

психологическое исследование, направленное на выявление фобий у студентов первого курса института психологии РГППУ г. Екатеринбурга. В основу исследования легла методика Ю. Щербатых и Е. Ивлевой «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности». В исследовании приняло участие 46 студентов. По результатам исследования можно сделать следующий вывод, что наиболее распространенными страхами среди студентов первого курса Института психологии РГППУ являются – страх ответственности, страх перед экзаменами, страх глубины и страх перед публичным выступлением.

Профилактика и лечение фобий состоит в том, чтобы развить у человека способность встречаться лицом к лицу с фобической ситуацией и пребывать в ней, а также в том, чтобы убедить его на опыте, а не интеллектуально, что ситуация на самом деле неопасна.

С помощью индивидуальных, ранжированных по сложности заданий пациента пытаются научить, сильнее реагировать на реальные успокаивающие аспекты ситуации и слабее – на воображаемую угрозу. Это упражнения, связанные с сенсорными каналами человека, посредством которых он воспринимает реальность.

Доказана высокая эффективность различных форм лечения методом погружения в реальную ситуацию. Обычно в процессе лечения участвует человек, вызывающий доверие пациента и хорошо понимающий его. Присутствие такого помощника создает основу для восстановления более реалистичных способов реагирования в фобических ситуациях, снижает уровень страха и повышает чувство реальности.

Еще одна желательная цель терапии погружением – добиться понимания больным факторов и процессов, которые усугубляют либо облегчают фобическое поведение.

Другие признанные методы лечения включают различные формы психотерапии, поведенческой терапии и гипнотерапии.

Если пациента хорошо расслабить, а методов расслабления уйма – и он в расслабленном состоянии сможет ярко представить пред-

мет страха, то научится не бояться. Это упражнения связанные с «кинозалом» и сжиганием написанного.

Приоритетной техникой, что использую я на своих сеансах – является *когнитивно-бихевиоральная психотерапия* (обучение пациента умению контролировать свое мышление, поведение и эмоции).

О.В. Киселев  
КГУ, Казань

### **Выявление характеристик измененных состояний сознания и степени погруженности в них в зависимости от типа темперамента личности**

Актуальность данной тематики можно обозначить тем, что каждый человек переживает измененные состояния сознания и должен уметь адаптироваться, избежать или использовать (контролировать) измененные состояния сознания, например, для повышения работоспособности, переживания тяжелых ситуаций и т.д. Предметом исследования являлось измененные состояния сознания (далее ИСС) личности, возникающие при умственном перенапряжении, при решении некой значимой задачи, трансом или стрессовом состояниях. Целью нашего исследования являлось выявление характеристик измененных состояний сознания, разработка на их основе методики по измерению степени погруженности в ИСС и последующее соотнесение глубины погружения в измененные состояния сознания с темпераментом личности. Первоочередными задачами исследования являлось выявление четких характеристик ИСС практическим путем и путем анализа литературы. В последующем сопоставление полученных данных с уже имеющимися теоретическими разработками. Далее разработка методики по диагностированию глубины погруженности в ИСС. И в заключении проведение исследования на выявления взаимосвязи степени погруженности в ИСС и типа темперамента личности. Мы предположили, что в зависимости от типа темперамента личности зави-

сит глубина погружения в измененные состояния сознания. Мы предположили, что люди с темпераментом с более уравновешенной, слабой и менее подвижной нервной системой более быстро и глубоко впадают в ИСС.

Первоочередной задачей исследования является выявление четких характеристик ИСС практическим путем и путем анализа литературы. При определении характеристик ИСС были проанализированы книги многих авторов, таких как С. Кардаш, С. Гроф, А.О. Прохоров, Т. Ахметов, Ч Тарт, и др. После сравнения выделяемых, каждым из авторов, характеристик были выбраны схожие и наиболее полно и четко характеризующие измененные состояния сознания. Нами выделялись как внешние признаки наступления измененного состояния сознания, так и внутренние, физиологические и психологические изменения. В результате были получены следующие основные характеристики: изменения в мышлении, нарушение чувства времени, изменение образа тела, искажения восприятия, чувство невыразимости, чувства возрождения, снижение активности и продуктивности психических процессов, иллюзорная интерпретация событий, нейтральный фокус внимания, снижение мышечного тонуса, снижение интонационного окраса речи. Данные характеристики наиболее часто описываются в литературе, как признаки возникновения измененного состояния сознания.

