

Поясним, что электронная музыка создается компьютером и фактически не содержит музыкального образа. Это своего рода музыкальный ребус – слушатель пытается логическим путем найти образ, которого нет.

Сравнительно узкий диапазон и низкая эмоциональная насыщенность, связанная с решением сканворда, объясняется единообразием самого умственного действия.

Наиболее широкий диапазон активности полушарий мозга и относительно высокого уровня психоэмоциональных состояний наблюдалось при чтении газеты. Это можно объяснить разнообразием воспринимаемой информации (например, от скучной, не интересной до завораживающей, познавательной) и сложностью умственного действия при чтении и критическом анализе информации.

Кроме того, благодаря большому жизненному опыту испытуемого, ему удалось выработать критический стиль чтения, что дает возможность не только понимать текст, но и анализировать его с разных сторон (читать между строк), формируя свою позицию.

Эксперимент показал важность учета процессуальных характеристик, связанных с диагностикой психоэмоциональных состояний для изучения творческих возможностей человека. Опираясь на показатели ПС, можно эффективно корректировать и развивать эмоциональную сферу человека, повысить эффективность деятельности и обучения. И что немаловажно, использование данного подхода позволит поднять на более высокий уровень профориентационную работу со школьниками.

#### Литература

*Бочкарев Л.Л.* Проблема адекватности восприятия музыки // Музыкальная психология и психотерапия. СПб. 2014. №3.

*Гребенникова А.В., Васильева А.Г.* Влияние различных видов музыки на психическое состояние человека // Невербальное поле культуры. М., 2015. С. 76-102.

*Дизренс Ч.* Влияние музыки на поведение. М.: Изд-во Московской государственной консерватории, 2013.

*Догель, И.М.* Влияние музыки на человека и животных. Казань, 2013.

*Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005.

*Новицкая Л.П.* Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. 2014. № 6. С. 79-85.

*Цагарелли Ю.А.* Системная диагностика человека и развитие психических функций. Казань: Изд-во «Познание», Института экономики, управления и права, 2009.

#### PSYCHOEMOTIONAL STATE WHEN YOU PERFORM DIFFERENT MENTAL ACTIONS

Suleymanov R.F.

Kazan Innovative University name after V.G. Timiryasov, Kazan

**Abstract.** The study is devoted to the relationship of psycho-emotional States (PS) and mental actions: the perception of different genres of music, reading the newspaper, the decision of the crossword. The experiment involved a musician 45 years. SS was diagnosed using the «Activaciones AC-9K». The results showed that the level of PS is due to both emotional experiences (Bach's music; high level), the search for meaning (electric music; high level) and monotony of action (reading a newspaper, solving a crossword puzzle; low level). A range of PS due to the complexity of the problem: reading (wide range), perception of electric music (medium), the solution of the crossword (medium), the perception of Bach's music (narrow).

*Key words:* psychoemotional states mental actions perception of music

#### ЛИЧНОСТНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Сыченко Ю.А., Сыченко Ю.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург  
julija-2016@bk.ru

**Аннотация.** Исследование копинг-стратегий проведено на выборке студентов, обучающихся по педагогическим направлениям подготовки. Результаты позволили выявить личностные черты, связанные со склонностью личности к выбору адаптивных или неадаптивных копинг-стратегий, и определить ключевые черты, развитие которых позволило бы стимулировать освоение будущими педагогами адаптивных копинг-стратегий.

*Ключевые слова:* копинг-поведение, адаптивные копинг-стратегии, неадаптивные копинг-стратегии, относительно адаптивные копинг-стратегии, личностные черты.

Социальная ответственность, свойственная для педагогической профессии, в сочетании с процессом интенсификации труда неизбежно приводит к повышенным психоэмоциональным нагрузкам. Неспособность справляться с многочисленными стресс-факторами является препятствием на пути профессионального становления студентов – будущих педагогов, может стать причиной разочарования в педагогической профессии и смены рода деятельности.

