

— Как по-другому назвать сказку?

Дополняя впечатления от только что прослушанной сказки, можно предложить детям краски.

При этом взрослый использует такие методы, как:

— дорисовывание цветowych пятен и их озвучивание (детей просят завершить цветовой пятно, изображенное на листке бумаги, до воображаемого образа, затем рассказать о получившемся изображении);

— изображение (с использованием приема по изобразительной технике «монотипия») своего настроения после прослушивания сказки [3].

В работе с переживанием горя и насилия, можно использовать различные арт-терапевтические технологии. Так, например, упражнения, направленные нарисовать свой страх, ситуацию, чувства благоприятно влияют для выравнивания эмоционального фона ребенка.

Подвижные игры, театральные постановки (упражнения из психодрамы) позволят ребенку отпустить и выплеснуть все те чувства и эмоции, которые он пережил во время насилия.

#### **Библиографические ссылки**

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. Москва: 2005
2. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребёнок в кризисной ситуации. СПб: 2003.
3. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 1997.
4. Левис Ш., Левис Ш. К. Ребенок и стресс. СПб: Питер Пресс, 1996.

#### **СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И БАЗИСНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Н.Н. Морозова**

*Белорусский государственный университет, факультет философии  
и социальных наук, кафедра общей и медицинской психологии  
marzikiii@gmail.com*

**Аннотация.** В статье представлены результаты сравнительного и корреляционного исследований стилевых особенностей саморегуляции и восприятия мира и собственного Я в мире в период пандемии COVID-19. Исходя из предположения о том, что базисные убеждения являются факторами устойчивости в отношении травматических воздействий (в том числе и таких как пандемия COVID-19), а ресурсы саморегуляции помогают компенсировать негативное влияние внешней среды и способствуют более успешной адаптации к стресс-факторам, в исследовании проводится анализ взаимосвязей между стилевыми особенностями саморегуляции и базисными убеждениями.

**Ключевые слова:** восприятие мира и собственного Я в мире; пандемия COVID-19; психологическая адаптация; саморегуляция.

Начиная с декабря 2019 года, распространение новой коронавирусной инфекции COVID-19 быстро превратилось в глобальную пандемию. С этого периода и по настоящее время число случаев заражения и смертельных исходов в мире продолжает расти. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и многие правительства объявили нынешнюю ситуацию чрезвычайной проблемой всемирного масштаба и настояли на введении карантинных мер с целью замедлить распространение вируса.

На фоне стремительного распространения пандемии коронавирусного заболевания (COVID-19) все больше число стран мира, где у широких масс населения возникает чувство тревоги, страха и стресса, что является вполне естественной и нормальной реакцией на постоянно меняющуюся и непредсказуемую ситуацию, в которой мы все оказались.

Данные проведенных исследований и обзоров указывают на широкое распространение среди населения планеты симптомов посттравматического стрессового расстройства, замешательства и гнева. В настоящее время сообщество профессионалов в области психического здоровья пытается выявить разнообразные причины и факторы, в наибольшей степени вызывающие нарушения адаптации людей, с целью мобилизации ресурсов здравоохранения для оказания адекватной и персонифицированной помощи населению.

Исследование влияния пандемии COVID-19 на восприятие мира и собственного Я в мире, а также изучение индивидуальных резервов саморегуляции в условиях пандемии и адаптационных механизмов, которые могут помочь людям лучше справиться с психологическим напряжением, вызванным чрезвычайной ситуацией пандемии COVID-19.

Под картиной мира и восприятием собственного Я в мире понимаются имплицитные, глобальные и устойчивые представления индивида о мире и о самом себе, которые оказывают влияние на мышление, эмоциональное состояние и поведение человека. Считается, что такие базисные убеждения являются факторами уязвимости (или наоборот – устойчивости) человека в отношении травматических воздействий. Методологической основой исследования системы убеждений человека о сущности мира и собственном Я в мире является концептуальная система репрезентации отношений человека и мира, описанная Ронни Янов-Бульман через базисные верования [1].

