

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»

Общероссийская общественная организация
«Федерация психологов образования»

Общероссийская общественная организация
«Российское психологическое общество»

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Материалы
VI Всероссийской научно-практической конференции
психологов образования Сибири
с международным участием

Иркутск, 3–4 сентября 2020 г.



Редакционная коллегия:

И. В. Ярославцева, проф., д-р психол. наук;

А. Н. Гусев, проф., д-р психол. наук;

И. А. Конопак, доц., канд. филос. наук;

А. М. Лужецкая, доц., канд. психол. наук;

Е. С. Лутошлова, доц., канд. пед. наук;

О. Ю. Невмержицкая, ст. препод.;

И. А. Черевикова, специалист по УМР

П35

Психология образования: образовательный потенциал развития личности : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции психологов образования Сибири с международным участием. Иркутск, 3–4 сентября 2020 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [редкол.: И. В. Ярославцева [и др.]]. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2020. – 480 с. <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1850-6> 2020.1-480
ISBN 978-5-9624-1850-6

Материалы посвящены проблемам развития личностного потенциала и воспитания психологической культуры обучающихся в условиях модернизации образования, а также обсуждению вопросов психологической безопасности образовательной среды, медико-психологических аспектов психического здоровья обучающихся на разных ступенях образования, применения современных технологий психологической профилактики и коррекции деструкций личности и поведения обучающихся. В отдельных разделах сборника рассматривается проблематика этнопсихологических ресурсов формирования экологического и экономического патриотизма у городской и сельской молодежи, анализируются современные тенденции процесса профессионального становления психолога образования.

Предназначено для специалистов в области психологии образования, преподавателей вузов, аспирантов и студентов, специалистов психологических служб в системе дошкольного, школьного, среднего профессионального и высшего образования, а также широкого круга ученых и исследователей.

УДК 37.015.3(063)

ББК 88.8л0

Научное издание

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ:
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции
психологов образования Сибири с международным участием
Иркутск, 3–4 сентября 2020 г.

Редактор *В. В. Попова* Дизайн обложки *П. О. Еришов*

Темплан 2020 г. Поз. 66

Подписано в печать 13.09.2020. Формат 60×90 1/16

Уч.-изд. л. 33,5. Усл. печ. л. 30,0. Тираж 75 экз. Заказ 78

Издательство ИГУ, 664074, Иркутск, ул. Лермонтова, 124

Карнышев А. Д. Особенности экологических установок и поведения молодежи в кризисных ситуациях.....	334
Карнышева О. А. Психолого-педагогическое сопровождение формирования экологического патриотизма у молодежи	343
Лепетнова Е. Р. Развитие представлений о героическом у подростков	348
Решетникова Е. В., Сосоров С. С. Личностные ресурсы в укреплении экономического и экологического патриотизма у молодежи.....	353
Сафонов С. А. Социальная среда как фактор формирования экономического патриотизма у молодежи в городских и сельских условиях	357
Терехова Т. А., Пахон И. В. Экологическое сознание студентов разных социально-демографических групп	361

РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКЦИЙ ЛИЧНОСТИ
И ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Абакумова Н. Н., Елизаров М. Ю., Куц С. В. Психолого-педагогические основания разработки адаптированных программ для учащихся с расстройством аутистического спектра, обучающихся в детской юношеской спортивной школе	368
Бабий Т. В. Особенности организации психолого-педагогического сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра в условиях инклюзивного образования	372
Бочило М. Г. Профилактика и коррекция агрессии у детей и подростков	377
Водяха С. А., Водяха Ю. Е. Особенности ценностных ориентаций подростков, склонных к девиантному поведению	382
Канавина С. С. Программы и технологии профилактики и коррекции суицидального поведения обучающихся	387
Киселева А. А., Кузьмин М. Ю. Особенности психологического консультирования педагогов: этапы работы	393
Макаревич В. В. Коррекция представлений о любви у подростков ..	398
Маленова А. Ю., Федотова Е. Е. Контроль эмоционального самочувствия как профилактика деструктивного поведения студенческой молодежи	404
Пестов А. В., Бостанджиева Т. М. Психолого-педагогические аспекты преодоления профессионального выгорания педагогов	410
Петриков Р. И. Отношение современных подростков к употреблению алкоголя	415
Рощенко Т. А., Маркер А. В. Тревожность подростков с психосоматическими заболеваниями и ее коррекция средствами изотерапии	418

