Выявлены связи между опросником ситуационной юмористической реакции и опросником Р.Лазаруса и С.Фолкмана, позволяющие утверждать, что чем выше использование юмора в разных жизненных ситуациях, тем ниже агрессивные усилия по изменению ситуации (-0.481, при p=0,05). Использование педагогами юмора в стрессовых ситуациях снижает их потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержки со стороны коллег (-0.493, при p=0,05); позволяет сфокусировать усилия по изменению возникшей ситуации (0.626, при p=0,01).

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования позволяют утверждать, что учителя со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет и учителя со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет отличаются стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, способами преодоления трудностей, возникающих в профессиональной деятельности.

Учителям со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет в большей степени свойственна такая стратегия поведения как бегство – избегание, что свидетельствует о том, что они прилагают мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы; стрессовую ситуацию воспринимают как угрозу их некомпетентности. Редко используют юмор в качестве копинг – стратегии, способной приостановить возникшее напряжение в стрессовой ситуации.

Опытные педагоги, применяя такие стратегии поведения, как положительная переоценка и самоконтроль, активно используют юмор в разных напряженных ситуациях профессиональной деятельности

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при подготовке студентов к профессиональной деятельности, в практике психологического консультирования в контексте личностных и социально-психологических проблем педагога, позволяют строить психокоррекционную работу, направленную на развитие стресс-толерантности педагогического персонала.

Литература

1. *Артемьева, Т.В.* О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал. - 2011. - № 4. - С.118-123.
2. *Борисова, М.В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. - 2005. - № 2. - С. 96-104.
3. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. – 170 с.
4. *Мерзлякова, Д.Р.* Синдром профессионального "выгорания" и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 1. - С. 55-60.
5. *Митина, Л.М.* Концепция профессионального развития и сохранения здоровья учителя как основа образовательной политики // Школа здоровья. - 2000. - №2. - С.43-50.
6. *Artemyeva, T.V.* Humor as a Form of Coping Behavior among Russian Students // Middle East Journal of Scientific Research – 2013. Vol. 16(3) – P. 348-351
7. *Martin, R.A.* The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. Humor: / R.A.Martin, // R.A.Internartional Journal of Humor Research. – 1996. Vol. 9(3-4). – P. 251-272.

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕВОЖНОСТИ И РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Г.Ш.Габдреева

Аннотация

Выяснение характера взаимоотношений тревожности и рефлексивной регуляции, как психических явлений, имеющих непосредственное отношение к процессам психической регуляции, послужило доказательством прямого участия рефлексивных процессов в преодолении трудностей, связанных с тревожностью. Показано, что чрезмерная активация рефлексивных процессов, свойственная лицам с высокими показателями свойства рефлексивности, сопровождается обострением проявления тревожности и связанных с ней трудностей. Последнее может рассматриваться как адаптивное явление, поскольку привлечение внимания к проблемам, связанным с тревожностью, способствует мотивации произвольной регуляции.

Ключевые слова: психическое состояние, свойство личности, тревога и тревожность, регуляторная функция психики, сознание, рефлексивность, рефлексивные процессы, корреляционный анализ.

Abstract

Clarifying the nature of the relationship between anxiety and reflexive regulation as mental phenomena, which is directly related to the mental processes of regulation, serves as evidence of direct participation of reflective processes in overcoming difficulties associated with anxiety. It has been shown that excessive activation of reflexive processes, which are common to people with high reflexivity, may exacerbate the symptoms of anxiety and related problems. The latter can be considered as an adaptive phenomenon, because it draws attention to the problems associated with anxiety, and helps to motivate arbitrary regulation.

Keywords: mental state, the property of a person, anxiety and uneasiness, the regulatory function of the psyche, consciousness, reflexivity, reflexive processes, correlation analysis.