Индивидуальные способности к саморегуляции относятся к числу ресурсов, позволяющих гибко и адекватно реагировать на изменение условий и непредвиденные затруднения, уверенно чувствовать себя в проблемных ситуациях, компенсировать негативное влияние внешней среды и способствующих более успешной адаптации к стресс-факторам. Методологической основой исследования является теория осознанной саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова) и активно используемый в настоящее время дифференциальный подход к психической саморегуляции [2].

Целью эмпирического исследования являлось определение стилевых особенностей саморегуляции, восприятия мира и собственного Я в мире, а также их взаимосвязи в условиях пандемии COVID-19.

Для диагностики стилевых особенностей осознанной саморегуляции использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССМП) В.И. Моросановой [3]. Для диагностики системы убеждений человека о сущности мира и собственном Я использовалась методика «Шкала базисных убеждений» М.А. Падун и А.В. Котельниковой [4].

В исследовании приняли участие всего 210 человек, из которых 169 женщин и 41 мужчина в возрасте от 18 до 76 лет. При построении выборки использовался случайный отбор. Исследование проводилось в два этапа:

- в период апрель-май 2020 года опрашивалась группа 52 человека (19 мужчин и 33 женщины в возрасте от 18 до 72 лет) в Беларуси, которые не были на карантине и группа 51 человек (9 мужчин и 42 женщины в возрасте от 19 до 76 лет) из РФ, которые были на карантине;

- в январе 2021 года опрашивалась группа 50 человек (6 мужчин и 44 женщины в возрасте от 18 до 65 лет), которые переболели COVID-19 и группа 57 человек (7 мужчин и 50 женщин в возрасте от 19 до 73 лет), которые не переболели COVID-19.

Для сравнительного анализа использовались данные исследования саморегуляции в январе-феврале 2019 года (пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 в этот период еще не было) группы здоровых людей в количестве 50 человек в возрасте от 23 до 71 года, из которых 11 мужчин и 39 женщин.

Данные были статистически обработаны с помощью программы Statistica 6.0. В результате обработки первичных данных по опроснику ССМП были получены средние значения показателей шкал саморегуляции у всех исследуемых групп (табл. 1).

В группе 1, 2 и 5 все показатели находятся в пределах нормы. В группе 3 и 4 показатель «программирование» ниже нормы, а все остальные показатели в пределах нормы. Более низкий показатель по шкале «программирование» у людей, которые были на карантине, вполне оправдан, так как они были ограничены в свободе своих действий, а у людей, переболевших COVID-19, снижение способности продумывать последовательность своих действий для достижения целей может быть вследствие перенесенного заболевания COVID-19.

Сравнительный анализ исследуемых групп с помощью критерия Манна-Уитни показал, что между 2, 3, 4 и 5 группой нет значимых различий по показателям саморегуляции. Это значит, что независимо от того находились ли люди на карантине или нет, переболели они COVID-19 или нет, степень развития осознанной саморегуляции не имеет значимых различий.

*Таблица 1. Средние значения показателей саморегуляции исследуемых групп*

Респонденты	Компоненты саморегуляции						
	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Группа 1 (2019г. до COVID-19)	6,22	6,08	5,30	6,12	5,50	5,14	29,88
Группа 2 (2020г. не были на карантине)	5,77	6,12	5,13	6,27	6,65	4,81	31,19
Группа 3 (2020г. были на карантине)	5,43	5,78	4,59	5,96	6,55	5,10	29,71
Группа 4 (2021г. переболевшие COVID-19)	5,86	6,26	4,98	6,48	6,08	4,66	30,76
Группа 5 (2021г. не переболевшие COVID-19)	5,51	6,16	5,02	6,09	6,49	4,72	30,30

Сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни между 1 и 2 группой ( $U = 886,0$ ,  $p = 0,006$ ), между 1 и 3 группой ( $U = 909,0$ ,  $p = 0,013$ ), между 1 и 5 группой ( $U = 1022,5$ ,  $p = 0,012$ ) показал, что имеет место значимое различие по показателю саморегуляции «гибкость». Это значит, что люди в период пандемии COVID-19, которые находились на карантине и те, кто не был на карантине, а также те, кто не переболел COVID-19, имеют значимо более высокую способность перестраиваться и вносить коррективы в процесс саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, а также обладают большей пластичностью всех регуляторных процессов.

