

emotional stress. A comparison of children/adolescents' data with the adults' results revealed differences in adults' understanding of the preferred coping strategies of children and adolescents. Adults tend to exaggerate the role of seeking social support in children and adolescents' coping with stress.

Keywords: stress, feelings, coping strategies, children, adolescents, adults.

САМОРАСКРЫТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Чернявская В.С., Величко Т.А., Данилов М.И.

Владивостокский государственный университет (г. Владивосток)

valstan13@mail.ru, taniav96@mail.ru,

taniav96@mail.ru

Аннотация. Показаны результаты лонгитюдного и псевдолонгитюдного исследования самораскрытия способностей и эмоциональных состояний студентов. Проверена гипотеза о влиянии пандемии COVID-19 на личность и представление о себе студента. Основная идея – о том, что личность раскрывает свои способности сначала перед собой, а затем проектирует и реализует в жизни. Данные о достоверном снижении в одинаковых сплошных выборках студентов числа лиц с самораскрытием способностей эксплицированы в качестве результатов переживания пандемии COVID-19 2020–2021 годов. Самораскрытию способностей сопутствует достоверно более выраженный позитивный аффект – положительные эмоциональные состояния.

Ключевые слова: самораскрытие способностей, эмоциональные состояния, лонгитюдное исследование, студенты, различия.

Период обучения в вузе – один из важнейших для развития человека. В жизни студента происходят разные события, которые он субъективно воспринимает как положительные или отрицательные. Положительные события отражаются позитивными эмоциональными состояниями или аффектами, отрицательные – негативными. Эмоциональные состояния связаны и с личностными чертами, и с социальными ситуациями. Они могут способствовать или препятствовать развитию личности и профессионала. Благоприятный или неблагоприятный эмоциональный фон, соответствующее психическое состояние отражаются на учебных результатах и накладывает отпечаток на личность. Анализируя значимость сочетания аффекта и интеллекта в образовании, В.П. Зинченко называет аффект атрибутом души. Рассуждая об аффекте и интеллекте, как пе-

реживании, он подчеркивал отсутствие исследований и образовательных контекстов, отражающих огромную роль аффекта в образовании (Зинченко, 1995).

В крайне сложных условиях пандемии COVID-19, ограничений, масочного режима, дистанционного образования и тиражирования информации о болезни, смертях и неопределенном будущем, эмоциональные состояния студентов подвергались влиянию негативной информации и информационному насилию. Состояния студентов соответствовали сложности переживаемой ситуации. А.О. Прохоровым доказано, что характеристики системы Я связаны с аффективными показателями компонентов субъективного опыта переживания состояний (Прохоров, 2020).

Несмотря на субъективные различия ситуаций и переживаний, влияние на результаты образования были весьма существенными, хотя получить данные о динамике результатов образования сложно, поскольку качество образования существенно снизилось вместе с критериями его результативности. Определить влияние тех событий на психические состояния студентов, их самораскрытие способностей и уровень профессионального образования представляется возможным лишь ретроспективном контексте. Состояния мы понимаем, как интегрированную целостную функциональную структуру, которая отражает разные компоненты психики и меняется на разных этапах основной деятельности (Прохоров, 2022).

Однако в наших планах с 2019 года была определена цель – выявление динамики эмоциональных состояний и самораскрытия способностей в формате лонгитюдного исследования с начала обучения студентов, на втором курсе, когда студенты уже адаптировались к вузу, а затем, в конце, в 2021 году.

Центральным феноменом, который мы исследовали, было самораскрытие способностей, мы понимаем его как новообразование подросткового возраста – наличие внутреннего диалога человека с собой, в рамках которого он узнает о том, что у него есть определенные способности (Чернявская, 2021). Критерием зафиксированного самораскрытия способностей является наличие категорий способностей в идентифицированном виде в составе самоописания – в Я-концепции. Она диагностировалась с помощью методики Куна-Макпартленда, в частности, по результатам анализа самоописаний. В данном исследовании высчитывалось количество указанных категорий способностей в самоописании. Субъектность позиции человека относительно данных категорий, которые автор – студент идентифицировал с собой, фиксировалась и согласовывалась психологами-экспертами.

