

— 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: Integrating 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