

Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Харьков: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017.

Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.

EFFECTIVENESS OF SELF-REGULATION OF STATES

Nazarov A.N.

Kazan (Privolzhsky) Federal University, Kazan

Abstract. This article presents a study of criteria for assessing the effectiveness of self-regulation. The study of these criteria will help a person to shorten the time to find an effective tool for self-regulation. A study of 350 people to identify criteria for assessing the effectiveness of self-regulation. In the course of the study, 400 responses were received. With the help of content analysis all the answers were divided into 4 groups of criteria for the effectiveness of self-regulation: mental processes, physiology, experience, behavior. All received data are reflected in the schemes and tables.

Key words: self-regulation, effectiveness of self-regulation, mental states

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Назаров А.Н., Прохоров А.О.

Казанский (Приволжский) федеральный университет г. Казань

aspirant.nazarov@mail.ru; alprokhor1011@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы эффективности саморегуляции психических состояний. Представлена авторская методика, направленная на измерение эффективности саморегуляции психических состояний трех временных характеристик: текущие состояния, длительные состояния, сверхдлительные состояния. Представлено описание ретестовой надежности методики и ее валидность. Подробно расписаны шкалы данной методики: «психические процессы», «физиологические проявления», «переживание», «поведение», «общий уровень эффективности саморегуляции».

Ключевые слова: саморегуляция, эффективность саморегуляции, психические состояния, методика

Психология саморегуляции - новая область знания, зародившаяся во второй половине XX в. и получившая бурное развитие в конце XX - начале XXI в. (Моросанова, Бондаренко, 2015). Она становится все более популярной среди ученых. Появляются новые концепции и исследования в данной области. В связи с этим, для более глубокого и многогранного понимания специфики данного феномена, саморегуляция нуждается в создании новых методик исследования.

Для создания методики требуется научная база, на которой она будет основываться. Мы опирались на концепцию функциональных структур регуляции психических состояний (Прохоров, 2005). Эффективность саморегуляции психических состояний - актуальная тема в области психологии саморегуляции. На сегодняшний день темп жизни среднестатистического человека очень высокий, он требует от человека навыков эффективной саморегуляции. Зачастую перебирая разные методы саморегуляции, уходит очень много времени на поиск эффективного метода. Помимо этого, существует большое количество профессий, где выявление эффективности саморегуляции психических состояний будет экономить время и силы специалистов.

Мы предлагаем вашему вниманию методику «эффективность саморегуляции состояний». Данная методика направлена на измерение эффективности саморегуляции психических состояний. В ее основе лежит исследование, проведенное на 350 людях.

Опросник состоит из 29 утверждений и 5 шкал:

- 1 - психические процессы;
- 2 - физиологические проявления;
- 3 – переживание;
- 4 – поведение;
- 5 - общий уровень эффективности саморегуляции.

Данная методика определяет развитость общей эффективности саморегуляции человека и шкал по отдельности. Рассмотрим шкалы более подробно:

- шкала «психические процессы»: низкий показатель: 8 - 22 балла, средний показатель: 23 - 31 балл, высокий показатель: 32 - 40 баллов;
- шкала «физиологические проявления»: низкий показатель: 6 - 13 баллов; средний показатель: 14 - 22 балла; высокий показатель: 23 - 30 баллов;
- шкала «переживание»: низкий показатель: 8 - 22 балла; средний показатель: 23 - 31 балл; высокий показатель: 32- 40 баллов;
- шкала «поведение»: низкий показатель: 7 - 19 баллов; средний показатель: 20 - 28 баллов; высокий показатель: 29 - 35 баллов;
- шкала «общий уровень эффективности саморегуляции»: низкий показатель: 29 - 84 балла; средний показатель: 85 - 101 балл; высокий показатель: 102 -145 баллов.

Низкие показатели говорят о низком уровне эффективности саморегуляции состояний, высокий о высоком уровне эффективности саморегуляции состояний как отдельных шкал, так и общего уровня в целом.

Данная методика рассчитана на измерение состояний трех временных характеристик: текущие, длительные, сверхдлительные (Прохоров и др., 2011). Саморегуляция состояний - неотъемлемая часть саморегуляции в целом, и данная методика помогает более подробно изучить механизмы и закономерности данного феномена.

Надежность и валидность методики. Нами был использован непараметрический критерий: метод расчета критерия знаков для оценки доминирующей тенденции в изменении результатов. Мы исследовали, существует ли какая-то устойчивая тенденция в изменении каждого показателя методики.

Перед воздействием на группу раздавалась методика «Эффективность саморегуляции состояний», проводилось воздействие на испытуемых в виде 10 минутной медитации (Прохоров, 2017), после данная методика раздавалась повторно. Таким образом, была доказана достоверная тенденция в изменении сдвигов по каждому критерию методики при $n=15$, $p=0,01$

Была доказана ретестовая надежность данной методики при помощи параметрического критерия Пирсона $n=15$, $p=0,01$ и непараметрического критерия Спирмена $n=15$, $p=0,01$ (Е.В. Сидоренко, 2000). Промежуток в исследовании составил 2 месяца.

Валидность проверялась при помощи параметрического критерия Пирсона и непараметрического критерия Спирмена (Сидоренко, 2000). Методика «эффективность саморегуляции состояний» имеет корреляцию с методикой Н.М. Пейсахова «Способность к самоуправлению» $n=30$, $p=0,05$ по обоим критериям.

Область применения данной методики весьма обширна. Данная методика рекомендована практикующим психологам, педагогам, социальным работникам и всем, кто интересуется психологией саморегуляции психических состояний.