2. *Кыштымова И. М.* Интеграция методов обучения и психокоррекции на занятиях со школьниками: культурно-исторический контекст // Интеграция образования. 2007. № 1 (46). С. 15–22.

3. *Кыштымова И. М., Макаревич В. В.* Любовь в системе социально значимых ценностей студенческой молодежи // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2020. Т. 31. С. 66–80

Correction of Ideas about Love in Adolescents

V. V. Makarevich

Irkutsk, Russia

Abstract. The paper presents the results of an experiment aimed at correcting ideas about love among older students, through the development of emotional, sensual and semantic perception of this phenomenon. The developmental program was developed on the basis of work with case-law literary texts, selected in accordance with their semantic content and taking into account the possibility of updating the cognitive, emotional and behavioral components of adolescent personality development. Also musical works, documentaries and feature films were involved. 9 teenagers 15–17 years old participated in the experiment. The author conducted a comparative analysis of the semantics of «love» and the semantics of “I”, “family”, “friends”, “success”, “sex”, and “money” stimuli. The positive dynamics of the meanings of the semantics of «love» in the semantic space of the factors of “care”, “altruism”, “confidence”, “freedom”, “lightness” and “ease” was found. Significant differences were revealed in the comparative analysis of the compositions on the theme of “Love” subject that was mentioned before and after the experiment. The effectiveness of the developmental program was proved.

Keywords: young people’s values, love, semantic differential, content analysis, developmental program.

Макаревич Валентина Васильевна, магистрант, Байкальский государственный университет, г. Иркутск, Россия; e-mail: makarusha_2010@mail.ru

КОНТРОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ¹

А. Ю. Маленова, Е. Е. Федотова

Омск, Россия

Аннотация. Содержатся результаты изучения субъективного благополучия студенческой молодежи через оценку положения в структуре его эмоционального компонента негативных состояний. На примере самооценки студентами частоты присутствия в их жизни состояний ненависти и депрессии выявлен средний уровень их переживания и проявления студентами, а также тенденция к сдерживанию состояний негативного характера. Соотношение эмоциональных реакций разной направленности указывает на амбивалентность самочувствия молодежи, а также сложность структуры эмоциональной сферы личности в этот период. Были сделаны выводы о том, что чаще всего контроль за отрицательными эмоциями молодые люди осуществляют с помощью подавления, что приводит к деструктивным проявлениям в поведении. На основе результатов корреляционного и факторного анализа предложены способы ослабления состояний деструктивного характера через контроль у студентов сопутствующих положительных переживаний и усиление эмоциональных состояний, имеющих обратную взаимосвязь.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, деструктивные состояния, студенчество, субъективное благополучие, самооценка.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского, проект № МУ-5/2020.

Актуальность изучения проблемы эмоциональной регуляции обусловлена частой встречаемостью у молодежи деструктивного, в том числе антисоциального и саморазрушающего, поведения вследствие возрастающей распространенности эмоциональных нарушений в современном обществе. Следует также отметить, что чрезмерное переживание или избыточное проявление эмоций, даже положительных, может нарушить деятельность человека и негативно повлиять на его управленческую ситуацию. Но так как эмоциональные реакции часто случаются непроизвольно, вместо нерационального запрета на их внутреннее ощущение, который может только помешать улучшить человеку самочувствие, ему необходимо развивать контроль над выражением своих эмоций. Способность понимать свои эмоции, осознавать причину их возникновения, а также управлять переживаниями в своих интересах входит в понятие об эмоциональном интеллекте, развитие которого у молодежи может привести к более эффективному взаимодействию с людьми и к профилактике в студенческой среде различных деструктивных состояний.