Проблема преодоления трудных жизненных ситуаций описывается понятием «копинг-поведение». Сталкиваясь с затруднениями, личность отвечает на воспринимаемую угрозу, демонстрируя ту или иную стратегию преодолевающего поведения. Р. Лазарус рассматривает копинг-ресурсы как относительно стабильные личностные характеристики, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса (Lazarus, 1968).

Исследователями различается «удачное» переживание стресса (так называемое совладание) и «неудачное» переживание (психологическая защита). Так, Ф.Е. Василюк отмечает, что психологическая защита направлена на устранение или смягчение неудовольствия; совладание является целенаправленным, во многом осознаваемым процессом, ориентированным на признание и принятие реальности, и предполагает накопление индивидуального опыта совладания с жизненными трудностями (Василюк, 1984). Пользуясь несколько иной терминологией, можно говорить об *адаптивных копинг-стратегиях* (направлены на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях) и *неадаптивных стратегиях* (отказ от преодоления трудностей).

В многочисленных исследованиях было установлено, что факторами, влияющими на выбор копинг-стратегии являются личностные черты. А.Г. Маклаков включает в их состав нервно-психическую устойчивость, самооценку, чувство собственной значимости для окружающих, уровень конфликтности личности (Маклаков, 1993). А.А. Реан приводит данные о том, что внутренний локус контроля облегчает инновации и принятие определенных копинг-стратегий (Реан, 1994). А.В. Либин связывает стратегию избегания с низкой предметной активностью и высокой эмоциональностью, чувствительностью к несовпадению ожидаемого и полученного результата, а так же негативным отношением к себе и низким уровнем контроля (Либин, 1999). Таким образом, личностные черты во многом определяют стиль реагирования на ситуацию, выбор определенной копинг-стратегии.

Целью нашего исследования стало изучение доминирующих копинг-стратегий студентов, обучающихся по педагогическим направлениям подготовки, и определение личностных факторов выбора той или иной копинг-стратегии.

В качестве инструментария применялись методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Для диагностики личностных черт была выбрана методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла. Выбор второй методики мотивируется тем, что интерпретация проводится с позиции психоанализа (Рукавишников, Соколова, 2002), та же теория лежит в основе методики Э. Хейма. Подобная «родственность» позволяет использовать обе методики в связке.

В выборку были включены студенты Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиала РГППУ), обучающиеся по педагогическим направлениям подготовки. Всего было диагностировано 70 человек обоего пола в возрасте от 18 до 27 лет.

*Результаты исследования* показали, что исключительно к адаптивным копинг-стратегиям (когнитивным, эмоциональным и поведенческим) в стрессовых ситуациях прибегают лишь 7% студентов. Соответственно, студенты, в арсенал которых входят не только адаптивные, но и относитель-

но адаптивные, а также неадаптивные копинг-стратегии, составляют 93%, при этом у трети из них неадаптивные копинг-стратегии доминируют. Именно эта часть студентов нуждается в психологической помощи, которая позволила бы им осознать особенности своего копинг-поведения, определить причины, по которым они не могут конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями, расширить арсенал копинг-стратегий, дополнив его адаптивными вариантами поведения.

Затем мы провели корреляционный анализ показателей методик диагностики копинг-механизмов Э. Хейма и многофакторного исследования личности Р. Кеттелла с использованием непараметрического коэффициента корреляции Спирмена.

Было выявлено, что склонность к выбору *адаптивных копинг-стратегий* связана с рядом личностных черт.

1. Обнаружена положительная взаимосвязь с такими чертами личности, как легкость, открытость и теплота в общении (фактор А). Вероятно, эти качества позволяют личности приобретать такой средовой копинг-ресурс, как разветвленные социальные связи, что придает личности уверенность в возможности справиться с любой проблемой.

2. Склонность к выбору адаптивных копинг-стратегий находится в прямой взаимосвязи с качеством, которое Р. Кеттел обозначал как смелость (фактор Н). Р. Кеттелл напрямую связывал высокие показатели по шкале Н с возможностью выдерживать эмоциональные нагрузки, не теряться при столкновении с неожиданными ситуациями, т.е. тем, что обобщенно называется стрессоустойчивостью личности.

