

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Т. 19, № 3

Vol. 19, no. 3

16+

2021

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Учредитель – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»

Главный редактор – академик РАО, д. биол. наук, профессор Ермаков П. Н.
(ЮФУ, Ростов-на-Дону, РФ)

Редакционный совет

д. пс. наук, профессор Акопов Г. В. (СГСПУ, Самара)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Асмолов А. Г.
(МГУ, Москва)
д. пс. наук, профессор Аллахвердов В. М. (СПбГУ, Санкт-Петербург)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Бондырева С. К.
(МПСУ, Москва)
д. пс. наук, профессор Знаков В. В. (МГУ, Москва)
член-корреспондент РАО, д. пс. наук, профессор Карпов А. В.
(ЯрГУ, Ярославль)
академик РАО, д. пед. наук, профессор Малюфеев Н. Н.
(ИКП РАО, Москва)

д. пс. наук, профессор Марьин М. И. (МГППУ, Москва)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Рубцов В. В.
(МГППУ, Москва)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Реан А. А.
(Высшая школа экономики, Москва)
д. пс. наук, профессор Рыбников В. Ю.
(ФГБУ ВЦЭРМ, Санкт-Петербург)
д. пс. наук, профессор Тхостов А. Ш. (МГУ, Москва)
д. пс. наук, профессор Черноризов А. М. (МГУ, Москва)
академик РАО, д. пс. наук, профессор Шадриков В. Д.
(ЯрГУ, Ярославль)

Редакционная коллегия

член-корр. РАО, д. пс. наук, Абакумова И. В. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)
д. биол. наук, Бабенко В. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Белоусова А. К. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Воробьева Е. В. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Джанерьян С. Т. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
канд. пс. наук, Дикая Л. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Кагермазова Л. Ц. (КБГУ, Нальчик)

д. пс. наук, Лабунская В. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Осипова А. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Рюмина Л. И. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Сидоренков А. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)
д. пед. наук, Скуратовская М. Л. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)
д. пед. наук, Федотова О. Д. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)
д. пс. наук, Щербакова Т. Н. (ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, Ростов-на-Дону)

Ответственный секретарь – Ребенков В. В.
Технический редактор – Проненко Е. А.

Адрес редакции:	Адрес издательства:	Адрес типографии:
344006, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, д. 140, ком. 114 E-mail: ncpb@sfdedu.ru	129366, Российская Федерация, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13 Тел./факс: (495) 283-55-30 E-mail: izd.kredo@gmail.com	344006, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Седова, д. 9/15 E-mail: dsmsgroup@mail.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) от 25 сентября 2009 г.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФЦ77-37683

Подписано в печать: 20.06.2021
Дата выхода в свет: 26.06.2021
Формат 62х94/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.

Печать цифровая. Усл. печ. л.
Тираж 100 экз. Заказ №
Цена свободная. 16+

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Герасименко Я. А.

Психологические характеристики сновидений и их влияние на
самочувствие в состоянии бодрствования 5

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Горохова Е. Г.

Личностное развитие молодых людей в условиях неопределенности
внешнего мира 27

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Свиткевич Ю.В.

Современное научное руководство в университетах: взаимодействие
субъектов процесса, детерминанты эффективности результатов..... 44

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY

Gerasimenko Ya. A.
Psychological characteristics of dreams and their influence on the waking
state experience..... 5

PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

Gorohova E. G.
Personal development of young people under conditions of uncertainty of
the outside world 27

PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Svitkevich YU.V.
Modern scientific leadership in universities: interaction of process subjects,
determinants of results efficiency 44

Научная статья

УДК 159.99

Психологические характеристики сновидений и их влияние на самочувствие в состоянии бодрствования**Яна А. Герасименко**

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: yanger@sfedu.ruORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6323-155X>**Аннотация**

В статье рассматриваются различные характеристики сновидений молодых людей: частота появления сновидений, обращения к сюжетам увиденных сновидений, отношения к сновидениям, эмоции во снах. Во введении описана актуальность темы, проведен обзор научной литературы по теме взаимосвязи эмоциональных состояний во сне и в состоянии бодрствования. Новизна исследования заключается в том, что было изучено влияние эмоционального состояния, испытываемого в сновидениях на самочувствие в состоянии бодрствования.

В разделе «Методы» содержится описание организации исследования, в котором приняли участие 108 человек, из них 78 женщин (72,2 %) и 30 мужчин, и использованных методов диагностических (авторская анкета-опросник и методика «Шкала психологического благополучия»), метода статистической обработки данных: U-критерия Манна-Уитни.

Раздел «Результаты» посвящен анализу характеристик сновидений молодых людей, их отношения к сновидениям, а также их эмоциональных состояний во сне, соотносимых с самочувствием в состоянии бодрствования.

В «Обсуждении результатов» автором рассматриваются работы российских и иностранных авторов по проблемам влияния сновидений и отношение к ним на психологическое благополучие и на эмоциональный фон в состоянии бодрствования.