Примечание: работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 12-06 – 00043-а)

В ряду различных психических явлений, являющихся предметом научного исследования, большое внимание уделяется феномену, обозначаемому на английском языке термином «anxiety», что в переводе на русский язык означает «беспокойство, тревога». Под тревогой принято понимать психическое состояние, связанное с предвосхищением угрозы, неприятности, неудачи. Исходная функциональная характеристика тревоги выделяется в большинстве направлений интерпретации этого состояния: это состояние природосообразно, так как, выступая сигналом опасности, выполняет приспособительную функцию. Оно выполняет стимулирующую функцию, детерминируя поисковую активность, и активизирующую поведение функцию, являясь индикатором силы мотивации при недостаточном удовлетворении какой-либо потребности. В целом, на основании функционального подхода к изучению тревоги можно о регулирующей функции тревоги, поскольку это состояние ориентировано на поиск источника опасности, оценку средств и формирование побуждения для ее преодоления.

Как и всякий регуляторный процесс, состояние тревоги может объективно соответствовать реальному явлению, то есть иметь адекватные ситуации значения. В этом случае тревога оказывает оптимизирующее влияние на любое проявление активности. В соответствии с этим утверждается существование определенного оптимума тревоги, что вполне соотносится с принципом оптимальности в психологии. Основной детерминантой неоптимального состояния тревоги является когнитивная неопределенность. Неоптимальная тревога возникает в результате осознания человеком неадекватности субъективной модели предстоящей деятельности (либо актов общения, поведения, эмоциональных переживаний) требованиям ситуации. В случае неверного или неполного представления о предстоящем событии, тревога может не соответствовать требованиям ситуации и иметь неоптимальные – слишком низкие, либо слишком высокие значения. Таким образом, состояние тревоги является не просто следствием недостатка или искажения информации, оно само дает информацию о сложившейся ситуации, восполняя в субъективной модели необходимые сведения о предстоящем явлении.

Хроническое переживание тревоги ведет к закреплению ее в виде соответствующего свойства – тревожности, являющегося устойчивой характеристикой, отражающей потенциальную предрасположенность расценивать различные ситуации как содержащие в себе повышенную угрозу. Тревожность как свойство личности и тревога как состояние взаимно обуславливают друг друга, поскольку не представляется личностной тревожности без ее ситуативных проявлений. Высокие значения личностной тревожности неблагоприятно сказываются на жизнедеятельности человека, так же как и слишком низкие ее значения. Высокотревожные лица отличаются низким порогом толерантности к стрессу, им свойственны ощущение угрозы своему бытию и постоянная готовность оборонять его. Наибольшую продуктивность психической деятельности показывают лица с умеренным уровнем тревожности, что свидетельствует о том, что тревожность как личностное свойство выполняет адаптивную регулирующую функцию, но лишь при условии, что ее значения не выходят за рамки опти-

мальных. Границы этих рамок, конечно же, индивидуальны, но в типичных значениях находятся в пределах среднего уровня диагностических шкал. При этом надо отметить, что и в быту, и в психологической практике характеристику «тревожный» относят только к тем лицам, которые показывают высокие, а не средние или низкие значения тревожности. Анализ работ по тревожности [2] показывает, что тревожность, являясь целостным системным образованием, сигнализируя и информируя, выступает индикатором неблагополучия на соответствующем уровне активности, тем самым, участвует в реализации регулирующей функции.

Выделение регулирующей функции тревожности ставит это свойство в один ряд с другими свойствами, имеющими отношение к процессу психической регуляции, и придает актуальность исследованию характера взаимосвязей тревожности с другими «деталями» сложного механизма регуляции. Изучение регуляторной функции психики показывает, что в регуляторном процессе особое место занимают ментальные механизмы. В работах А.О.Прохорова [8], а также работах, выполненных под его руководством А.В.Артищевой [1], А.В.Черновым [9], Л.Р.Фахрутдиновой [10], М.Г.Юсуповым [11] и другими авторами, подчеркивается особая роль рефлексии как центрального звена в регуляторном процессе субъекта и раскрывается характер ее взаимосвязей с другими составляющими регуляторного механизма. Ими исследуется механизм регуляции психических состояний: вскрывается содержательность образов психических состояний; уточняется взаимосвязь с их смысловыми основаниями как связующим звеном между ситуацией и психическим состоянием, обеспечивающим смысловую регуляцию состояний; очерчиваются семантические пространства значений, с помощью которых объясняются механизмы гетерорегуляции и саморегуляции состояний. Кроме того, в этих работах показано, что рефлексивная регуляция связана и опосредуется как особенностями метакогнитивной активности и показателями сознания, так субъектно-личностными и индивидуально-психологическими свойствами. Настоящее исследование пополняет этот список включением в него такого личностного свойства как тревожность.

