuganskaya, A.A. Interakcii v obshchenii: problema teoreticheskikh podhodov k analizu virtual'nogo vzaimodejstviya // Psihologo-pedagogicheskij poisk. 2018. No 3(47). S. 167-175.
14. CHudova N.V. Konceptual'naya model' kartiny mira dlya zadachi modelirovaniya povedeniya, osnovannogo na soznanii // Iskusstvennyj intellekt i prinyatie reshenij. 2012. №2. S. 51-62.
15. Baranski J.V., Petrusic W.M. Realism of confidence in sensory discrimination // Perception and Psychophysics. 1999. Vol. 61. No7. P. 1369-1383.
16. Baranski J.V., Petrusic W.M. The calibration and resolution of confidence in perceptual judgments // Perception and Psychophysics. 1994. Vol. 55. No4. P. 412-428.

УДК 159.99:371.7

Кузнецова Юлия Михайловна,

канд. психол. наук,

снс Института проблем искусственного интеллекта

Федерального исследовательского центра

«Информатика и управление» Российской академии наук

(ИПИИ ФИЦ ИУ РАН), Москва

e-mail: kuzjum@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Работа посвящена проблеме смысловых барьеров, возникающих в процессе формирования здоровьесберегающего поведения. В качестве концептуальной основы анализа используются предложенные А.Н. Леонтьевым представления о закономерностях развития мотивационной сферы личности и о смысловом характере регуляции деятельности. На основе проведенного анализа предложена модель формирования саморегулируемого здоровьесберегающего поведения как одного из видов деятельности с отсроченным результатом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, саморегуляция, личностный смысл, психологические барьеры, деятельность с отсроченным результатом

Работа частично поддержана грантом РФФИ 18-29-22027

Yuliya M. Kuznetsova,

Ph.D. in psychology,

Senior researcher in Federal Research Center

"Computer Science and Control", Institute of artificial intelligence problems
of Russian Academy of Sciences (IAIP RAS), Moscow

e-mail: kuzjum@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO THE FORMATION OF SELF-REGULATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR

The work is devoted to the problem of mental barriers that arise in the process of formation of health-saving behavior due to the lack of personal meanings, and that reduce the effectiveness of special training programs and techniques. The conceptual basis for our analysis are the proposed by A.N. Leont'ev ideas about the principles of development of the personal motivational system and about the contribution of personal meanings to the regulation of

activity. In conclusion a model of the formation of self-regulating health-saving behavior as one of this special type of activity is proposed.

Keywords: healthy lifestyle, self-regulation, personal meaning, psychological barriers

Проблемы формирования здорового образа жизни

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимается совокупность мероприятий, направленных на профилактику болезней, укрепление и поддержание соматического здоровья, сохранение психологического и социального благополучия [13]. Реально эффективным может быть здоровьесберегающее поведение, которое обеспечивается связанной с реализацией личностных ценностей, развернутой во времени и сложной по своему операциональному составу деятельностью. Поддержание такой деятельности подразумевает высокий уровень способности к саморегуляции. В широком смысле под саморегуляцией имеется в виду подчиненность активности субъекта внутренним факторам, придающим ей избирательный, целостно-организующий, упорядочивающий характер [1]. Сформированная саморегуляция состоит в умении управлять своей целенаправленной активностью и проявляется в успешном овладении новыми видами и формами деятельности, в успешном решении нестандартных задач, в продуктивной самостоятельности и настойчивости в достижении принятой цели [4].

В приложении к ЗОЖ саморегуляция обеспечивает автономность и устойчивость систем мотивации и поведения в отношении полезных и вредных для здоровья форм активности. Благодаря формированию саморегулируемой здоровьесберегающей деятельности происходит стабилизация установки на ЗОЖ, делающая возможной гибкую адаптивность поведения в зависимости от конкретных условий и возможностей. В противоположность стабильной, ситуативная или неустойчивая установка при столкновении человека с такими

обстоятельствами, как утомление, отсутствие быстрого результата, безразличное или обесценивающее отношение со стороны окружения, отсутствие удобного доступа к специальной инфраструктуре и т.п., быстро теряет свою побудительную силу и здоровьесберегающая деятельность либо вовсе прекращается, либо вырождается в свою имитацию. Как показал метаанализ 422 работ, проведенных на более чем 82000 испытуемых, между намерением и поведением, связанным со здоровьем, существует «разрыв» что статистически выражается в низком значении (0,53) их корреляции [9].

