

детей в семьях, в которых выросли родители, а также количество детей в их собственных семьях – эмоционального истощения; возраст – редукации родительских достижений.

Библиографический список

1. Mikolajczak M., Raes M.-E., Avaloss, H., & Roskam I. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout // *Journal of Child and Family Studies*, 2018, Vol. 27(2), P. 602–614. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
2. Старченкова Е. С. Социально-психологические факторы родительского выгорания // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года / Отв. ред. М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. С. 109–113.
3. Сапоровская М. В. Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2018. Т. 24. № 4. С. 68–73.
4. Стекольщикова О. Н., Ильинский С. В. Эмоциональное выгорание супругов в зависимости от семейного стажа // *Самарский вестник*. 2013. № 2 (14). С. 137–149.
5. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: авт. ... канд. псих. наук. Краснодар, 2010. 26 с.
6. Ефимова И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. 2013. № 4. С. 31–40.
7. Гагай В. В., Ефремова А. В. Ролевая структура семьи как фактор удовлетворенности браком // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2019. Т. 7. № 3. С. 30–39.
8. Фещенко Е.М. Ролевые ожидания и притязания супругов на разных этапах развития семьи // *Вестник Брянского госуниверситета*. 2012. №1 (2). С. 172–175.
9. Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
10. Овсянникова Е.А. Удовлетворенность браком супругов и их взаимоотношения с детьми // *Молодой ученый*. 2017. №1. С. 411–414.

ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЕЧЕРНЕГО ОТДЕЛЕНИЯ (КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ)

Халфиева А.Р.

кандидат психологических наук, старший преподаватель
кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ
E-mail: khalfieva@inbox.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию приемов саморегуляции психических состояний студентов вечернего отделения гуманитарного направления. В ходе письменного рефлексивного самоинтервью, было выявлено, что студенты мало пользуются стандартными техниками саморегуляции психических состояний до, во время и после стресса. Отмечается высокая индивидуальность полученного материала. В целом, можно сказать, что для гармоничной жизнедеятельности важно использование индивидуальных приемов саморегуляции психических состояний и умелое управление им.

Ключевые слова: студенты, приемы саморегуляции, саморегуляция психических состояний, познавательные состояния, жизнедеятельность.

TECHNIQUES OF EVENING DEPARTMENT STUDENTS' MENTAL STATES SELF-REGULATION (QUALITATIVE ANALYSIS)

Khalfieva A.R.

PhD in Psychology,
Senior Lecturer Department of General Psychology,
Institute of Psychology and Education, KFU
E-mail: khalfieva@inbox.ru

Abstract. The article is devoted to the study of the methods of self-regulation of mental states of students of the evening department of the humanitarian direction. In the course of a written reflective self-interview, it was revealed that students use little standard techniques for self-regulation of mental states before, during and after stress. The high individuality of the material obtained is noted. In general, we can say that for a harmonious life, it is important to use individual methods of self-regulation of mental states and skillful management of them.

Key words: students, self-regulation techniques, self-regulation of mental states, cognitive states, life activity.

The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 19-013-00325

Тема изучения приёмов саморегуляции психических состояний актуальна на сегодняшний день в связи с увеличением информационных нагрузок, недостатком времени, многозадачностью человека в повседневной жизнедеятельности. Особенно следует обратить внимание на категорию студентов, которые всегда находились в ситуации академической нагрузки в информационно-перенасыщенное время. Современный мир требует все большей адаптации к стрессовым ситуациям, а также множествам стрессовых факторов, которым подвержены студенты как в обычной жизни, так и в ситуации учебной деятельности (Прохоров, 2005). В связи с этим, очень важно изучение приемов саморегуляции студентов в процессе жизнедеятельности.

Цель исследования: изучение эффективных приёмов саморегуляции в повседневной жизнедеятельности студентов, а также создание целостной модели системы саморегуляции состояний студентов.

Методы исследования:

Качественный анализ проведенного Рефлексивного самоинтервью студентов о том, как они справляются с ежедневными стрессами, длительными стрессами и какие универсальные методы саморегуляции познавательных психических состояний они используют во время учебного процесса в течение семестра, в течение учебного года.

Рефлексивное самоинтервью выглядело как свободное сочинение, без ограничений по форме и объему. Но перед тем, как давать студентам задание описать свои приемы саморегуляции, было проведено занятие на тему саморегуляции состояний, в котором использовались техники, описанные А.О.Прохоровым (Прохоров, 2017). Таким образом студенты могли

максимально в свободной форме описать весь свой опыт переживания различных стрессовых состояний и способы справиться с ним.

Так как эмпирическая база исследования состояла из студентов гуманитарного направления, обучающихся на вечернем отделении, была уникальная возможность изучить, как респонденты, у которых основной вид деятельности не только учеба, но и работа, справляются с саморегуляцией своего состояния и поиском баланса, находясь на протяжении 4х лет между решением рабочих, учебных и личных задач. Также следует отметить, что выборка состояла из девушек в возрасте от 20 до 22 лет. Всего в исследовании приняли участие студенты в количестве 25 человек.