Таким образом, первоначально молодому человеку стоит разрешить себе переживать различные по знаку состояния, далее научиться их дифференцировать и называть свои переживания в моменте, а также, снизив степень напряжения, анализировать условия возникновения эмоций, чтобы понимать причину, их вызвавшую. Столкнувшись с эмоциональным состоянием, для его полноценного контроля молодым людям также стоит овладеть умением верно распознавать ситуации, когда внешнее проявление их внутренних переживаний будет являться наиболее уместным. Бурная демонстрация эмоциональных состояний может противоречить социальным нормам поведения и провоцировать проблемы в отношениях с людьми, поскольку человек, который проявляет состояния открыто, воспринимается другими как незрелый и вызывает недоверие вследствие неспособности осуществлять самоконтроль. Сокрытие эмоций, в свою очередь, также может препятствовать общению между людьми из-за неискренности человека, чьи реальные переживания противоречат проявляемым. Поскольку с помощью эмоций человек часто показывает свое отношение к объектам и явлениям внешней среды, целенаправленное сдерживание своих реакций, в том числе отрицательно направленных, не позволяет собеседнику узнать его позицию, чтобы учесть ее в ходе дальнейшего взаимодействия. В то время как внешнее проявление эмоций может помочь добиться понимания в ходе общения за счет распознавания тех состояний, которые испытывает человек.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может осуществлять контроль за интенсивностью переживания и проявления различных состояний и при необходимости вызывать их как у себя, так и других людей [2]. Контроль эмоций представляет собой сочетание разных стратегий регуляции, которыми человек пользуется, чтобы сохранить способность к продуктивной деятельности в условиях повы-

шенной нагрузки эмоциональной сферы. Стратегии эмоциональной регуляции меняются на разных стадиях процесса эмоционального реагирования, в связи с чем повлиять на то переживание, которое уже возникло, человек может только через управление его экспрессией [3]. Процесс экспрессии состоит из двух главных элементов – процесса собственно выражения эмоций и его контроля, осуществляющего коррекцию силы эмоций или их замену [4]. Контроль экспрессии можно осуществить посредством подавления внешнего проявления эмоций, их маскировки через выражение других переживаний, а также с помощью притворной демонстрации нехарактерных человеку состояний [1]. Как правило, контроль касается внешнего проявления эмоциональных состояний, отрицательных по знаку из-за их несоответствия принятым нормам социального взаимодействия. И хотя в ряде случаев контроль эмоциональных реакций может иметь принципиальное значение для адаптации, частое несоответствие переживания и проявления эмоций может оказывать пагубное влияние на личность [3]. Чтобы не допустить нежелательных последствий, вызванных разрушительными сильными либо подавленными или, наоборот, неконтролируемыми переживаниями [1], у молодых людей стоит сформировать умение справляться с отрицательными состояниями более приемлемым путем.

Поскольку изучение эмоциональной сферы молодых людей не только позволяет выявить ее особенности, но и дает возможность предложить, базируясь на них, формы контроля отрицательных эмоциональных состояний, оно также может помочь предотвратить у молодежи нежелательное поведение, влекущее за собой явную угрозу как ее собственному субъективному благополучию, так и благополучию всех окружающих ее людей.

В связи с чем наша цель – исследовать переживание и проявление различных отрицательных эмоциональных состояний у студентов и предложить возможные формы контроля за их самочувствием. Для ее достижения необходимо определить соотношение переживания и проявления эмоциональных состояний, отрицательных по знаку, и проанализировать их связь с другими состояниями в общем эмоциональном самочувствии студентов.