Реальная эффективность здоровьесберегающего поведения связывается с отношением к здоровью как личностной ценности, ради реализации которой в жизни человек способен преодолевать препятствия, осуществлять выбор в ситуации конфликта мотивов, поддерживать мотивацию в течение длительного времени.

Рассматривая функционирование ценности здоровья и ЗОЖ, необходимо учитывать неоднородность строения индивидуальной ценности как таковой. В работе [5] показано, что в личностная форма ценности может характеризоваться сочетанием трех компонентов: эмоциональное отношение, рациональная оценка и способность побуждать к определенной активности. В силу различной (не только положительной, но и нулевой или отрицательной) выраженности этих компонентов, ценность, например, здоровья, может занимать в ценностном пространстве личности положение, в соответствии с которым положительное эмоциональное и рациональное отношение, которое, как правило, отмечается при прямых опросах респондентов, сочетается с отсутствием в самой структуре ценностного образования компонента, отвечающего за его действенность в плане мотивации и регуляции реального поведения.

Ценностные образования с вырожденным активирующим компонентом могут быть названы «знаемыми» по аналогии со «знаемыми»

мотивами, противопоставляемыми в теории деятельности А.Н. Леонтьева мотивам «реально действующим», обладающим способностью осуществлять функции целеполагания и смыслообразования. «Знаемый мотив» может быть предметом рефлексии и обсуждения, но он дефектен по своей психологической природе, поскольку не побуждает реальной деятельности. Наиболее значимыми с точки зрения обсуждаемой проблемы оказываются два положения теории деятельности: о том, что способом формирования нового для субъекта мотива является механизм «сдвига мотива на цель», и о смысловом способе регуляции деятельности.

Первое из указанных положений позволяет моделировать процесс преобразования «знаемого» мотива в «реально действующий», возникновение которого выражается в появлении и нового для субъекта вида деятельности, реализующей этот мотив. А.Н. Леонтьев описывает данный механизм на примере формирования мотива учения. Рассматривается случай, когда ребенку, который не способен организовать себя и заняться уроками, ставят условие: он сможет пойти играть, только выполнив домашнее задание. «Ребенок начал готовить уроки под влиянием мотива, который мы специально для него создали. Но вот проходит неделя-другая, и мы видим, что ребенок сам садится за занятия, уже по собственной инициативе... он делает теперь уроки потому, что хочет получить хорошую отметку... Реально действующим мотивом, побуждающим ребенка, ... оказался теперь мотив, который прежде был для него лишь «понимаемым» [7, с. 521–522].

Условием формирования «реально действующего» мотива является переживание успешного результата той деятельности, в рамках которого этот мотив имеет возможность появиться. Такое переживание необходимо, поскольку именно оно определяет тот личностный смысл осуществляемых действий, наличие которого обеспечивает их выделение в качестве лично значимых для человека. Относя переживание успеха к

результату своей деятельности, человек начинает стремиться к ее объективной продуктивности, приобретает полезные навыки, совершенствует их. В результате складываются условия для стабилизации деятельности, для превращения ее в самостоятельную и устойчиво определяющую жизненные отношения человека [7, с. 523].

Смысловые барьеры формирования ЗОЖ и возможности их преодоления

С точки зрения описанного механизма развития мотивационной сферы личности среди особенностей, затрудняющих формирование ЗОЖ как саморегулируемого поведения, нужно выделить, во-первых, отсроченный характер результата, который имеют сохраняющие здоровья действия, и, во-вторых, психологическое содержание тех поведенческих задач, которые встают перед человеком, принявшим решение о практическом осуществлении ЗОЖ.