3. Вероятность выбора адаптивной копинг-стратегии тем выше, чем ниже фрустрированность личности (фактор Q4). В данном случае можно предположить двусторонний характер связи: низкая фрустрированность может быть следствием доминирования у личности адаптивных копинг-стратегий, благодаря которым она достаточно быстро справляется с трудными ситуациями; с другой стороны, само по себе состояние спокойствия и удовлетворенности позволяет личности легче отнестись к угрозе, преодолеть первую эмоциональную реакцию и перейти к конструктивным действиям. Однако, полагаем, что ближе к истине первое предположение, т.к. значение фактора Q4 может меняться со временем вместе с изменением представления обследуемого о своем состоянии (Рукавишников, Соколова, 2002). То есть фактор отражает ситуативное состояние нефрустрированности, которое является следствием переживания успехов и достижений, в том числе по причине использования адаптивных копинг-стратегий и удачного выхода из стрессовой ситуации.

Склонность к выбору *неадаптивных копинг-стратегий* связана с оценками по факторам С «Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость» и О «Уверенная адекватность – склонность к чувству вины». Примечательно, что эти же факторы связаны с адаптивными вариантами поведения.

1. Чем ближе значение по фактору С к полюсу эмоциональной устойчивости, тем ниже вероятность использования неадаптивных копинг-стратегий и выше вероятность выбора адаптивных. Фактор С измеряет способность адекватно разряжать свои импульсы в конкретный момент (что близко по смыслу силе «Я» в психоанализе). Взаимосвязь фактора С с неадаптивными стратегиями может трактоваться двояко: с одной стороны, личность с низкими оценками не способна справиться со стрессовым напряжением, что ведет к неадаптивному поведению; с другой стороны, переживание травматического опыта, связанного с чередой стрессов, может подорвать эмоциональную устойчивость личности, повысить тревожность и стимулировать тенденцию к уходу от реальности.

2. Фактор О связан с предпочтениями копинг-стратегий следующим образом: чем больше выражена склонность к чувству вины, тем выше вероятность использования неадаптивных копинг-стратегий и ниже вероятность выбора адаптивных. На фоне выраженного чувства вины человеку сложно, если вообще возможно, выдержать серьезную стрессовую ситуацию. Возникающее состояние сильной тревоги сужает поле возможностей и подталкивает личность к поведению с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы.

В группу *относительно адаптивных копинг-стратегий* Э. Хейм объединяет варианты поведения, направленные на передачу ответственности другим людям, стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами и временному отходу от решения проблем с помощью разнообразных средств. Подобные стратегии могут быть в некоторых случаях конструктивными. Например, если проблема не может быть решена в данный момент или неразрешима в принципе. В других ситуациях эти стратегии неэффективны.

Склонность к выбору относительно адаптивных копинг-стратегий связана с оценками по фактору Q1 «Ригидность – гибкость». Чем ближе оценки по фактору к полюсу ригидности, тем более вероятен выбор относительно адаптивной стратегии. Ригидная личность легко принимает позицию ведомого, не склонна проявлять инициативу и изобретательность. Личностные особенности такого рода детерминируют пассивные стратегии поведения, эффективные в одних стрессовых ситуациях, и неэффективные в других.

Переходя к проблеме формирования личностных копинг-ресурсов студентов – будущих педагогов, мы определили ключевые черты личности, развитие которых позволило бы стимулировать освоение адаптивных копинг-стратегий.

Основным личностным фактором, воздействуя на который можно изменить копинг-поведение личности, по нашему мнению, является фактор, который обозначается в методике Р. Кеттелла как «эмоциональная стабильность» или «сила «Я» (фактор С). Обусловлено это следующими причинами:

- фактор С взаимосвязан как с адаптивными, так и с неадаптивными копинг-стратегиями, поэтому работа с этим фактором позволит расширить спектр адаптивных копинг-стратегий и снизить вероятность проявления неадаптивных;

- с позиции психоаналитических теорий, чем сильнее осознание эмоций, тем слабее чувство вины, поэтому работа, направленная на усиление «Я», позволит снизить интенсивность чувства вины, что также будет способствовать адаптивному копинг-поведению. В заключение можно определить *возможные этапы коррекционной работы*:

1) осознание личностью особенностей своего копинг-поведения («какие стратегии я использую?») и определение причин, по которым личность неспособна конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями («почему я выбираю неадаптивные и относительно адаптивные стратегии совладания?»);

2) освоение психотехник, позволяющих личности повысить уровень осознанности (развитие силы «Я»), таких, например, как техника гештальт-терапии.