В последующем нами была проведена работа по сравнению характеристик выделяемых в литературных источниках и характеристик полученных экспериментальным путем. В качестве метода выявления характеристик измененных состояний сознания был выбран метод самоотчета испытуемых. Выбор испытуемых был сделан на основе данных, которые описаны в теории данной проблематике. Многие авторы выделяют причины, факторы, которые могут привести к возникновению измененных состояний сознания. Чаще всего встречается описание ритуальных танцев, чтение молитв, ведение богослужений и т.д. Исходя из этого, мы провели опрос священников до службы, и

после службы в церкви. Схема проведения эксперимента была следующей: испытуемых просили составить самоотчет о своем психическом состоянии: первый самоотчет – перед службой, а второй самоотчет – непосредственно после службы. В последствии проводился качественный анализ данных и сопоставление их с уже имеющимися теоретическими данными. В исследовании на выявлении характеристик ИСС приняло участие 7 служителей церкви, которые практически каждый день участвуют в проведении церковной службы. После анализа самоотчетов можно составить список характеристик, которые были выявлены практическим путем:

Практически все испытуемые в первую очередь отмечали изменение чувство времени, субъективное разделение души и тела, искажение восприятия, появление у человека образа святых или просто световых галлюцинаций, чувство возрождения, иллюзорная интерпретация событий, снижение мышечного тонуса и снижение интонационной окраски голоса. Мы считаем, что причиной отсутствия других характеристик может стать специфичный род деятельности испытуемых, возможно, остальные характеристики могут проявиться при наблюдении за другой группой испытуемых и другим видом деятельности.

Опираясь на полученные данные, нами была создана методика для диагностирования степени погруженности в ИСС. Данная методика включает в себя ряд утверждений, которые составлены на основе полученных характеристик ИСС. Утверждения, вошедшие в методику:

1. В процессе работы я часто «ухожу в себя»
2. При работе у меня искажается восприятие реального мира.
3. Когда я чем-то увлечен, у меня искажается чувство времени.
4. Бывают случаи, когда я ощущения разделения тела и души.
5. Я часто вижу «грёзы наяву».
6. Бывают необычные состояния, которые тяжело описать

7. Я не часто пребываю в состояниях, в которых испытываю возрождение или перерождение.

8. В экстремальных ситуациях мне тяжело построить алгоритм моих действий

9. Когда я «ухожу в себя» я часто фантазирую.

10. В некоторых ситуациях я испытываю спад общей и волевой чувствительности.

11. В сложных или экстремальных ситуациях у меня возникают галлюцинации.

12. Мне бывает трудно критично оценивать свои действия

13. Бывают случаи, когда я сосредоточен «ни на чем»

14. В некоторых состояниях я «мыслю образами»

15. При выполнении важной работы у меня снижается частота пульса и сердцебиение.

16. Когда я погружен в себя, моя речь теряет интонационную окраску

17. Я часто чувствую слияние с окружающей средой.

18. При сложных ситуациях я чувствую спад активности.

19. В процессе работы у меня появляются неоправданные страхи, что я что-то делаю не так или что-то не успеваю.

20. Бывают моменты, когда я теряю способность к различению субъективной и объективной реальностей.

Инструкция к методике: испытуемым предлагалось вспомнить ситуацию или ситуации из жизни, в которых от них требовалась максимальная концентрация и сосредоточение при решении какой – либо значимой для них задачи, принятия решения в экстремальной или стрессовой ситуации. Далее предлагалось оценить каждое утверждение от 1 до 4, где 1 – полное отсутствие данного признака, 2 – признак проявляется редко, 3 – признак проявляется часто, 4 – стабильное присутствие данного признака у испытуемого в данной ситуации.

Обработка результатов будет проходить следующим образом: за ответ испытуемого будут начисляться баллы в соответствии с вариан-

том ответа. Максимально возможный балл по методике 80, минимальный 20. За «норму» мы приняли среднее значение по методике, которое составило от 30 до 50 баллов. В зависимости от количества баллов набранных испытуемым будут оцениваться его подверженность ИСС и глубина погружения. После этого будут высчитываться средние баллы по каждому типу темперамента, что и будет конечным результатом.