Косвенно на наличие непосредственной взаимосвязи рефлексивных процессов и тревожности указывают научные факты, почерпнутые из ряда публикаций. Можно привести работы, в которых указывается на прямое влияние психических состояний на рефлексивную регуляцию. Например, Н.В.Тарабрина, излагая результаты исследований, выполненных в лаборатории психологии посттравматического стресса Института психологии РАН, особое место отводит работе Е.С.Калмыковой, показавшей, что негативные психические состояния, вызванные переживанием тяжелой травмы, сказываются на рефлексивном функционировании, вызывая его «провалы» при обращении к темам, связанным с травматическим событием [13].

Целью данной работы явилось выяснение характера взаимоотношений тревожности и рефлексивной регуляции, как психических явлений, имеющих непосредственное отношение к процессам психической регуляции.

Исследование было организовано методом диагностических срезов. В качестве испытуемых в нем принимали участие студенты первого-четвертого курсов разных Институтов Казанского (Приволжского) федерального университета (всего 81 человек – 26 юношей и 56 девушек). Выборка испытуемых не случайна – все испытуемые относятся к одной возрастной категории – возрасту поздней юности, рассматриваемому как этап становления личности; кроме того выборка однородна по характеру основной деятельности (учебной).

На данной выборке измерялись рассматриваемые нами теоретические конструкты: значения параметров тревожности и связанных с ней трудностей, рефлексивности и отдельных ее показателей, а также метакогнитивной включенности в деятельность. Было использовано шесть диагностических методик, обоснование применения которых приводится ниже.

Для диагностики параметров *тревожности* применялся длительно апробированный в диагностической практике психологии опросник «БТ» («Беспокойство-тревожность»), составленный Ж.Тейлор (использовалась модификация Н.М.Пейсахова и Г.Ш.Габдреевой [7]). Данные, полученные с помощью этой и других классических методик диагностики тревожности, позволяют оценить уровень сформирован-

ности данного личностного свойства. Однако психологическая служба нуждается в методиках, которые изначально содержали бы в себе программу дальнейшей психологической коррекции недостатков, выявляемых в результате исследования. Исследование психических особенностей лиц, отличающихся высоким уровнем тревожности [2], свидетельствует о неблагополучии практически на всех уровнях системы жизнедеятельности: уровне общения (человек испытывает постоянное беспокойство по поводу своего социального статуса, имиджа, отношения окружающих и др.), поведения (он проявляет неадекватную самооценку, настороженность, недоверчивость), деятельности (постоянное ожидание неудачи, трудности с концентрацией внимания, «провалы» памяти и др.), сфере переживаний (плохое настроение, беспричинное беспокойство). В связи с этим, тревожность, как целостное системное образование, может рассматриваться в качестве индикатора неблагополучия на соответствующем уровне активности. Такой подход, с одной стороны, сводит воедино различные точки зрения на тревожность, подчеркивая, что каждая из них со своей стороны характеризует состояние отдельных уровней целостной системы. С другой, – позволяет акцентировать внимание на том, что основные затруднения, связанные с завышенной тревожностью, испытываются субъектом именно на том уровне, на котором неблагополучие «породило» тревожность как личностное свойство. Такой дифференцированный подход к тревожности, имеет определенный практический интерес, поскольку для разработки индивидуальной программы коррекции тревожности необходимо придавать ей конкретную направленность, определяя сферу психологического неблагополучия и уточняя «слабые звенья» в системе самоуправления. Это возможно путем применения специально сконструированного опросника, условно названного ТТ – «Трудности тревожных». Опросник предназначен для выявления проявлений личностной тревожности на уровнях общения, поведения, деятельности и в сфере эмоциональных переживаний [3].