Наиболее часто встречающиеся приемы саморегуляции:

Думаю о хорошем, Настраиваюсь на хорошее, Меняю свой взгляд с отрицательного на положительный, Сравниваю себя с другими (у других еще хуже), Читаю книги, занимаю голову просмотром сериала, либо фильма, Заставляю себя работать не смотря ни на что, Пишу письма благодарности, Пишу письма с претензиями друзьям (чтобы слить негатив), Хобии, Занимаюсь спортом, танцами, Дыщу либо наоборот задерживаю дыхание, Медитирую, сплю, Самостоятельный анализ, Уезжаю на природу, Одиночество, абстрагирую, переключаюсь, Общение с друзьями (партнером), кто может выслушать и поддержать и кому можно выговориться (как психологу), беседы с близкими, Работаю с психологом.

Студенты отмечают проявление следующих состояний и описывают свои чувства и переживания во время стрессовых ситуаций: Трясу ногой, Испытываю тревогу, раздражение, Ощущаю в теле, Бессонница, Слишком много рефлексирую, Критикую себя и других, Теряю вещи, Сердце бьется чаще, Появляется вдохновение, Бесконтрольно дрожат руки, «Совмещаю прокрастинацию с пользой».

Нестандартные приемы саморегуляции:

Начинаю придавать вещам порядок, «Обращаюсь к тем вещам, которые уже знаю, например, к фильмам, которые смотрела, к книгам, которые уже читала, т.к. чувствую себя комфортно с вещами, концовку которых могу предсказать». «Смотреть интервью, т.к. в том, что рассказывает о себе человек, как он проходит через свои жизненные препятствия придает мне душевное спокойствие», «Я не отрицаю эффект всевозможных практик, но, по моему мнению, они могут работать только в совокупности с внутренним позитивным (!!!) настроем», «Я доверяю себе и своим чувствам и поэтому могу сама себя успокоить...Надо хорошо себя знать, а не убегать от стрессовых ситуаций». «Дохожу до «центра боли», «Хочу причинить себе физическую боль, чтобы заглушить внутренние переживания», «Верить в чудеса в моменты кризиса», «Самоприказ»

Также студенты используют такие фразы как:

«Мой жизненный опыт сформулировал мою систему саморегуляции (внутренне себе проговариваю, что все мы разные). Все это ретроспектива моей жизни», «Я начинаю слоняться до усталости, погружаясь

в размышления», «Успокаивает просмотр АСМР «Автономная сенсорная меридиональная реакция», «Я хочу продолжить развивать в себе варианты саморегуляции. Возможно, буду участвовать в групповых и индивидуальных занятиях, пройду курс психотерапии, чтобы ментальное здоровье стало основой для моих будущих успехов», «Знать, какие люди, какая работа, какие обстоятельства вводят вас в состояние стресса, уметь выходить из этих обстоятельств, абстрагироваться», «Нельзя всю жизнь бежать и не иметь возможности посмотреть по сторонам. Моя стратегия – жить спокойно и неторопливо». «Именно стресс помогает нам справиться со многими задачами в нашей жизни».

Качественный анализ рефлексивных самоинтервью показал, что студенты вечернего отделения постоянно находятся в ситуации стресса в течение длительного периода, а также подвержены стрессовым ситуациям в ежедневной деятельности (учеба, работа). При этом, следует отметить, что, в выборке присуще высокая степень индивидуализации ответов. Особенно следует обратить внимание на тот факт, что часть студентов используют неэффективные приемы саморегуляции состояний во время повседневных и длительных стрессов.

Анализ всех полученных данных показал, что те студенты, которые описывали такие приемы саморегуляции как «внутренний диалог с самим собой», осознание собственных чувств, задавание вопросов к самому себе, переживание эффективнее справляются со сложными стрессовыми ситуациями на работе и в учебной деятельности, чем те, которые абстрагируются, отрицают сложную ситуацию, уходят от неё. Также отмечено, что большинство студентов считают стресс частью повседневной жизнедеятельности и относятся к нему как к фактору саморазвития и мобилизации действий.

Библиографический список:

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров – М.: ПЕР СЭ, 2005.
2. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции.- Харьков.:изд-во «Гуманитарный Центр, 2017. – 360 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ САООТНОШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Хуторянская Т.В.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогической психологии
и психодиагностики факультета ППиСО ФГБОУ ВО
«СГУ им. Н.Г. Чернышевского»,
410000, г. Саратов, ул. Белоглинская, 10 А, корпус 12, ком.326
E-mail: dialogus1@yandex.ru,

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования самооотношения в подростковом возрасте. Отмечается, что самооотношение подростков