В согласии с принципом «сдвига мотива на цель», в методике педагогики здоровья ориентированы на ассоциирование «знаемого» мотива ЗОЖ с состоянием успеха, переживаемого в каких-либо актуально значимых видах деятельности [10]. В процессе осуществления здоровьесберегающего поведения в качестве средства достижения других мотивов собственно мотив ЗОЖ должен «пропитаться» личностными смыслами и достичь уровня автономности. Однако в реальности данная схема срабатывает далеко не всегда, поскольку развитие системы способствующих здоровью действий характеризуется отсутствием непосредственного осязаемого результата.

Эффект от тех усилий, которые необходимо предпринимать для обеспечения ЗОЖ, достаточно долгое время является латентным и отнесенным в некое (иногда неопределенное) будущее. При совершении

конкретного действия (очередного посещения спортзала или отказа от высококалорийной пищи) его результат только предвосхищается, но не переживается как реальный успех. Тем самым процесс связывания с ЗОЖ смыслов, благодаря которым здоровьесбережение могло бы выделиться как самостоятельный мотив специальной деятельности, оказывается в сильной степени затруднен.

Сходная смысловая природа обнаруживается и у тех сложностей, которые возникают при попытках осуществления конкретных способствующих здоровью действий: 1) отказа от привычных форм поведения; 2) приобретения новых для человека форм поведения.

Очевидным образом ситуации отказа от привычек, укорененных в значимых для личности сферах (образ Я, лояльность родительской семье и другим референтным группам, стереотипы житейских практик и т.п.), сопровождаются не положительными, а отрицательными переживаниями. Ассоциация ЗОЖ с состоянием негативного напряжения приводит к тому, что здоровьесбережение не только не становится личностно значимой ценностью, но, наоборот, субъективно обесценивается.

Что касается вновь приобретаемых форм поведения, то, как уже было показано, их собственные результаты имеют отсроченный характер, и, в силу этого, до определенного момента также не могут принимать участия в формировании устойчивой мотивации ЗОЖ. Следствием такой смысловой инертности оказывается низкий актуальный побудительный потенциал здоровьесберегающих действий, фиксация ЗОЖ как «знаемой», но не «реально действующей», регулирующей поведение ценности.

В современной медицине похожий феномен исследуется под названием низкой комплаентности, или недостаточной приверженности лечению. В ситуации, когда лечение предполагает длительную высокую вовлеченность самого пациента, при наличии знаний о необходимости выполнения врачебных предписаний около трети стационарных и две

трети амбулаторных больных нарушают назначения или полностью игнорируют их [2]. Парадоксальным образом такой, казалось бы, мощный мотив, как поддержание или улучшение качества жизни и даже само ее сохранение, оказывается все же недостаточно сильным для того, чтобы человек в течение длительного времени каждый день совершал несложные рутинные действия: измерение давления или уровня сахара в крови, чистка зубного протеза, соблюдение схемы приема медикаментов и т.п. ([8], [3] и мн. др.). В терминах теории деятельности можно сказать, что каждое из этих действий не приносит выраженного удовлетворения, и в силу этого воспринимается как бессмысленное – не на уровне понимания (то есть рациональной оценки), а на уровне личностных смыслов, которые невозможно задать извне, а можно только «вырастить» в ходе деятельности.

Исследования феномена нарушенной комплаентности позволяют не только прояснить природу сопротивления позитивным поведенческим изменениям, но и наметить перспективы его коррекции. Современная медицинская практика показывает, что эффективной оказывается особая организация взаимодействия пациента с врачом, подразумевающая, что, устанавливая четкие клинические цели лечения заболевания, врач использует в диалоге приемы недирективного руководства: ориентация на клиента, эмпатия, избегание споров, смещение (перенаправление) сопротивления пациента, развитие у пациента Я-эффективности (чувства самостоятельности, самодостаточности и компетентности), открытая работа с противоречиями; практика показывает, что такого рода интервенции способствуют росту не только доверия к врачу, но и готовности следовать его советам [8], [11], [12].

Психологически такая система отношений призвана компенсировать отмеченный выше смысловой дефицит, возникающий в ходе формирования саморегуляции деятельности с отсроченным результатом: в

ходе специально организованного общения недостаток смысловой регуляции восполняется недирективной поддержкой со стороны тех участников ситуации, чье мнение обладает для пациента реальным побуждающим потенциалом.