Для оценки выраженности *рефлексивности* применялась методика диагностики А.В.Карпова, В.В.Пономаревой [4]. Авторами принималось во внимание, что в структурно-функциональной организации психики рефлексия понимается и как психический процесс, и как психическое состояние, и как важнейшее базовое личностное и субъектное свойство человека. Рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом. Двумя другими модусами являются рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлектирование как особое психическое состояние. Эти три модуса теснейшим образом взаимосвязаны и взаимодетерминируют друг друга, образуя на уровне их синтеза качественную определенность, обозначаемую понятием «рефлексия». Методика А.В.Карпова, В.В.Пономаревой позволяет исследовать психический феномен рефлексивности, который, по мнению авторов, может быть представлен у человека по степени выраженности на трех уровнях (высокоразвитая, средняя и низкоразвитая рефлексивность).

Британскими учеными П.Фонаги (P.Fonagy) и М.Тарже (M.Targe) понятие рефлексии дополнено такими конструктами, как саморефлексия и межличностный компонент рефлексии, то есть понимание мотивов, чувств и намерений других людей, а также признание субъективности этого восприятия [15]. Опираясь на это представление, при диагностике свойства рефлексивности необходимо учитывает дифференциацию ее проявлений по такому важному критерию, основанию – по направленности. Соответственно выделяются два типа рефлексии, которые условно обозначаются как «интрапсихическая» и «интерпсихическая». Первая соотносится с рефлексивностью как способностью к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, вторая – со способностью к пониманию психики других людей, включающей наряду с рефлексивностью как способностью «встать на место другого» также механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Выраженность и направленность рефлексии измерялась нами с помощью исследовательского опросника, разработанного американским психологом М.Грантом (M.Grant) [16]. Опросник состоит из двух шкал – саморефлексии (*интрапсихической рефлексии*) и социорефлексии (*интерпсихической рефлексии*). Анализируется соотношение представленных двух форм рефлексии. Наиболее адаптивными считаются сред-

ний уровень саморефлексии и выше среднего уровень социорефлексии.

Онтогенетическая рефлексия (анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности) оценивалась с помощью методики диагностики самооценки уровня *онтогенетической рефлексии* «СОР» (Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов) [14].

Традиционно, между двумя важнейшими метакогнитивными образованиями – собственно рефлексией и метакогнитивной включенностью в деятельность и, соответственно, – обозначающими их понятиями признается практически тождество. Вместе с тем, ряд экспериментальных данных, представленных в работах А.В.Карпова и его сотрудников [4, 5, 6], а также приводимых ими теоретических аргументов показывают, что реальная картина взаимоотношений рефлексии и метакогнитивной включенности в деятельность более сложна. Неоспоримо, что способность к метакогнитивной регуляции деятельности представляется как базовая характеристика психики субъекта: чем более индивид включен в деятельность, тем более высокую рефлексивную позицию он занимает по отношению к ней. Иными словами, рефлексивность входит в структуру метакогнитивных процессов как важнейшая составная часть. В структуре метапознания рефлексия выполняет двойную функцию: выступая в качестве важнейшей метакогнитивной стратегии как рефлектирование опыта, и являясь механизмом межуровневого перехода в структуре метапознавательной деятельности. Метакогнитивная включенность в деятельность, выступая базисной по отношению к рефлексивности характеристикой, соответственно, в большей мере определяет рефлексивность, чем рефлексивность обусловливает метакогнитивную включенность в деятельность. Как особо отмечает А.В.Рассохин, теоретическое замещение рефлексивных процессов метакогнитивными существенно обедняет саму сущность рефлексии, низводимую при этом до обслуживания контроля, мониторинга, регуляции и управления. Он считает, что организованная иерархическим образом рефлексивная регуляция не должна прямо отождествляется с метакогнитивными процессами [12]. В связи с этим, утверждают А.В.Карпов, И.М.Скитяева, необходима дифференциация когнитивной и регулятивной рефлексивности, поскольку эти два вида рефлексивности могут быть представлены у одного и того же индивида на разном уровне развития (аналогом последней как раз и является конструкт «метакогнитивной включенности в деятельность») [6]. Учитывая необходимость дифференцированного подхода к диагностике рефлексивных процессов и *метакогнитивной включенности в деятельность*, особенности последней выяснялись в результате применения опросника Metacognitive Awareness Inventory – MAI (Г.Шроу, Р.С.Деннисон), переведенного на русский язык и адаптированного А.В.Карповым и И.М.Скитяевой [6]. Данный опросник относится к небольшому числу методик, существующих в настоящее время и исследующих метакогнитивные свойства личности. Основная его цель – проследить закономерности участия метапроцессов в ходе выполнения деятельности. Он диагностирует, прежде всего, именно включенность метакогнитивных функций в выполняемую деятельность.

