

Shlyapnikova Y., Salikhova N.

This article is devoted to revealing the specifics of loneliness in adolescents from orphanages through verbal and figurative associations by comparison with the substance of solitude and isolation. The article examines the substance of loneliness, solitude and isolation in comparison, the specificity of their experience at adolescents from families and adolescents from orphanages. It provides a review of the literature on the subject, both Russian and foreign authors. The results of empirical research are presented, which found that there are differences in the understanding of the concept of "privacy", substances the understanding of loneliness and isolation at adolescents with different conditions of socialization are basically similar.

Keywords: substance, loneliness, isolation, solitude, teenagers, orphans, families of adolescents .

**Шляпникова Юлия Владимировна**, магистрант 1-ого года обучения Института психологии и образования Казанского федерального университета,

**Салихова Наиля Рустамовна**, д. психол. н., проф. кафедры общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, nsalihov@yandex.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПАЦИЕНТОВ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Шулаева М.В., Вазиева А.Р., Шаймухаметова С.Ф.

### **Аннотация**

Важную роль в развитии заболеваний сердца играют психологические характеристики личности. Результаты исследования показывают, что особое значение имеют способность к управлению собственными эмоциями и к пониманию эмоций окружающих.

*Ключевые слова:* кардиологические заболевания, психическая саморегуляция, копинг-стратегии

В своей жизни людям постоянно необходимо принимать важные решения, преодолевать различные негативные состояния: стресс, обиду и т.п., сдерживать

отрицательные эмоции: гнев, раздражительность и т.п. Но внешнее сдерживание негативного эмоционального состояния не приводит к его стабилизации и тем более не способствует психологическому и физическому здоровью.

Часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств таких, как раздражительность, тревожность, пессимизм, что, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности его деятельности и взаимоотношениях не только с близкими, но и коллегами по работе, клиентами. Все это приводит к общей неудовлетворенности жизни и различного рода заболеваниям.

Управление собственными эмоциями и понимание эмоций окружающих - наиболее важные качества, необходимые для сохранения собственного здоровья.

В последние годы кардиологи все большее значение придают психологическим факторам риска заболеваний сердца и их связи с соматическими факторами. Образ жизни, установки личности и положение человека в его профессиональном и семейном окружении важны для кровообращения и его физиологической регуляции. Но более всего важную роль в развитии заболеваний сердца играют характеристики личности [1].

Таким образом, актуальность изучения саморегуляции эмоциональных состояний у пациентов кардиологического отделения заключается в том, что подход к состоянию больного на основе целостного понимания его организма всегда учитывает сложные взаимоотношения, которые существуют между психологическими характеристиками человека и его болезнью. Различное реагирование на положительные и отрицательные социальные ситуации может отражаться на соматическом состоянии больного и вызвать так называемые соматические заболевания.

Теоретический и эмпирический анализ заявленной проблемы позволили нам сделать следующие выводы: в современной психологии выделяют следующие способы саморегуляции эмоционального состояния: 1) посредством другой эмоции – это сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить;

2) когнитивная регуляция - использование внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над ней, переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания; 3) моторная регуляция предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения [2].

Многочисленные работы обнаруживают существование корреляции между усилением нервного напряжения и заболеваемостью сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя влияние наследственности на развитие сердечно-сосудистых заболеваний не вызывает сомнений, в настоящее время наиболее распространенной точкой зрения является психосоматическая модель развития сердечно-сосудистых заболеваний. Развитию этих сердечно-сосудистых заболеваний часто предшествуют различные стрессовые ситуации – прежде всего длительные эмоциональные перегрузки, неуверенность в успешности своей деятельности, внутреннее напряжение, отсутствие душевного комфорта, дефицит социальной поддержки и т.д. [3].

Результаты эмпирического исследования эмоциональных состояний кардиобольных позволили нам сделать вывод, что исследуемым кардиобольным необходим курс занятий, повышающих умение саморегуляции эмоциональных состояний, т.к. нами выявлено:

- кардиобольные в меньшей степени ощущают бодрость, энергию и повышенную работоспособность, также в меньшей степени испытывают благоприятное физическое самочувствие, но в большей степени ощущают телесный дискомфорт, чем здоровые;

- кардиобольные испытуемые менее адекватно реагируют на стимулы окружающей среды в отличие от лиц, не имеющих кардиологические проблемы;

- в группе кардиобольных значительное большинство ориентированы на эмоции, что свидетельствует о том, что в стрессовой ситуации они не будут анализировать проблему и решать, как выйти из стресса. Такие люди в стрессовой ситуации могут поддаться своим эмоциям, например, вспышке гнева, отчаянию и т.п.