Заключение

Проведенный анализ позволил сформулировать основные положения модели формирования ЗОЖ как саморегулируемого поведенческого паттерна. Психологически задача появления нового вида деятельности зависит от возникновения нового мотива, способного осуществлять целеобразующую и смыслопорождающую функцию. Полноценный «реально действующий» мотив ЗОЖ, определяющий способность к осуществлению саморегулируемой деятельности, изначально образуется на основе внешнего по отношению к этой деятельности «знаемого» мотива, имеющего постороннее для ЗОЖ содержание. «Сдвиг мотива на цель» как механизм преобразования «знаемого» мотива в «реально действующий» обеспечивается накоплением личностно значимого опыта успешности в той посторонней деятельности, для которой здоровьесберегающее поведение выступает в качестве средства. Приобретение эмоционального опыта формирует систему личностных смыслов осуществляемого поведения, которая со временем выделяет потребность в его реализации в качестве самостоятельного мотива новой деятельности.

Спецификой здоровьесберегающего поведения является отсроченный характер ее результатов и дефицит позитивных смыслов, порождаемых на начальных этапах ее формирования. Опыт преодоления сопротивления врачебным предписаниям, накопленный в современной медицине, показывает, что средством коррекции здесь может выступать особая форма взаимодействия субъекта формирующейся деятельности с

авторитетными для него людьми, обеспечивающими компенсаторные поддерживающие оценки.

В заключение отметим перспективность использования при формировании ЗОЖ в качестве партнера по такому поддерживающему общению современных технических средств, действие которых основано на методах искусственного интеллекта [6].

Список литературы

1. Гунзунова Б.А. Теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2010. № 5. С. 3–7.
2. Деларю В.В., Вершинин Е.Г. Комплаентность: клинический, социологический и психологический подходы к ее оценке // Вестник ВолгГМУ. 2015. Вып. 3(55). С. 100–102.
3. Донирова О.С., Рукосуева Ю.А., Вампилова А.Р., Казакова Р.Г., Алексеева И.М., Осипова Н.И. Оценка причин низкой комплаентности больных с артериальной гипертензией на амбулаторном этапе // Сибирский медицинский журнал. 2012. № 7. С. 111–113.
4. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–135.
5. Кузнецова Ю.М. Структурные и содержательные характеристики ценностных образований личности. Дисс. ...канд. психол. наук. М., 2006.
6. Кузнецова Ю.М. Основания разработки когнитивного ассистента – протектора здорового образа жизни // Тенденции и перспективы развития социотехнической среды. Материалы IV международной научно-практической конференции. Москва, 13 декабря 2018 г. / Отв. ред. И.Л. Сурат. М.: Изд-во СГУ, 2018. С. 441–452.

7. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
8. Марченкова Л.А., Макарова Е.В. Мотивация пациентов в достижении эффективности самоконтроля гликемии при сахарном диабете: проблемы и их решения // Consilium Medicum. 2017. Т. 19. № 4. С. 32–35.
9. Рассказова Е.И., Иванова Т.Ю. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: проблема «разрыва» между намерением и действием // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. С. 105–130.
10. Саркаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2(23). С. 317–320.
11. Семенова Н.Д. Методика для мотивирования пациентов к психосоциальной реабилитации // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. Т. 20. № 1. С. 52–63.
12. Трушкина С.В. Коммуникативные техники повышения комплаентности пациентов в практике врача // Медицинская психология в России. 2018. Т. 10. № 5. doi: 10.24411/2219-8245-2018-15060
13. Черникова А.А. Социально-психологические основы пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в студенческой среде // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2(57). С. 292–295.

References

1. Gunzunova B.A. Teoreticheskie podhody k issledovaniyu samoregulyacii proizvol'noj aktivnosti subjekta deyatel'nosti // Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie. Lichnost'. Obshchestvo. 2010. № 5. Pp. 3–7.