В таблице 1 приведены исследуемые показатели и их средние значения для всей выборки испытуемых. Как видно из таблицы, общая оценка личностной тревожности составляет 27.59 балла, что соответствует повышенному уровню тревожности (уровень выше среднего). Причем, что вполне согласуется с результатами многочисленных исследований [2], тревожность юношей ниже, ближе к среднему уровню (21.76 балла), тогда как у девушек значительно выше (30.20 балла) ($r = -4.532$, достоверно при $p \leq 0.001$). Рефлексивность обследованных студентов по величине усредненного значения показателя соответствует среднему уровню развития, то же самое можно сказать о показателе метакогнитивной включенности в деятельность (по этим показателям юноши и девушки мало различаются между собой). Полученные средние значения исследуемых показателей в целом соответствуют типичным значениям этих величин для данной возрастной выборки.

В соответствии с целью исследования анализировались взаимосвязи всех пятнадцати показателей, выделенных в результате использования шести диагностических методик.

Таблица 1.

Показатели тревожности и блока метакогнитивных свойств, обеспечивающих рефлексивную регуляцию деятельности

№	Показатели тревожности	Средние значения	Методика
1	Личностная тревожность	27.59	«БТ» (Ж.Тейлор)
2	Трудности в ситуациях общения	21.32	«ТТ» (Г.Ш.Габдреева)
3	Трудности, связанные с поведением	22.04	
4	Трудности в деятельности	22.74	
5	Трудности, связанные с эмоциональной возбудимостью	25.93	
6	Суммарный показатель трудностей	91.31	
	Показатели рефлексивной регуляции деятельности		
7	Ретроспективная	35.85	Методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)
8	Ситуативная	35.81	
9	Перспективная	37.94	
10	Коммуникативная	35.74	
11	Рефлексивность	124.04	
12	Саморефлексия (интрапсихическая)	42.86	Направленность рефлексии (М. Грант)
13	Социорефлексия (интерпсихическая)	42.32	
14	Онтогенетическая рефлексия	69.53	«СОР» (Н.П.Фетискин)
15	Метакогнитивная включенность в деятельность	199.57	«MAI» (Metacognitive Awareness Inventory)

Для определения меры взаимодетерминации исследуемых нами переменных (тревожности и связанных с ней трудностей, рефлексии и метакогнитивной включенности в деятельность) была проведена процедура вычисления корреляционного отношения между всеми показателями соответствующих методик. Понятно, что показатели, принадлежащие каждой конкретной методике, «внутри методики» тесно связаны между собой, эти взаимосвязи логичны и не требуют пояснения, в связи с чем далее в работе не анализируются. Интерес представляют взаимосвязи между показателями разных методик. Определялось, в какой степени каждая переменная, с одной стороны, влияет на другую, сопряженную с ней переменную, и сама изменяется под влиянием её изменения – с другой стороны. В таблице 2 представлены коэффициенты корреляции исследуемых показателей и уровень их значимости.

Наиболее прочными ($p \leq 0.001$) являются взаимосвязи показателей личностной тревожности (пок. 1) и трудностей, связанных с тревожностью (пок. 2 - 6). Эти взаимосвязи понятны, не требуют подробного анализа, а полученные результаты в очередной раз свидетельствуют о валидности конструкта методики «ТТ».

Таблица 2.