Выборку исследования составила студенческая молодежь г. Омска – 310 человек в возрасте от 17 до 24 лет (190 девушек и 120 юношей). Оценка частоты переживания и проявления разных по знаку эмоциональных состояний осуществлялась с помощью методики «Индекс оценки аффекта» (AVI; Tsai, Knutson, Fung, 2006) [5]. Для обработки данных применялись методы первичной описательной статистики, *T*-критерия Вилкоксона, факторный и корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Несмотря на то что отрицательные состояния являются для человека менее приятными, чем положительные, с позиции предупредитель-

ной реакции на стимулы внешней среды, они могут быть более важны. В частности, агрессия может быть индикатором того, что кто-то покушается на безопасность человека и нарушает его личные границы, а сильная печаль, лежащая в основе депрессивных состояний, может свидетельствовать о наличии препятствий для удовлетворения потребностей, с которыми человек не способен справиться. В рамках данного исследования мы решили сконцентрировать свое внимание на двух состояниях молодых людей, относящихся к деструктивным, имеющих разную «эмоциональную» силу, а именно на ненависти и депрессии. И хотя нами была обнаружена относительно низкая степень их выраженности (3,43 у депрессии и 3,28 у ненависти из 9 баллов), свидетельствующая в пользу эмоционального благополучия молодых людей, их контроль нам видится очень важным. Во-первых, мы установили, что девушки и юноши склонны подавлять внешнее проявление как депрессии ($T = -2,083$ при $p \leq 0,05$), так и ненависти ($T = -2,848$ при $p \leq 0,01$). Это вполне объяснимо представлением о социальной неприемлемости данных состояний. Люди, которые испытывают состояние депрессии, часто стыдятся этого. Переживая, что их не поймут или отвергнут, а также отрицая, что их положение опасно, они скрывают свое состояние, лишая себя помощи близких людей и специалистов. Люди, которые переживают ненависть, скрывают ее либо под влиянием страха перед объектом неприязни, превосходящим их по силе, либо из побуждения сохранить отношения в дальнейшем с объектом ненависти, в настоящий момент вызывающим враждебность.

Вместе с тем накопление подавленных эмоций может вести к психологическому дискомфорту и к эмоциональным реакциям, сила которых в дальнейшем будет не соответствовать ситуации. Поэтому гораздо лучше предупредить эмоциональный срыв и снизить напряжение, выражая свои состояния открыто, но в соответствии с нормами поведения, т. е. при помощи способов, положительно влияющих на человека и безопасно отражающихся на других. С другой стороны, выражая негативные эмоции, в том числе допустимым способом, человек продолжает концентрировать свое внимание на неприятной ситуации и находится в деструктивном состоянии, вместо того чтобы заменить это состояние другим, более безопасным и приятным. Причем речь идет не о маскировке состояния, т. е. замене его выражения неискренней эмоцией, а о переживании другого положительного состояния за счет переключения внимания с источника «плохой» эмоции на действие, не связанное с ней.

Для установления такой возможности мы обратились в процедуру факторного анализа, позволившего определить взаимосвязь эмоциональных состояний разной направленности в общей структуре самочувствия студентов. Поскольку особый интерес для нас представляли переживания депрессии и ненависти, более подробно рассмотрим факторы, включающие их в свой состав. Фактор, в состав которого входит

депрессия (0,454), также содержит страх (0,731), смущение (0,728), грусть (0,618), волнение (0,599), надежду (0,575), тоску (0,534), стыд (0,529) и благодарность (0,409). Положительный знак факторной нагрузки указывает на прямую связь всех состояний данной группы. При этом, несмотря на то что интенсивность благодарности или надежды пропорциональна интенсивности остальных отрицательных переживаний, данные состояния направлены на понижение их разрушительных последствий. Из-за чего формирование устойчивой надежды, как и развитие у молодежи благодарности, вопреки выявленной прямой взаимосвязи может помочь осуществить контроль за ее самочувствием, уменьшив деструктивные эмоции студентов.