2. Delaryu V.V., Vershinin E.G. Komplajentnost': klinicheskiy, sociologicheskiy i psihologicheskiy podhody k ee otsenke // Vestnik VolgGMU. 2015. Vyp. 3(55). Pp. 100–102.
3. Donirova O.S., Rukosueva Yu.A., Vampilova A.R., Kazakova R.G., Alekseeva I.M., Osipova N.I. Otsenka prichin nizkoj komplajentnosti bol'nyh s arterial'noj gipertenziej na ambulatornom etape // Sibirskij medicinskij zhurnal. 2012. № 7. Pp. 111–113.
4. Konopkin O.A. Obshchaya sposobnost' k samoregulyacii kak faktor subjektivnogo razvitiya // Voprosy psihologii. 2004. № 2. Pp. 128–135.
5. Kuznetsova Yu.M. Strukturnye i sodержatel'nye harakteristiki cennostnyh obrazovaniy lichnosti. PhD Thesis. Moscow, 2006.
6. Kuznecova Yu.M. Osnovaniya razrabotki kognitivnogo assistenta – protektora zdorovogo obraza zhizni // Tendencii i perspektivy razvitiya sociotekhnicheskoy sredy. Materialy IV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moscow, 13 dec. 2018. / I.L. Surat (Ed.). Moscow: Izd-vo SGU, 2018. Pp. 441–452.
7. Leont'ev A.N. Problemy razvitiya psihiki. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta, 1981.
8. Marchenkova L.A., Makarova E.V. Motivatsiya patsientov v dostizhenii effektivnosti samokontrolya glikemii pri saharom diabete: problemy i ih resheniya // Consilium Medicum. 2017. T. 19. № 4. Pp. 32–35.
9. Rasskazova E.I., Ivanova T.Yu. Motivatsionnye modeli povedeniya, svyazannogo so zdorov'em: problema «razryva» mezhdu namereniem i dejstviem // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki. 2015. T. 12. № 1. Pp.105–130.
10. Sarkaeva S.A., Sokaev H.M. Osnovnye napravleniya povysheniya u podrostkov ustojchivoj motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni // Baltijskij gumanitarnyj zhurnal. 2018. T. 7. № 2(23). Pp. 317–320.

- 11.Semenova N.D. Metodika dlya motivirovaniya patsientov k psihosocial'noj rehabilitatsii // Social'naya i klinicheskaya psihiatriya. 2010. T. 20. № 1. Pp. 52–63.
- 12.Trushkina S.V. Kommunikativnye tekhniki povysheniya komplaentnosti patsientov v praktike vracha // Medicinskaya psihologiya v Rossii. 2018. T. 10. № 5. doi: 10.24411/2219-8245-2018-15060
- 13.Chernikova A.A. Social'no-psihologicheskie osnovy propagandy ZOZH i profilaktiki riskovannogo povedeniya v studencheskoj srede // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2016. № 2(57). Pp. 292–295.

УДК 316.37

Кузнецова Елена Владимировна,
Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО
«Новосибирский государственный
педагогический университет»,
г. Куйбышев Новосибирской области,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ

В статье проводится анализ феномена жизнестойкости личности, которая рассматривается как важнейший личностный ресурс социально-психологической адаптации, позволяющий эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, поддерживая при этом оптимальную работоспособность, сохраняя внутреннюю гармонию. В статье представляются результаты экспериментального исследования по развитию компонентов жизнестойкости лиц юношеского возраста средствами тренинговой работы.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, вовлеченность, контроль, принятие риска, конструктивные стратегии стесс-совладающего поведения, юношеский возраст, тренинговая работа.

Kuznetsova Elena Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of
the Department of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical
University (Kuibyshev Branch), Kuibyshev,
e-mail: kainsk-elena@mail.ru

DEVELOPMENT OF RESILIENCE OF YOUNG PEOPLE BY MEANS OF TRAINING WORK

The article analyzes the phenomenon of resilience of the personality, which is considered as the most important personal resource of socio-psychological adaptation, which allows you to effectively cope with stressful situations, while maintaining optimal performance, while maintaining internal harmony. The article presents the results of an experimental study on the development of components of the vitality of young people through training.

Keywords: resilience of a person, involvement, control, risk taking, constructive strategies of stress-coping behavior, adolescence, training work.