Взаимосвязь показателей тревожности и рефлексивной регуляции деятельности

Коррелирующие показатели	Коэффициент корреляции (r)	Уровень значимости коэф-та кор.	Коррелирующие показатели	Коэффициент корреляции (r)	Уровень значимости коэф-та кор.
1 – 7	0.26	$p \leq 0.05$	**4 – 7**	0.26	$p \leq 0.05$
1 – 11	0.29	$p \leq 0.01$	**4 – 10**	0.29	$p \leq 0.01$
1 – 12	0.30	$p \leq 0.01$	**4 – 11**	0.24	$p \leq 0.05$
1 – 14	0.48	$p \leq 0.001$	**4 – 13**	0.34	$p \leq 0.01$
1 – 2	0.54	$p \leq 0.001$	**5 – 7**	0.36	$p \leq 0.001$
1 – 3	0.53	$p \leq 0.001$	**5 – 10**	0.22	$p \leq 0.05$
1 – 4	0.40	$p \leq 0.001$	**5 – 11**	0.34	$p \leq 0.01$
1 – 5	0.66	$p \leq 0.001$	**5 – 12**	0.28	$p \leq 0.01$

1 – 6	0.67	p ≤ 0.001	**5 – 13**	0.24	p ≤ 0.05
2 – 7	0.31	p ≤ 0.01	**5 – 14**	0.26	p ≤ 0.05
2 – 11	0.32	p ≤ 0.01	**6 – 7**	0.42	p ≤ 0.001
2 – 13	0.29	p ≤ 0.01	**6 – 8**	0.23	p ≤ 0.05
2 – 14	0.37	p ≤ 0.001	**6 – 9**	0.24	p ≤ 0.05
3 – 7	0.39	p ≤ 0.001	**6 – 10**	0.23	p ≤ 0.05
3 – 8	0.30	p ≤ 0.01	**6 – 11**	0.40	p ≤ 0.001
3 – 9	0.34	p ≤ 0.01	**6 – 12**	0.28	p ≤ 0.05
3 – 11	0.36	p ≤ 0.001	**6 – 13**	0.35	p ≤ 0.01
3 – 12	0.25	p ≤ 0.05	**6 – 14**	0.28	p ≤ 0.05
3 – 13	0.27	p ≤ 0.05			

Примечание: логично объяснимые взаимосвязи показателей, входящих в состав одной методики, в таблицу не включены и в работе не рассматриваются

Результаты корреляционного анализа позволяют говорить о тесной структуре, образованной взаимосвязями показателей тревожности и рефлексивной регуляции деятельности. Как отмечалось выше, оба психических явления могут рассматриваться с позиции их характеристики как психических состояний и как психических свойств. Исходя из этого, можно судить об их равном взаимном воздействии, тем более что использованный аппарат корреляционного анализа не позволяет однозначно определить направленность влияния и требует корректного применения термина «взаимовлияние». Потому выявленные корреляции показателей могут рассматриваться и как доказательство влияния тревожности на процессы рефлексивной регуляции, и, наоборот, как влияние рефлексивности на тревожность.

Таким образом, *с одной стороны*, по данным корреляционного анализа возможно утверждать, что высокие значения тревожности (пок. 1) вызывают активизацию рефлексивной регуляции (пок. 7, 11, 13, 14). Так, с усилением тревожности возрастает необходимость усиления же ретроспективных процессов (анализа свершившихся событий и выполненной в прошлом деятельности, причин происшедшего) (пок. 7), интерпсихической рефлексии (социорефлексии – рефлексии общения и взаимодействия с другими людьми) (пок. 13) и онтогенетической рефлексии (анализа прошлых ошибок и неуспешного опыта) (пок. 14). В целом, с ростом личностной тревожности повышается и свойство рефлексивности (тенденции принятия обдуманных взвешенных решений, учета различных вариантов решения) (пок. 11).

Переживание трудностей, возникающих в связи с тревожностью, также стимулирует рефлексивную регуляцию. Трудности, возникающие в сфере общения (пок. 2), для их разрешения требуют и анализа прошлых событий (пок. 7, 14), и анализа характера своего общения (пок. 13) и, в целом, развитой способности к рефлексии (пок. 11). Трудности, вызванные такими особенностями характера, как неадекватная самооценка, настороженность, недоверчивость (пок. 3), кроме активизации вышеперечисленных рефлексивных процессов (пок. 7, 11, 13, 14), требуют еще привлечения ситуативной (пок. 8) и перспективной рефлексии (пок. 9). Разрешение этих трудностей требует непосредственного самоконтроля поведения человека в данной ситуации, осмысления и анализа происходящего с целью координации совершаемой деятельности, а также планирования предстоящей деятельности, деталей своего поведения, прогнозирования их вероятных исходов. Снижение результативности психической деятельности (пок. 4) и негативных переживаний (пок. 5) на фоне повышения тревоги стимулирует, кроме тех же рефлексивных процессов, осознание социальной ситуации (пок. 10). Суммарный показатель трудностей (пок. 6) связан с показателями свойства рефлексивности (пок. 11) и всех без исключения остальных рефлексивных процессов, диагностированных в нашем исследовании. Это свидетельствует о прямом участии рефлексивной регуляции в преодолении трудностей, связанных с тревожностью.