Мы предполагали, что динамика самораскрытия способностей за счет профессионализации студентов будет расти и превысит начальные значения. Также мы предполагали, что самораскрытие способностей соответствует позитивному жизненному контексту и сопутствует позитивному психическому состоянию. Но оказалось, что мы сравнили самораскрытие и эмоциональные состояния студентов до пандемии COVID-19 и к ее финалу – в конце 2021 года.

Изменения привычного порядка жизни в 2020 году принесли стресс, дистресс, беспокойство и страх, что повлияло на многие стороны жизни, на самовосприятие студентов, представления о перспективах профессионального будущего и эмоциональные состояния. Дизайн исследования предполагал сравнение показателей самораскрытия способностей и показатели эмоциональных состояний в лонгитюдном варианте и в псевдолонгитюдном: сравнивались уровни самораскрытия способностей и эмоциональные состояния студентов 2 и 4 курса, которые учились в одно и то же время – обе группы пережили пандемию COVID-19.

Диагностика эмоциональных состояний студентов проходила с помощью шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) (адапт. Е.Н. Осина).

Приятное состояние вовлеченности, энергичности отражает высокий уровень позитивного аффекта, сюда же относится состояние спокойствия или безмятежности. Вовлеченность во что-то неприятное, страдание или злость, раздражение, страх – все это концентрируется в понимании негативного аффекта.

Изучалась сплошная выборка студентов сервисных направлений: «Сервис в авиации», «Сервис на транспорте», «Имиджмейкерские услуги» Владивостокского государственного университета. N = 35 человек, из них: в лонгитюдном исследовании приняли участие студенты 2 курса 2019 года – 18 человек; они же – 18 человек уже на 4 курсе были респондентами в 2021 году; 17 человек – 2 курс 2021 года.

Диагностика самораскрытия способностей выполнялась на основании подхода В.С. Чернянской, использовалась методика «Кто Я?» Куна-Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой), предполагалось, что самораскрытие способностей человека для себя проявляется в составе его Я-концепции, которая может быть исследована с помощью самоописания. Результаты методики анализировались следующим образом: наличие в структуре Я-концепции идентифицированных категорий способностей интерпретировалось как наличие самораскрытия собственных способностей для себя: «самораскрытие способностей есть», высчитывалось количество таких категорий. Отсутствие категории способностей в структуре Я-концепции интерпретировалось, как отсутствие самораскрытия способностей для себя «самораскрытия способностей нет».

Значения показателей самораскрытия способностей: среднее число исследуемых категорий, обнаруженных в начале (2019) и в конце (2021) лонгитюдного исследования – 2.83 и 0.72.

За два года среднее количество категорий, отражающих самораскрытие способностей снизилось в группе с 2.83 до 0.72. Это говорит о том, что студенты в меньшей степени стали идентифицировать себя со своими способностями, вероятно в меньшей степени стали считать себя субъектами собственной жизни и профессии.

Был проведен анализ достоверности различий показателей самораскрытия способностей у студентов в начале и в конце лонгитюдного исследования. Произведенный подсчет по критерию Манна-Уитни демонстрирует имеющиеся различия на 1 % уровне в показателях в течение прошедшего времени.

Самораскрытие способностей у студентов к четвертому курсу стало достоверно менее выражено. Вероятно, студенты стали меньше обращаться к своему внутреннему Я, не обращаясь к своим способностям и ресурсам, либо наоборот стали сомневаться в них, либо все их внимание стало сосредоточено на внешней среде.

При анализе достоверности различий эмоциональных аффектов ($N = 18$) (позитивного: было – 29.22; стало – 25.33; и негативного: было 24.11; стало – 26) у студентов в 2019 и через 2 года (U-критерий Манна-Уитни) были получены следующие результаты: 130.5, 156.5.

Различий между показателями не выявлено. На уровне тенденции эмоциональные состояния студентов изменились – позитивный аффект снизился, а негативный усилился, но эти различия не достигли достоверности. Это говорит о том, что негативная динамика эмоциональных состояний за время пандемии COVID-19 у студентов незначительна.

Для выявления факта следования аффекта за феноменом самораскрытия способностей мы разделили группу на 2 части, в одну попали респонденты с зафиксированным самораскрытием способностей ($N = 8$), в другую подгруппу те, у кого это не было зафиксировано ($N = 10$).