На современном этапе проблемы, связанные с преодолением и

оптимальным проживанием напряженных периодов жизни являются достаточно актуальными. Динамичные социально-экономические и политические изменения в современном обществе, глобальность техногенных изменений оказывают сильнейшее воздействие на состояние психофизического здоровья людей, детерминируя возникновение психологических стрессов и депрессивных состояний. Уровень способности личности эффективно совладать с неблагоприятными условиями, демонстрируя при этом достаточно высокий уровень стрессоустойчивости характеризует понятие жизнестойкости, общего уровне «психологической живучести», который признается многими психологами в качестве важнейшего личностного ресурса, определяющего эффективность социально-психологической адаптации и самореализации.

Понятие жизнестойкости личности было введено в современную психологию американскими психологами С. Мадди и С. Кобейс в 80-х годах XX века («hardiness», что в дословном переводе с английского языка означает «стойкость», «выносливость», «крепость»). Рассматривая данное личностное свойство, как сложное структурное образование, американские исследователи выделили три его основных компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска. Согласно С. Мадди, ведущим механизмом жизнестойкости представляется активность, в противовес пассивности [3].

Жизнестойкость является базовым компонентом стрессоустойчивости, помогающая анализировать стрессовые влияния и трансформировать деструктивные эмоции, изменять отношение к стрессовой ситуации. Результаты исследований С. Мадди и С. Кобейса привлекли внимание отечественного психолога Д.А. Леонтьева. Слово «hardiness» было переведено Д.А. Леонтьевым как жизнестойкость, что в определенном плане дало этому понятию эмоциональную окраску, связывало его со словом «жизнь» и акцентировало внимание на «стойкости» как психологически актуальной черте личности. Рассматривая

феномен жизнестойкости личности с позиций междисциплинарного подхода Д.А. Леонтьев характеризует жизнестойкость как свойство, характеризующееся уровнем преодоления личностью самой себя [2].

Л.А. Александрова понимает феноменологию жизнестойкости личности несколько с иных позиций. Жизнестойкость понимается ею в качестве интегральной способности, которая определяет эффективность социально-психологической адаптации личности. Рассматривая структуру жизнестойкости, можно выделить следующие ее составляющие:

- общие способности, включающие базовые личностные установки, специфику самосознания и свойства интеллекта;
- специальные способности, включающие навыки взаимодействия с окружающими и навыки совладания со стрессовыми ситуациями [1].

Таким образом, на основании теоретического анализа под жизнестойкостью мы понимаем интегративное личностное свойство, позволяющее эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, поддерживая при этом оптимальную работоспособность и сохраняя внутреннюю гармонию.

Основными структурными компонентами жизнестойкости являются:

- вовлечённость, которая характеризует способность переживания личностью положительных эмоций от процесса реализации деятельности и достижения цели;
- контроль, который связан со способностью поддержания активной жизненной позиции и с автономностью, самостоятельностью в выборе траектории своей жизни;
- принятие риска, которое определяет способности личности действовать в нестандартных, проблемных жизненных ситуациях (оправданный риск);

– конструктивные стратегии стресс-совладающего поведения, позволяющие эффективно справляться с проблемными жизненными ситуациями.

Большое количество исследований подтверждают, что жизнестойкость не является врождённым качеством, а складывается в ходе онтогенеза, следовательно, большая роль в ходе ее формирования относится к обществу, и если конкретнее, то к семье и организации образовательного процесса. При этом необходимо констатировать факт того, что юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования определенных структурных компонентов жизнестойкости. Это обуславливает актуальность темы исследования, поскольку необходимо обеспечение стабильности и преемственности, достижения в области образования, вовлечения молодежи, подготовки и поддержки во взрослую жизнь, а также здоровья и благополучия[4].

Использование тренинга в развитии жизнестойкости связано с предположением о том, что это личностное свойство не является генетически обусловленным качеством, а формируется в ходе онтогенеза, в ходе социализации. Основные структурные компоненты жизнестойкость лиц юношеского возраста возможно развивать с помощью тренинговой работы. Выделяется две базовых цели, которые можно преследовать в планировании и проведении тренинговой работы:

- 1) осознание жизненных стрессоров, формирование личностных ресурсов и конструктивных стратегий стресс-совладающего поведения, личностной гибкости при разрешении жизненных проблем;
- 2) развитие рефлексивных способностей.