Особого внимания требует факт отсутствия каких-либо достоверных взаимосвязей показателей тревожности (пок. 1 - 6) и метакогнитивной включенности в деятельность (пок. 15). По-видимому, метапознавательная способность инициировать, отслеживать и регулиро-

вать свои познавательные процессы не используется субъектом для разрешения психологических проблем, сопровождающихся переживанием тревоги. Можно думать, что произвольная регуляция познавательной деятельности выступает как процесс, обеспечивающий решение задач, не связанных с необходимостью регуляции состояний.

С другой стороны, полученные в ходе корреляционного анализа, данные могут трактоваться также и в пользу обратного предположения: рефлексия, как процесс осознания происходящего в прошлом, настоящем или будущем, создает базу для переживаний, тем самым способствуя их корректировке, в том числе корректировке тревожности. Ретроспективная рефлексия, проявляющаяся в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий, при их негативной оценке со стороны субъекта (пок. 7) может способствовать психическому напряжению, повышая его тревожность (пок.1) и величину субъективной оценки переживаемых трудностей (пок. 2, 3, 4, 5, 6). Анализ происходящего в виде ситуативной рефлексии (пок. 8), и будущего – в виде перспективной рефлексии (пок. 9) могут способствовать настороженности, недоверчивости (пок. 3) и, в целом, акцентированию психологических трудностей (пок. 6). Социорефлексия (пок. 10, 13), обращая внимание субъекта на особенности его отношений с другими людьми, может вызвать беспокойство по поводу своего социального статуса (пок. 2), настороженность (пок.3), усилить ожидание неудачи (пок. 4), ухудшить настроение, вызвать беспричинное беспокойство (пок. 5), актуализируя весь «набор» трудностей. То же самое можно сказать и по поводу усиливающего влияния интрапсихических (пок. 12) и онтогенетических (пок. 14) рефлексивных процессов на актуализацию переживания тревожности. В целом, чрезмерная активизация рефлексивных процессов, свойственная лицам с высокими показателями свойства рефлексивности (пок. 11), может способствовать обострению проявления тревожности и связанных с ней трудностей, что может рассматриваться как адаптивное явление, поскольку привлечение внимания к проблемам, связанным с тревожностью, способствует мотивации произвольной регуляции.

Литература

1. *Артищева, Л.В.* Содержательность образов психических состояний в зависимости от выраженности когнитивных стилей / Л.В.Артищева // Психология психических состояний: сборник статей / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Отечество, 2014. – С. 118-131.
2. *Габдреева, Г.Ш.* Системное исследование тревожности / Г.Ш.Габдреева // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 3 / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань, Набережные Челны: Изд-во КГПУ, Изд-во Института управления, 2001. – С. 92-107.
3. *Габдреева, Г.Ш., Юсупов, М.Г., Габдреева, Г.Ш., Юсупов, М.Г.* Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: Учебное пособие. – Казань: Отечество, 2013. – 154 с.
4. *Карпов, А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика его диагностики / А.В.Карпов // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45-57.
5. *Карпов, А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности/ А.В.Карпов. – М.: Изд-во Института психологии РАН. – 2004. – 450 с.
6. *Карпов, А.В., Скитяева, И.М.* Психология рефлексии. М.: Изд-во Института психологии РАН. – 2002. – 20 с.
7. *Пейсахов, Н.М., Габдреева, Г.Ш.* Методические указания к лабораторным занятиям по психологии. – Казань: Изд-во Казанского государственного университета, 1988. – 46 с.
8. *Прохоров, А.О.* Смысловая регуляция психических состояний. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2009. – 352 с.
9. *Прохоров, А.О., Чернов, А.В.* Рефлексивная регуляция психических состояний // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2012. – Т. 154, кн. 6. – С.244-257.
10. *Прохоров, А.О., Фахрутдинова, Л.Р.* Рефлексивный и бытийный слои психического состояния // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2009. – Т. 151, кн. 5. – С. 227-239.
11. *Прохоров, А.О., Юсупов, М.Г.* Метакогнитивные основания психических состояний: ситуационный аспект структурно-функциональной организации // Психология психических состояний: сборник статей / Под ред. А.О.Прохорова. – Казань: Отечество, 2014. – С. 166-180.
12. *Рассохин, А.В.* Психология рефлексии измененных состояний сознания: автореф. дис. … докт. психол. наук: 19.00.01.– М., 2009.–41 с.
13. *Тарабрина, Н.В.* Психологические последствия воздействия стрессоров высокой интенсивности: посттравматический стресс // Психологический журнал. – 2012. – № 6. – С. 20-33.
14. *Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М.* Самооценка уровня онтогенетической рефлек-