Изучение взаимосвязи эмоциональных состояний и копинг-поведения показало: чем выше направленность личности в стрессовой ситуации на решение задач, тем выше активация, более благоприятное физическое самочувствие и тем более высокое состояние спокойствия; чем выше направленность личности на эмоции в стрессовой ситуации, тем выше будет деактивация эмоциональных состояний, эмоциональное возбуждение и выше уровень тревожности; чем выше направленность личности на избегание или отвлечение в стрессовой ситуации, тем выше будет деактивация эмоционального состояния и тем ниже будет состояния тонуса.

4. По результатам проведенной работы подобраны и проведены на практике занятия, обучающие методам саморегуляции эмоциональных состояний кардиобольных. Занятия включали этапы осознания себя как субъекта переживания и осознание наличия этого переживания как объекта анализа, этап «отделения» собственного Я от переживаемого чувства, этап понимания эмоций (вербализации) и этап контроля собственных эмоций.

Нами было выявлено, что после проведенных занятий саморегуляции эмоциональных состояний у кардиобольных повысился уровень тонуса и физического самочувствия. Что позволило сделать вывод о положительном эффекте проведенных нами занятий по обучению саморегуляции кардиобольных.

Таким образом, по результатам исследования для стабилизации эмоционального состояния можно рекомендовать кардиобольным самостоятельное обучение и применение в повседневной жизни способов саморегуляции эмоциональных состояний.

Применение в повседневной жизни способов саморегуляции эмоциональных состояний, на наш взгляд, имеет, во-первых, релаксирующий эффект, помогает больному расслабиться, отдохнуть, забыть проблемы. Соответственно отдохнувший человек, как минимум своим состоянием «здесь и сейчас» а это повышает положительный фон всех эмоциональных состояний.

Также, на наш взгляд, применение способов саморегуляции эмоциональных состояний, имеет эффект повышения самооценки и принятия себя. Ведь

хорошо себя чувствующий человек, становится удовлетворенным собой. Это отражается в его отношении к людям – более положительном.

Для эффективной саморегуляции эмоциональных состояний необходимо, во-первых, осознание себя как субъекта переживания и осознание наличия этого переживания как объекта анализа, т.е. «отделение» собственного Я от переживаемого чувства. Необходимо понимать, что ситуация, например, вызвавшая мой гнев или обиду или другое отрицательное состояние, всего лишь ситуация, отдельная от меня. Мой выбор как реагировать на эту ситуацию: гневаться, обижаться и т.п. или проанализировать ситуацию и поступить иначе.

Во-вторых, это вербализация собственного эмоционального состояния. Она информирует нашего партнера о переживаемых нами чувствах и снижает его напряжение, а также помогает регулировать собственное эмоциональное напряжение. Дело в том, что, будучи названным, эмоциональное переживание утрачивает свою интенсивность и власть над человеком.

#### Список литературы

1. Ганелина, И.Е., Я.М. Краевский. О преморбидных особенностях личности больных ИБС // Кардиология. – 2011. – №2. – С.12-23.
2. Прохоров, А.О. Базовые основания психической саморегуляции // Психология психических состояний: Сборник статей. Вып.1 / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Изд-во КГПУ; Набережные Челны: Изд-во Института Управления, 2008. – С.71-82.
3. Прохоров, А.О. Психология самоуправления (Азбука повседневного самоуправления): Учеб. пособ. – Казань: Изд-во КГУ, 2007.

#### FEATURES PSYCHIC SELF – REGULATION PATIENTS EMOTIONAL STATE CARDIOLOGI DEPARTAMENT

Shulaeva M.V., Vasieva A.R. Shaymukhametova S.F.

An important role in the development of heart disease play the psychological characteristics of the individual. Results of the study show that its have of particular importance to the ability to manage their own emotions and to understand the emotions of others.

*Keywords:* cardiac disease, psychic self-regulation, coping strategies

**Шулаева Марина Владимировна**, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП).

**Вазиева Альфия Рашитовна**, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП), vazieva@mail.ru

**Шаймухаметова Светлана Фанусовна**, к.психол.н., доц. Казанского инновационного университета им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП).

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ И ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ\***

Якиманская И.С.

### Аннотация

В статье показано, что педагоги обладают уровнем инновационного потенциала ниже среднего, ориентируются на свои предметные знания, личность учащегося, а не на творчество в образовательном процессе. Соответственно для школьников важна личность учителя, очень сложно происходит интеграция знаний основного и дополнительного образования. Такие условия создают риски для психологической безопасности образовательной среды.

*Ключевые слова:* безопасность образовательной среды, инновационный потенциал, ценности, учебные мотивы

Психология безопасности – одна из актуальных тем современной науки, она обуславливает успешность большинства видов деятельности, особенно связанной с взаимодействием с людьми. Наше исследование посвящено анализу взаимосвязи характеристик психологической безопасности образовательной среды и особенностей ее субъектов – педагогов, школьников, в рамках социального взаимодействия.

Мы рассматриваем психологическую безопасность на индивидуальном, межличностном и межгрупповом уровне. Психологическая безопасность – осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жиз-

---

\* Работа выполнена при поддержке проекта РГНФ 16-16-56005