А вот значимых различий между 1 и 4 группой не обнаружено. Возможно после того, как человек переболел COVID-19, у него происходит нормализация психического состояния и быть более гибким уже нет такой необходимости.

После обработки первичных данных по опроснику ШБУ были получены средние значения показателей шкал базисных убеждений у всех исследуемых групп (табл. 2).

В группе 2, 3, 4 и 5 показатели «доброжелательность окружающего мира» и «убеждения о контроле» находятся в пределах нормы. По показателю «справедливость» в группе 2, 4 и 5 значения в пределах нормы, а в группе 3 – ниже нормы. Это значит, что люди, которые находились в условиях карантина, воспринимали мир как менее справедливый в сравнении с теми, кто не был на карантине, не переболел COVID-19 и переболел COVID-19.

А вот по показателям «образ Я» и «удача» во всех четырех группах показатели выше нормы. Это значит, что в условиях пандемии независимо

от того, находились ли люди на карантине или нет, переболели они COVID-19 или нет, ценность и значимость собственного Я возросли, а также увеличилось убеждение индивида в том, что он везучий человек. Возможно, это происходит потому, что число смертельных исходов в мире продолжает расти и, если человек живет, то он оценивает это как большую удачу и начинает ценить собственное Я и возможность жизни более высоко.

Таблица 2. Средние значения показателей шкалы базисных убеждений исследуемых групп

Респонденты	Показатели шкалы базисных убеждений				
	Доброжелательность окружающего мира	Справедливость	Образ Я	Удача	Убеждения о контроле
Группа 2 (2020г. не были на карантине)	5,77	4,94	7,60	8,31	6,63
Группа 3 (2020г. были на карантине)	5,14	4,41	7,59	7,53	6,61
Группа 4 (2021г. переболевшие COVID-19)	6,14	5,10	7,74	8,30	5,78
Группа 5 (2021г. не переболевшие COVID-19)	5,88	4,79	8,33	7,61	6,02

Сравнительный анализ исследуемых групп с помощью критерия Манна-Уитни показал, что между 2, 3, 4 и 5 группой нет значимых различий по показателям шкалы базисных убеждений. Это значит, что независимо от того находились ли люди на карантине или нет, переболели они COVID-19 или нет, в системе убеждений человека о сущности мира и собственном Я в мире нет значимых различий.

Исходя из предположения о том, что базисные убеждения являются факторами устойчивости в отношении травматических воздействий (в том числе и таких как пандемия COVID-19), а ресурсы саморегуляции помогают компенсировать негативное влияние внешней среды и способствуют более успешной адаптации к стресс-факторам, рассмотрим взаимосвязи между стилевыми особенностями саморегуляции и базисными убеждениями во всех исследуемых группах (табл. 3-б).

У людей, которые в 2020г. не были на карантине 11 значимых взаимосвязей. Больше всего взаимосвязей по показателю «доброжелательность окружающего мира»: положительные с показателями саморегуляции «программирование», «оценивание», «гибкость» и отрицательная с показателем «самостоятельность».

Это значит, что для этой группы исследуемых больше всего задействованы в адаптации безопасность и доверие окружающему миру.

Для увеличения устойчивости этого представления люди стараются быть более гибкими, более адекватно оценивать результаты своей деятельности и более тщательно продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Также, когда люди готовы уступать в независимости и автономности, происходит увеличение доверия окружающему миру.

**Таблица 3. Значимые корреляции между стилевыми особенностями саморегуляции и базисными убеждениями у группы 2 (2020 г. те, кто не был на карантине)**

Респонденты	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Доброжелательность окружающего мира			0,429**	0,282*	0,325*	-0,517**	
Справедливость					0,358**	-0,371**	
Образ Я			0,342*		0,555**		
Удача			0,292*		0,356**		
Убеждения о контроле					0,487**		
** Корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ * Корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$							

В отношении саморегуляции больше всего взаимосвязей с базисными убеждениями по показателям «*программирование*» и «*гибкость*». Это значит, что людям помогают лучше стабилизировать картину мира и восприятие собственного Я в мире такие ресурсы саморегуляции, как более высокая пластичность регуляторных процессов и тщательность построения программ деятельности.