Таким образом, тренинг, как форма групповой социально-психологической работы, за счёт создания благоприятной среды, где каждый член группы может осознать свои положительные и

отрицательные качества, проработать определенные психологические проблемы, создаёт необходимую основу для развития основных компонентов жизнестойкости.

Таким образом, на основании теоретического анализа заявленной проблемы в качестве рабочей гипотезы нашего исследования мы выдвинули предположение о том, что тренинговая работа положительно влияет на развитие общего уровня жизнестойкости лиц юношеского возраста и ее компонентов, таких как: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Для проверки гипотезы нами было организовано и проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление возможностей использования тренинговой работы в развитии жизнестойкости лиц юношеского возраста. Исследование проводилось на базе Куйбышевского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет». Экспериментальной группой стали студенты 4 курса, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование в возрасте 20-25 лет в количестве 14 человек. Период проведения исследования – февраль-апрель 2019 года. Все испытуемые принимали участие в тренинговой работе добровольно.

1. На констатирующем этапе нами была проведена первичная диагностика уровня развития жизнестойкости студентов при помощи следующего психодиагностического инструментария:

- теста жизнестойкости, (автор С. Мадди; апробирован на российской выборке Осиним Е.Н., Рассказовой Е.И.);
- методика «Модели преодолевающего поведения - ШКАЛА SACS» (автор Хобфолл С., российская адаптация Водопьянова Н. и Старченкова Е.);

- методики диагностики локус контроля (Роттер Дж.);
- шкалы психологического благополучия (автор Рифф К., адаптация Лепешинского Н.Н.).

В качестве метода математической обработки результатов выбран t-критерий Стьюдента, который направлен на оценку различий средних величин двух независимых выборок.

В данных констатирующего этапа экспериментального исследования были зафиксированы:

- низкий уровень развития жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска);
- низкий уровень эмоционального благополучия;
- преобладание неконструктивных стратегий стресс-совладающего поведения.

Полученные на констатирующем этапе эксперимента данные свидетельствовали о необходимости проведения работы по созданию психолого-педагогических условий для развития жизнестойкости студентов.

2. На формирующем этапе экспериментального исследования была разработана краткосрочная программа тренинга «Жизнестойкая личность», предназначенная для развития общего уровня жизнестойкости лиц юношеского возраста и ее компонентов.

Цель программы тренинга: способствовать развитию общего уровня жизнестойкости лиц юношеского возраста и ее компонентов, таких как: вовлеченность, контроль, принятие риска, формирование конструктивных стратегий стресс-совладающего поведения.

Цель программы была конкретизирована в следующих задачах:

- 1) создать благоприятную рабочую атмосферу, установить доверительные отношения;

- 2) сформировать у юношей и девушек необходимые знания и навыки для успешной адаптации в современном мире;
- 3) определить ресурсы для развития жизнестойкости;
- 4) помочь юношам и девушкам определить жизненные цели и пути их реализации.

Программа состояла из вводного занятия и трех блоков: когнитивного, эмоционально-регулятивного и поведенческого.

Целью когнитивного блока явилось расширение представлений юношей и девушек о жизнестойкости и о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Эмоционально-регулятивный блок был направлен на обучение сознательному управлению своими чувствами и эмоциональными состояниями в межличностной коммуникации, развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Поведенческий блок преследовал цель расширить представление о своих способностях, определить наиболее перспективные направления развития личности, а также развить психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций.

В общем, реализация программы тренинга предполагала получение следующих результатов:

- формирование знаний о жизнестойкости и, о ее роли в преодолении трудных жизненных ситуаций;
- сформировать у юношей и девушек необходимые знания и навыки для успешной адаптации в современном мире;
- определить ресурсы для развития жизнестойкости;
- помочь юношам и девушкам определить жизненные цели и пути их реализации;
- наличие способности отслеживать свои чувства и сознательно регулировать эмоции в межличностном общении;

– повышение общего уровня жизнестойкости и его компонентов.