Фактор, включающий ненависть (0,811), собрал переживания исключительно негативного характера: враждебность (0,743), гнев (0,762), отвращение (0,628) и нервозность (0,514). Учитывая, что данные состояния взаимосвязаны между собой (во всех случаях при $p \leq 0,01$) и часто возникают в совокупности, можно использовать одни переживания из фактора в качестве индикаторов существования или скорого появления других. Так, например, враждебность или отвращение могут сопровождать или в дальнейшем привести к переживанию такого состояния, как ненависть. А эмоциональное переживание грусти или тоски может смениться в самочувствии депрессией, имеющей сходные предпосылки для возникновения, но большую по разрушительности силу. Соответственно, благодаря данной идее можно допустить, что то или иное деструктивное переживание возникнет, чтобы за счет снижения взаимосвязанных переживаний его предотвратить или уменьшить.

В отличие от ненависти у депрессии по результатам корреляционного анализа оказалась связь и с некоторыми положительными переживаниями, а именно приподнятым настроением ($r_s = -0,172$ при $p \geq 0,01$), спокойствием ($r_s = -0,139$ при $p \leq 0,05$), уверенностью ($r_s = -0,158$ при $p \leq 0,01$) и весельем ($r_s = -0,113$ при $p \leq 0,05$). Поскольку все связи оказались отрицательными, скорее всего, это означает, что состояние депрессии ведет к снижению данных переживаний. Однако также можно утверждать, что положительные состояния, напротив, могут понижать выраженность депрессии в общем эмоциональном самочувствии студентов. Мы осознаем, что вряд ли стоит рассчитывать, что усиления различных положительных переживаний будет достаточно для полного преодоления депрессии, особенно в случае сложной формы аффективного расстройства. Однако, если речь идет о профилактике депрессии или коррекции менее выраженных депрессивных состояний, увеличение числа обратных связанных переживаний может способствовать предупреждению депрессии и даже устранению ее более легких форм. Отметим также, что стремление вызвать у человека в депрессивном состоянии «хорошие» переживания может иметь обратный результат. Так, например, попытка спровоцировать веселье может усугубить депрес-

сию, вызвав вину у молодого человека за его неспособность радоваться, вопреки всем созданным условиям. Поэтому, прежде чем провоцировать у молодого человека состояние веселья, целесообразнее установить с ним эмоциональную связь с помощью сочувствия и уважительного отношения к его переживаниям.

С учетом состояний, с которыми депрессия имеет достоверную обратную взаимосвязь, правильным кажется вначале привести молодого человека к состоянию спокойствия, затем к приподнятому настроению и наконец к уверенности и веселью. Переживания данных эмоциональных состояний можно добиться как через создание условий, ведущих к появлению нужных эмоций, так и путем актуализации в памяти тех значимых эмоциональных ситуаций, которые уже случались с человеком раньше. При этом важно помнить, что реакцию у человека вызывает не столько совокупность объективных обстоятельств, сколько их субъективное оценочное восприятие. И хотя некоторые события могут давать сходный эффект, универсальных эмоциогенных ситуаций не бывает, поскольку эмоциональный отклик человека индивидуален в зависимости от его особенностей. Из-за чего работа с личным опытом переживания эмоций и воссоздание условий их возникновения, как реальное, так и мысленно представляемое, на наш взгляд, может иметь больший положительный эффект, чем поиск общего для всех людей типа эмоциогенных ситуаций.

Опираясь на полученные результаты, мы можем сделать вывод, что студенческая молодежь осуществляет контроль за экспрессией эмоциональных состояний отрицательной направленности, а именно депрессией и ненавистью, с помощью их подавления, что влечет за собой ряд неблагоприятных поведенческих последствий и требует формирования у молодых людей более приемлемых способов внешнего проявления эмоций. Исходя из анализа структуры эмоционального самочувствия студентов, мы также можем заключить, что ненависть или депрессию можно не только оценить и спрогнозировать при помощи взаимосвязанных переживаний, но также снизить выраженность или устранить, активизируя обратно связанные состояния и уменьшая выраженность состояний, имеющих с ними прямую связь.

Список литературы

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
2. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2004. 176 с.
3. Первичко Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014. № 4(16). С. 13–22.
4. Переверзева И. А. Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 113–117.