У людей, которые в 2020 г. были на карантине, 9 значимых взаимосвязей. Больше всего взаимосвязей по показателю «*убеждения о контроле*»: положительные с показателями саморегуляции «*программирование*», «*гибкость*» и «*общий уровень саморегуляции*».

**Таблица 4. Значимые корреляции между стилевыми особенностями саморегуляции и базисными убеждениями у группы 3 (2020 г. те, кто был на карантине)**

Респонденты	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Доброжелательность окружающего мира			0,406**			-0,522**	
Справедливость					0,344*		
Образ Я			0,350*		0,405**		
Удача			0,303*				
Убеждения о контроле			0,316*		0,376**		0,280*
** Корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ * Корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$							

Это значит, что для этой группы исследуемых больше всего задействовано в адаптации убеждение человека о том, что он может контролировать происходящие с ним события. Для увеличения устойчивости этого представления люди стараются быть более гибкими, лучше продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Также, когда люди повышают общий уровень осознанной саморегуляции произвольной активности, убеждение о контроле над происходящими с ним событиями увеличивается.

В отношении саморегуляции больше всего взаимосвязей с базисными убеждениями по показателям «*программирование*» и «*гибкость*». Это значит, что людям помогают лучше стабилизировать картину мира и восприятие собственного Я в мире такие ресурсы саморегуляции, как более высокая способность перестраиваться и вносить коррекции в систему саморегуляции, а также строить программу деятельности более тщательно и развернуто.

У людей, которые в 2021г. COVID-19 переболели 11 значимых взаимосвязей. Больше всего взаимосвязей по показателю «*справедливость*»: положительные с показателями саморегуляции «*моделирование*», «*программирование*», «*гибкость*» и «*общий уровень саморегуляции*».

Это значит, что для этой группы исследуемых больше всего задействовано в адаптации убеждение человека в том, что хорошие и плохие события распределяются между людьми по принципу справедливости: каждый получает то, что заслуживает. Для увеличения устойчивости этого представления люди стремятся адекватно выделять значимые условия для достижения своих целей, строить программу деятельности более тщательно и развернуто, более гибко реагировать на изменения внешних и внутренних условий. Также, убеждение человека о том, что каждый получает то, что заслуживает, укрепляется, когда люди в целом повышают общий уровень осознанной саморегуляции произвольной активности.

**Таблица 5. Значимые корреляции между стилевыми особенностями саморегуляции и базисными убеждениями у группы 4 (2021 г. те, кто переболел COVID-19)**

Респонденты	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Доброжелательность окружающего мира							
Справедливость		0,297*	0,536**		0,348*		0,480**
Образ Я			0,469**		0,308*		0,563**
Удача			0,430**				0,300*
Убеждения о контроле			0,365**				0,447**
** Корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ * Корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$							

В отношении саморегуляции больше всего взаимосвязей с базисными убеждениями по показателям «программирование» и «общий уровень саморегуляции». Это значит, что людям помогают лучше стабилизировать картину мира и восприятие собственного Я в мире такие ресурсы саморегуляции, как способность строить программу деятельности более тщательно и развернуто, а также общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

**Таблица 6. Значимые корреляции между стилевыми особенностями саморегуляции и базисными убеждениями у группы 5 (2021 г. те, кто не переболел COVID-19)**

Респонденты	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Доброжелательность окружающего мира	-0,291*				0,412**	-0,384**	
Справедливость					0,285*		
Образ Я					0,356**		
Удача							
Убеждения о контроле	0,262*	0,267*		0,324*	0,367**	-0,266*	0,418**
** Корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ * Корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$							

У людей, которые в 2021г. не переболели COVID-19 11 значимых взаимосвязей. Больше всего взаимосвязей по показателю «убеждения о контроле»: положительные с показателями саморегуляции «планирование», «моделирование», «оценивание», «гибкость», «общий уровень саморегуляции» и отрицательная с показателем «самостоятельность».

Это значит, что для этой группы исследуемых больше всего задействовано в адаптации убеждение человека о том, что он может контролировать происходящие с ним события. Для увеличения устойчивости этого представления люди стараются строить более реалистичные и детализированные планы, стремятся адекватно выделять значимые условия и оценивать результаты своей деятельности, более гибко реагируют на изменения внешних и внутренних условий. Также убеждение человека о том, что он может контролировать происходящие с ним события увеличивается, когда люди повышают общий уровень осознанной саморегуляции произвольной активности.