В ходе реализации тренинговой программы применялись различные методы активного социально-психологического обучения: дискуссии, проблемные ситуации, релаксационные техники, двигательные упражнения, упражнения – визуализации, рефлексия. Некоторые занятия проводились с использованием аудио, видеозаписей.

Наблюдение за состоянием, чувствами и реакциями участников позволило отслеживать эффективность применяемых упражнений и техник. Некоторые из них оказались особо результативными. Например, упражнение «Внутренние ресурсы» участники оценили свои ресурсы, проанализировали, какие из них требуют коррекции. И что на сегодняшний день является приоритетным.

Достаточно сложным для участников прошло упражнение «Мои планы», где были затронуты дальнейшая деятельность, сроки выполнения и средства достижения поставленных целей, что вызвало бурю эмоций в группе, что обозначило особую актуальность данной темы для студентов выпускного курса. В последующих занятиях участники пытались отыскать конструктивные пути решения обозначенных проблем, отметить ресурсные зоны, применить на практике полученные навыки.

3. На контрольном этапе эксперимента с помощью диагностического инструментария, который использовался на констатирующем этапе выполнения, была проведена вторичная диагностика. Затем результаты констатирующего и контрольного этапа были сопоставлены при помощи t-критерия Стьюдента.

Проведенное нами экспериментальное исследование позволяет нам сделать вывод, что тренинговая работа оказывает положительное влияние на развитие структурных компонентов жизнестойкости лиц юношеского возраста. А именно:

– у испытуемых повысились показатели основных компонентов

жизнестойкости (вовлеченность, контроль). Испытуемые стали в большей степени убеждены, что их личные действия, борьба с ситуацией позволяет существенно воздействовать на результат всего происходящего, пусть даже это влияние не является абсолютным и успех не может быть гарантированным. Занятия в тренинге способствовали тому, что при взаимодействии с одногруппниками на основе чувства общности, практического взаимодействия, обмена полезной информацией студенты получили опыт уверенности в своих действиях, закрепляя, тем самым развивающиеся качества личности.

- не смотря на выше обозначенные изменения, нами не было выявлено достоверно статистически значимых различий по параметру «Локус контроля» (методика диагностики локус-контроля Дж. Роттера) и в преобладающих стратегий стресс-совладающего поведения (методика «Модели преодолевающего поведения - шкала SACS» (автор Стиван Хобфолл, российская адаптация Водопьянова Н. и Старченкова Е.). Данный факт может объясняться краткосрочностью тренинговой программы, хотя формирование интернального локуса контроля и закрепление конструктивных копинг-стратегий является длительным процессом, требующим систематической целенаправленной деятельности,
- уровень эмоционального благополучия студентов значительно повысился, чему способствовало то, на тренинговых занятиях прорабатывались отдельные травматические моменты жизни студентов, проходило обучение сознательному управлению своими чувствами и эмоциональными состояниями, развивалась психологическая готовность к решению трудных жизненных ситуаций.

Результаты, полученные в ходе экспериментального исследования, могут быть использованы в качестве основы для организации коррекционно-развивающей работы с лицами юношеского возраста

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии [Электронный ресурс]. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата обращения: 25.11.2018).
2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. Москва: Издательство Смысл, 2006. 63 с.
3. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб: Речь, 2002. 542 с.
4. Stein, M. (2019). Supporting young people from care to adulthood: International practice. *Child and Family Social Work*, 24(3), 400-405. doi:10.1111/cfs.12473

References

1. Aleksandrova L.A. K koncepcii zhiznestojkosti v psixologii [E`lektronny`j resurs]. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Data obrashheniya: 25.11.2018).
2. Leont`ev D.A. Test zhiznestojkosti / Leont`ev D.A., E.I. Rasskazova. Moskva: Izdatel`stvo Smy`sl, 2006. 63 p.
3. Maddi S. Teorii lichnosti: sravnitel`ny`j analiz. SPb: Rech`, 2002. 542 p.
4. Stein, M. (2019). Supporting young people from care to adulthood: International practice. *Child and Family Social Work*, 24(3), 400-405. doi:10.1111/cfs.12473