### **Литература**

*Василюк Ф. Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.

*Либин А.В.* Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999.

*Маклаков А.Г.* Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психологический журнал. 1993. № 6. С.86-95.

*Реан А.А.* Локус контроля делинквентной личности // Психологический журнал. 1994. №2. С.52-56.

*Рукавишников А.А., Соколова М.Г.* Факторный личностный опросник Кеттелла. Методическое руководство. СПб.: Иматон, 2002.

*Lazarus R. S.* Emotion and adaptation: Conceptual and empirical relations // Nebraska Symposium on Motivation. W.J. Arnold (ed.). 1968.

## PERSONAL DETERMINATION OF THE FUTURE TEACHERS COPING STRATEGIES

Sychenko Yu.A., Sychenko Yu.V.

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg

**Abstract.** The sample of the coping strategies research includes students who study pedagogy. We have discovered personality traits associated with the choice of adaptive or non-adaptive coping strategies, and identified key features, the development of which allows to adopt adaptive coping strategies.

*Key words:* coping behavior, adaptive coping strategies, non-adaptive coping strategies, relatively adaptive coping strategies, personality traits

## ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАК СУБЪЕКТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таубаева Ш.Б, МаксUTOва И.О.

Академия Пограничной службы КНБ Республики Казахстан

shtaubayeva@yandex.kz; irinairina-maxutova@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья посвящена преподавателю, который в силу своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с необходимостью заниматься исследовательской работой. Статья раскрывает каким же он должен быть преподаватель-исследователь что бы стать субъектом исследовательской деятельности, и каким требованиям он должен подчиняться чтобы стать таковым

*Ключевые слова:* преподаватель, исследовательская деятельность, исследователь, субъект

Качество образования стало ключевым понятием, определяющим сегодня суть модернизации образовательной системы Республики Казахстан. В настоящее время психологические категории взаимодействия, деятельности, общения, коммуникации приобрели характер методологической значимости для развития современной науки и образования. В зависимости от их трактовки могут изменяться формулировки производных от них понятий, а также научное объяснение различных явлений естественного и гуманитарного характера, т.е. сам ход научной мысли, что, в свою очередь, будет в дальнейшем оказать существенное положительное или отрицательное воздействие на развитие общества.

Наука развивается благодаря исследованиям, научным проектам, которые реализуются особым образом посредством организации научно-познавательной деятельности исследователя.

Учёным, научным работником является субъект, обладающий необходимой квалификацией и профессионально занимающийся научной или научно-технической деятельностью (Бакштановский, Согомонов, 2005).

Изначально «учёный» означал хорошо или полно обученного человека, того, кого учили. «Учёностью» называли «состояние, качество учёного человека, основательное знание наук, полное изучение их». Ныне учёным считают человека, открывающего новые научные истины, обладающего научной степенью, согласно научному этикету не каждый, занимающейся научно-исследовательской деятельностью и имеющий учёную степень, заслуживает звание учёного (Безуглов и др., 2008). Такими являются преподаватели-новаторы, преподаватели-исследователи, преподаватели-технологи и др.

Исследовательская деятельность не сводима к неким алгоритмическим профессиональным действиям, гарантирующим успех, она включает также внутренний мир личности, занимающейся научным поиском. Научно-исследовательская, научно-техническая деятельность – специально организованная деятельность, направленная на получение, применение новых знаний для решения социокультурных, экономических, инженерно-технических и иных проблем, а также обеспечения функционирования науки, техники и производства как единой системы. Она не только требует знания определённых приёмов, навыков и средств научной работы, но включает в себя психологическую и соци-