Инструкция. Дайте оценку эффективности Вашей саморегуляции по шкале от 1 до 5, где 5 - максимальная выраженность данного показателя, 4 - уровень выше среднего, 3 - средний, 2 - ниже среднего, 1 - низкий уровень. Помните, что в ряду может быть только одна оценка, а также, что нет ни хороших, ни плохих ответов.

Стимульный материал

1. Я чувствую спокойствие 1 2 3 4 5

2. Мое сердце бьётся ровно и спокойно 1 2 3 4 5
3. Я чувствую уверенность 1 2 3 4 5
4. Я управляю своим телом 1 2 3 4 5
5. Я контролирую свои эмоции 1 2 3 4 5
6. Мое дыхание ровное и спокойное 1 2 3 4 5
7. Я адекватен 1 2 3 4 5
8. Мои действия продуманы 1 2 3 4 5
9. Я легко концентрирую свое внимание 1 2 3 4 5
10. Мне легко дышать 1 2 3 4 5
11. Я уравновешен 1 2 3 4 5
12. Я управляю своим поведением 1 2 3 4 5
13. Мои мысли ясные 1 2 3 4 5
14. Мышцы моего тела адекватно напряжены 1 2 3 4 5
15. Я целеустремлен и последователен 1 2 3 4 5
16. Я не испытываю трудности в мышлении 1 2 3 4 5
17. Я чувствую легкость 1 2 3 4 5
18. Я чувствую оптимизм 1 2 3 4 5
19. Я активен 1 2 3 4 5
20. У меня высокая продуктивность мышления 1 2 3 4 5
21. Эффективность моей деятельности высокая 1 2 3 4 5
22. Мое поведение продумано 1 2 3 4 5
23. Я адекватно оцениваю ситуацию 1 2 3 4 5
24. Я легко вспоминаю все, что необходимо в данный момент 1 2 3 4 5
25. Мое состояние позитивно 1 2 3 4 5
26. Я контролирую и осознаю свое поведение 1 2 3 4 5
27. Моя речь спокойна, размерена, разборчива, логична 1 2 3 4 5
28. Я удовлетворен своим состоянием 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
29. Мое поведение адаптивно 1 2 3 4 5

Обработка результатов. После заполнения бланка опросника производится подсчет набранных баллов. В данной методике используется 5 шкал: психические процессы, физиологические проявления, переживание, поведение. Ниже представлены номера каждой шкалы. Суммируйте баллы по каждой шкале.

Шкала «психические процессы»: №№ 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 28.

Низкий показатель: 8 - 22 балла.

Средний показатель: 23 - 31 балл.

Высокий показатель: 32 - 40 баллов.

Шкала «физиологические проявления»: №№ 2, 6, 10, 14, 18, 22.

Низкий показатель: 6 - 13 баллов

Средний показатель: 14 - 22 балла

Высокий показатель: 23 - 30 баллов

Шкала «переживание»: №№ 3, 7, 11, 15, 19, 23, 26, 29

Низкий показатель: 8 - 22 балла

Средний показатель: 23 - 31 балл

Высокий показатель: 32 - 40 баллов

Шкала «поведение»: №№ 4, 8, 12, 16, 20, 24, 27

Низкий показатель: 7 - 18 баллов

Средний показатель: 19 - 27 баллов

Высокий показатель: 28 - 35 баллов

Общий уровень эффективности саморегуляции: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29

Низкий показатель: 29 - 84 баллов

Средний показатель: 85 - 101 баллов

Высокий показатель: 102 - 145 баллов

Литература

Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015.

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005

Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Харьков: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017.

Прохоров А.О., Валуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.

Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии СПб.: ООО «Речь», 2000.

METHOD OF STUDYING THE EFFECTIVENESS OF SELF-REGULATION OF PSYCHIC STATES

Nazarov A.N., Prokhorov A.O.

Kazan (Volga region) Federal University of Kazan

Abstract. The article deals with actual problems of the effectiveness of self-regulation of mental states. The author's technique aimed at measuring the effectiveness of self-regulation of mental states of three temporal characteristics is presented: current states, prolonged states, and super long states. A description is given of the retest reliability of the method and its validity. Every scale of this technique is described in detail: "psychic processes", "physiological manifestations", "experience", "behavior", "general level of effectiveness of self-regulation."

Key words: self-regulation, effectiveness of self-regulation, mental states, methodology

ОТНОШЕНИЕ К РАБОТЕ И МОТИВАЦИЯ ПЕДАГОГОВ В ОСНОВЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ВЫГОРАНИЮ

Наличаева С.А.,

Филиал Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе,
Севастополь

espritsn@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию отношения к работе в основе устойчивости к выгоранию у педагогов. Описанные в статье результаты показывают, что педагоги, обладающие мотивами педагогического призвания, направленностью на процесс деятельности, общение с учащимися, удовлетворенные работой, более устойчивы к выгоранию, чем педагоги с низкими показателями мотивации, направленности и удовлетворенности. В статье описана специфика в проявлении выгорания у учителей и преподавателей, так учителя в большей степени подвержены эмоциональному истощению, а преподаватели – деперсонализации и редукции персональных достижений.

Ключевые слова. Синдром выгорания, резистентность к выгоранию, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений, удовлетворенность работой

Педагоги часто испытывают на себе сложность, противоречивость профессиональной деятельности. Педагог, исполняя большое количество разнообразных заданий (учебно-методического, научного, организационного, воспитательного, административного характера), может работать без учета своих желаний и самого себя, это приводит к тому, что «...его активность деформируется, его