Следующая задача, которая нами решалась в работе, это ответ на вопрос, человек с каким типом темперамента личности глубже погружается в ИСС? Для этого после проведения опроса мы предлагали испытуемым ответить на вопросы теста Айзенка, выявляющего тип темперамента. В исследовании приняло участие 30 человек, из которых были отобраны 17 человек с наиболее «чисто» выраженными типами темперамента. Исследование проводилось в течение рабочего дня, в спокойной обстановке.

Наиболее часто соглашались с утверждениями люди, имеющие флегматический тип темперамента, что можно объяснить их инертной нервной системой. Средний показатель по группе составил 46,3. Люди с меланхолическим и сангвиническим типами темперамента показали менее выраженные результаты. Средний результат по их группам был равен 40,4.

Более низкие результаты показали лица, имеющие тип темперамента – холерик. Средний результат по данной группе составил 34,4.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты – было обнаружено, что люди с типом темперамента – холерик менее всего подвержены погружению в ИСС, тогда как наиболее подверженными являлись люди с флегматическим типом темперамента.

В повседневной жизни, ежедневно человек погружается в то или иное измененное состояние сознания. В течение дня число погружений может достигать 30-40 раз. При дальнейшем изучении измененных состояний сознания была проведена работа по выявлению временного промежутка, в котором ИСС проявлялось наиболее часто и четко.

В другом исследовании применялась модифицированная версия методики, которая описывалась выше. В этой версии были использованы 10 признаков, которые наиболее точно характеризуют ИСС. Испытуемых во время лекции просили регистрировать свое состояние и отмечать примерное время появления у них того или иного признака. В процессе обработки, бланки с менее 5 отмеченными признаками отбрасывались, как недостоверные. Выборка состояла из 28 человек. В качестве отрезка времени была использована учебная лекция. Лекция состояла из 5 временных промежутков, по 15 минут каждый.

В результате были получены следующие результаты.

Изменённые состояния сознания наиболее часто возникают в середине (3 временной промежуток) и в конце учебной лекции (5 временной промежуток), также наблюдается общая динамика увеличения возникновения ИСС к концу учебной лекции, что может быть объяснено утомление, потерей концентрации, снижением психической активности, информационной перегруженностью, снижением восприятия, ухудшение внимания и т.д. Наиболее часто упоминаемые признаки ИСС это: глубокая задумчивость, «уход в себя», снижение мышечного тонуса, нейтральный фокус внимания, нарушение чувства времени, спад общей и волевой чувствительности.

Благодаря изменению сознания осуществляются его основные функции: ориентировка и приспособление. В последующем возможна разработка рекомендаций по поведению человека в измененных состояниях сознания, так как они могут сказываться как положительно, так и отрицательно на поведение человека в различных жизненных ситуациях.

*Е.А. Кузнецова, Н.С. Бастракова*  
РГППУ, Екатеринбург

### **Особенности психологического реагирования на трудности в подростковом возрасте**

На протяжении жизни практически каждый человек неоднократно сталкивается с си-

туациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. Столкновение с такими ситуациями зачастую меняет и восприятие человеком окружающего мира, и восприятие своего места в нем. Процессы преодоления человеком подобных ситуаций и событий в психологической науке принято обозначать как совладающее, адаптивное поведение или копинг-поведение (от англ. – преодолевать, справляться). Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека и возможности с ними справиться. Основная функция копинга состоит в адаптации человека к требованиям ситуации.

Проблема совладания личности с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX в, поэтому копинг – сравнительно молодое понятие. Автором термина был А. Маслоу. Среди зарубежных психологов проблемы копинга подробно рассматривали Р. Лазарус и С. Фолькман и некоторые другие. В среде отечественных психологов наибольшее значение имеют работы С. К. Нартовой-Бочавер, которая подробно рассмотрела теоретические аспекты понятия «адаптивное поведение». Л. И. Анцыферова указывала на то, что при исследованиях копинга необходимо учитывать ситуативные переменные; А. В. Либин отмечал влияние личностных свойств и качеств на выбор стратегии совладающего поведения. Непосредственно изучением стратегий преодоления кризисных ситуаций в подростковом возрасте занимались С. В. Фролова, Е. Н. Туманова, Г. Д. Валеева.

Особое значение адаптивность и совладающее поведение приобретают в подростковый и юношеский период, что обусловлено спецификой возрастного развития и изменением статусного положения подростков. Подростковый возраст – это период кризиса, и ребенок более, чем когда-либо, нуждается в поддержке, в том числе и психологической. Не-