В отношении саморегуляции больше всего взаимосвязей с базисными убеждениями по показателю «гибкость». Это значит, что людям помогают лучше стабилизировать картину мира и восприятие собственного Я в мире такие ресурсы саморегуляции, как более высокая пластичность регуляторных процессов и способность гибко перестраивать свою активную деятельность при изменении внешних и внутренних условий.

Таким образом, можно сделать ряд заключений.

1. У людей, которые были на карантине, а также у тех, кто переболел COVID-19, показатели по шкале «программирование» ниже нормы. Более низкий показатель по шкале «программирование» у людей, которые были на карантине, вполне оправдан, так как они были ограничены в свободе своих действий, а у людей, переболевших COVID-19, снижение может быть вследствие перенесенного заболевания COVID-19.

2. Люди в период пандемии COVID-19, которые находились на карантине и те, кто не был на карантине, а также те, кто не переболел COVID-19, имеют значимо более высокий показатель саморегуляции «гибкость». Это значит, что те, кто не переболел COVID-19, вынуждены быть более гибкими для компенсации негативного влияния внешней среды в условиях пандемии COVID-19.

3. У людей, которые находились на карантине, показатель «справедливость» ниже нормы. Это значит, что люди, которые находились в условиях карантина, воспринимали мир как менее справедливый в сравнении с теми, кто не был на карантине, не переболел COVID-19 и переболел COVID-19.

4. Все люди, которые находились в условиях пандемии COVID-19, имеют значения по показателям «образ Я» и «удача» выше нормы. Это значит, что в условиях пандемии независимо от того, находились ли люди на карантине или нет, переболели они COVID-19 или нет, ценность и значимость собственного Я возросли, а также увеличилось убеждение индивида в том, что он везучий человек.

#### **Библиографические ссылки**

1. Janoff-Bulman R The impact of trauma on meaning:from meaningless world to meaningful life. The transformation of meaning in psychological therapies: Integ rating theory and practice. NY: John Wiley and Sons Ltd, 1997.

2. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.

3. Арендачук И.В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях. Саратов, 2013. 57 с.

4. Падун М.А. Психологическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 206 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ КАРЬЕРНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

А.П. Немкович, Е.В. Самаль

*Филиал Российского государственного социального университета в г. Минске Республики Беларусь, кафедра психологии и конфликтологии  
alex@ares.by, elena\_samal@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль и место карьерного консультирования в коррекции и профилактике руководителей коммерческих организаций с синдромом профессионального выгорания. Показано, что полученные на основе проведенного исследования данные свидетельствуют о незначительном влиянии технологии карьерного консультирования на коррекцию профессионального выгорания руководителей коммерческих организаций, однако данная технология является весьма эффективной для руководителей, которые не находятся в состоянии профессионального выгорания, а лишь испытывают некоторые профессиональные (карьерные) трудности. Использование коучинговых технологий в карьерном консультировании значительно способствует снижению интегрального уровня сформированности профессионального выгорания и всех его симптомокомплексов.

**Ключевые слова:** карьерное консультирование; коучинг; коучинговые технологии; профессиональное выгорание; руководители; коммерческие организации.

В результате теоретического изучения литературных данных нами было выявлено, что количество теоретических и эмпирических исследований синдрома профессионального выгорания в последнее время увеличивается, что свидетельствует о существенном научном интересе и постоянной актуальности данной проблемы. Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации, развиваясь, как правило, в первую очередь, у тех, кто по роду своей деятельности много общается с людьми, а также вследствие неуправляемого стресса. Выгорание представляет собой процесс, который развивается во времени, начинаясь с сильного и длительного стресса на работе и в том случае, если требования к человеку превышают имеющиеся у него ресурсы, заканчиваясь нарушением состояния психофизиологического равновесия.

В современном понимании карьера – это не просто род занятий или деятельности, продвижение по службе или профессиональный успех, но и баланс процессов внутреннего развития человека и его внешнего движения