сии // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии. – 2002. – С. 244-245.
15. *Fonagy P., Target M.* Playing With Reality: I. Theory Of Mind And The Normal Development // Int. J. Psycho-Anal, 1996. – № 77. – P. 217-233.
16. *Grant M.* Rethinking psychological mindedness: metacognition, self-reflection, and insight // Behavior Change. – 2001. – 18 (1). – P. 8-17.

УДК159.99

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

Е.К.Хакимова

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу формирования эмоциональной компетентности у студентов - будущих педагогов-психологов. Автор обосновывает актуальность формирования эмоциональной компетентности у будущих педагогов-психологов, выделяет поведенческий, когнитивный, интраперсональный и интерперсональный компоненты конструкта эмоциональной компетентности. В статье представлены результаты констатирующего и контрольного этапов исследования в экспериментальной и контрольной группах, дана качественная интерпретация полученных результатов с использованием статистических методов обработки данных.

Ключевые слова: компетентность, компетенция, профессиональная компетентность, эмоциональная компетентность, педагоги-психологи, формирование, студенты, педагогический эксперимент.

Abstract

This article deals with the question of future psychologists' emotional competence formation. The author proves the relevance of this process, identifies behavioral, cognitive, interpersonal and intrapersonal components of the emotional competence structure. The article presents the results of ascertaining and controlling phases of the study in the experimental and control groups. A qualitative interpretation of the results is obtained with the use of statistical methods of data processing.

Keywords: competence, professional competence, emotional competence, psychologists, formation, students, pedagogical experiment.

В силу сложности и ответственности профессиональной деятельности психолога образовательной сферы, возрастают требования к ним как специалистам. Профессиональная деятельность педагога-психолога связана с познанием сугубо индивидуальных личностных особенностей людей, их глубоких внутренних переживаний и состояний. В процессе работы педагогу-психологу важно сохранять доверие людей, крайне важно заметить настроение и особенности поведения другого человека, понять их и принять, уметь построить свое взаимодействие с собеседником с учетом, как его, так и своего собственного настроения, особенностей поведения, мировосприятия.

Психолог как личность и профессионал развивается в процессе обучения, воспитания и социализации. Между тем, учреждения профессионального образования не в полной мере учитывают специфику труда педагога-психолога, в котором специалисту необходимо противостоять профессиональным трудностям, проявлять перцептивные способности, понимать индивидуальность и неповторимость другого человека, эмпатировать ему, рефлексировать, управлять своим эмоциональным состоянием, определять особенности своего воздействия. Более того, одной из самых больших трудностей в психолого-педагогической деятельности является ее высокая эмоциональная насыщенность, что может повлечь за собой психо-эмоциональные перегрузки, эмоциональную напряженность, эмоциональное выгорание и т.д. Следовательно, наибольшую значимость в структуре личности педагога-психолога имеют эмоциональные способности (или феномены, с носимые с эмоциональными способностями, например, эмоциональный интеллект), к которым относят способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими.

Перейдем к рассмотрению ключевых понятий: компетенция, компетентность и