Анализ достоверности различий показателей эмоционального состояния у студентов 4 курса с самораскрытием способностей и без самораскрытия способностей:

- средние значения позитивного аффекта: с самораскрытием способностей – 31; без самораскрытия способностей – 20.8;

- средние значения негативного аффекта: с самораскрытием способностей – 25.5; без самораскрытия способностей – 26.4.

Полученный расчёт по критерию Манна-Уитни показал следующие значения: 15 и 37.5. Оказалось, что различие между показателями позитивного аффекта у студентов с самораскрытием способностей и без самораскрытия явилось достоверным на 5 % уровне.

Самораскрытие способностей улучшает позитивный эмоциональный фон. Похоже, осознание того, что человек имеет способности и идентифицирует себя с ними реализуя свой потенциал, поднимает общий настрой и эмоциональное состояние.

Далее мы выяснили, различаются ли численно выборки респондентов с зафиксированным самораскрытием способностей из тех студентов второго курса, которые пережили и не пережили пандемию COVID-19: студенты 2019 и студенты 2021 года одного и того же направления – сплошные выборки.

Анализ различий показателей самораскрытия способностей у студентов второго курса из лонгитюдного исследования (Л2, N = 18) и у студентов второго курса из псевдолонгитюдного исследования (ПЛ2, N = 17) по критерию Фишера позволил получить ϕ^* -эмп. = 4.116, следовательно, мы имеем достоверные различия числа лиц с самораскрытием способностей на 1 % уровне.

Результаты показали, что два года назад у студентов второго курса 2019 года были достоверно более раскрыты для себя способности, чем у студентов второго курса 2021. Скорее всего, цифровизация, которая стартовала в этот период вместе с дистанционным образованием в школе и вузе, состояние дистресса у самих респондентов, а также у их родителей и педагогов, массивный вал устрашающей информации сделали свое дело.

В 2019 году студенты «были с собой», опирались на себя, свои способности и ресурсы, ощущали себя более свободно, беспрепятственно занимались различными видами деятельности.

Результат исследования показали, что в аналогичных группах результаты переживания студентами пандемии COVID-19 снизили число студентов с самораскрытием способностей. Эмоциональные состояния студентов также стали более негативными, хотя достоверности полученные данные не достигли.

Благодарность. Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 18 Психолого-педагогические предикторы результативности образования и механизмы самораскрытия способностей старшеклассников.

Литература

Зинченко В.П. Аффект и интеллект в образовании / В.П. Зинченко. – М.: Тривола, 1995. – 64 с.

Прохоров А.О. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний / А.О. Прохоров, М.И. Карташева // Экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 3. – С. 89–104.

Прохоров А.О. Становление системы ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения в вузе / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. – № 1. – С. 101–121.

Чернявская В.С. Самораскрытие способностей: понятие, основные функции и условия развития. / В.С. Чернявская // Самораскрытие способностей как внутренний диалог: когнитивные, метакогнитивные и экзистенциальные ресурсы человека / под ред. В.С. Чернявской. – Владивосток: Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, 2021. – С. 8–18.

SELF-DISCLOSURE OF ABILITIES AND EMOTIONAL STATES OF STUDENTS DURING THE PANDEMIC

Chernyavskaya V.S., Velichko T.A., Danilov M.I.

Vladivostok State University (Vladivostok)

Abstract. The results of longitudinal and pseudo-longitudinal studies of students' self-disclosure of abilities and emotional states are shown. The hypothesis about the impact of the pandemic on the personality and self-image of the student has been tested. The main idea is that a person reveals his abilities first to himself, and then designs and implements them in life. Data on a significant decrease in the number of persons with self-disclosure abilities in the same continuous samples of students are explicated as the results of the experience of the pandemic of 2020–2021. Self-disclosure of abilities is accompanied by a significantly more pronounced positive effect – positive emotional states.

Keywords: self-disclosure of abilities, emotional states, longitudinal study, students, differences.

РЕГУЛЯЦИЯ (САМОРЕГУЛЯЦИЯ) ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Чигвинцева О.Д.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

ChigvOlga@yandex.ru

Аннотация. В данных тезисах представлен литературный обзор по теме регуляция (саморегуляция) психических состояний. Цель исследования – проанализировать концепции саморегуляции состояний. Современные исследова-