В заключение приводятся следующие выводы: 1) молодые люди склонны видеть нейтрально-окрашенные сны, характеризующиеся четкостью, яркостью; 2) значимость сновидений связана с активным поиском смысла, и с частым обсуждением темы сновидений; 3) чем выше уровень психологического благополучия, тем легче респонденту уснуть после пробуждения ночью; 4) люди, испытывающие на своем состоянии сильное влияние сновидений, обладают разными характеристиками сна. Автор подчеркивает, что изучение сновидений – это необходимая тема для дальнейших исследований, так как феномен сновидений, используемый для

терапевтической работы с целью улучшения их психологического здоровья, должны быть хорошо изучен психологами.

Ключевые слова

сон, сновидения, бодрствование, эмоции, благополучие, восприятие сновидений, кошмары, значимость сновидений, характеристики сна, психологические характеристики

Для цитирования

Герасименко Я.А. (2021). Психологические характеристики сновидений и их влияние на самочувствие в состоянии бодрствования. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(3), 5–26.

UDC 159.99

Psychological characteristics of dreams and their influence on the waking state experience

Yana A. Gerasimenko

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: yanger@sfedu.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6323-155X>

Abstract

This article studies various characteristics regarding dreams of young people, such as their frequency, subjects and plots, as well as emotions and attitudes towards dreams. The "Introduction" section of the article contains the description of the relevance of this topic, as well as the reviews of scientific literature regarding the connection between sleeping and waking emotional states. This study of dreams' influence upon the waking state emotional experience constitutes the novelty of the research.

The "Methods" section contains descriptions of how this research was conducted. In total, 108 people participated in this research, of which 78 were women and 30 were men. As for the diagnostic methods, authors used custom questionnaire and the "Scale of psychological well-being" methodology. The received data were processed using the Mann-Whitney U-test method of statistical data processing.

The "Results" section contains the analysis of the dreams' characteristics, people's attitudes to their dreams, as well as their emotional states while dreaming and its correlation with their experience while awake.

In the "Discussion" section, the author looks upon different studies of Russian and

foreign authors on the problems of dreams' influence upon emotional background and psychological well-being in waking state.

The "Conclusion" section contains general findings of the article: 1) young people tend to see neutral-themed dreams, characterized by clarity and brightness; 2) the significance of dreams is associated with an active search for their meaning, as well as with frequent discussion of the dreams' topics; 3) the higher the level of psychological well-being is, the easier it is for the respondent to fall asleep after waking up at night; 4) people who experience a strong influence of dreams on their waking state have different characteristics of sleep.

The author emphasizes that this study of dreams is necessary for further researches, since the phenomenon of dreams is used for therapeutic work with the aim of improving patient's psychological health, and therefore should be studied well by psychologists.

Keywords

sleep, dreams, waking state, emotions, wellbeing, dreams perception, nightmares, dreams significancy, sleep characteristics, psychological characteristics

For citation

Gerasimenko Ya. A. (2021). Psychological characteristics of dreams and their influence on the waking state experience. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(3), 5–26. (in Russ.).

Введение

Обзор научной литературы по сновидениям показывает, что исследований, посвященных изучению связи между восприятием людьми своих снов и обыденной жизнью, очень мало, и несколько исследований, в которых изучались эти переменные, дали неоднозначные результаты (Conte et al., 2021; Windt, 2021; Malinowski & Horton, 2021; Wang et al., 2021; Веселкова, 2020; Фесикова и Вилисова, 2020; Чистяков, 2015), что и стало причиной выбора данной темы. Основой работы стало предположение о том, что переживания во снах имеют влияние на состояние бодрствования, и что существует общее соответствие между эмоциональным содержанием снов людей, их поведением и самочувствием в повседневной жизни. Кроме того, изучение сновидений является значимым не только с точки зрения новизны данной темы для исследований, но также с точки зрения применения интерпретации сновидений в терапевтической работе. И именно для того, чтобы помогать людям справиться с проблемами, используя данный метод, психологи должны больше знать о том явлении, с которым они работают.

В наше время широко распространена идея, заключающаяся в том, что на сон сильно влияет психологическое состояние человека за прошедший

день. Как утверждает Д. В. Сычев, в зависимости от пережитых позитивных или негативных событий, человеку снятся разные по содержанию сны (Сычев, 2020). Р. Фридман, изучая групповые сновидения, считает, что сновидения на человека могут быть наведены группой или подгруппой на бессознательном уровне, он рассматривает сновидения, как проективную идентификацию (Friedman, 2002). С. В. Авакумов и Н. В. Уланова, в свою очередь, пишут о наличии связи между индивидуально-психологическими особенностями, биосоциальными характеристиками и содержанием сновидений. Авторы обращают внимание на то, что душевный дискомфорт клиента приводит к тому, что во снах становится более выражена центральная проблематика личности, которая является характерной для соответствующих психотипов (Авакумов и Уланова, 2007). Также группой ученых были приведены данные, свидетельствующие о том, что при болезни Паркинсона люди имеют нарушения не только в состоянии бодрствования, но и во сне, а также о том, что нарушение расстройства сна при данном заболевании в 1,5–3,5 раза сильнее, чем при ряде других хронических заболеваний (Нодель et al., 2014).

За рубежом, в последнее время стало появляться все больше работ, связанных с данной темой. Н. Вайнштейн, Р. Кэмпбелл, М. Ванстенкисте, авторы первого исследования, в котором исследуется вопрос, отражается ли у человека во сне переживание психологической потребности и удовлетворение её в бодрствовании, пришли к тому, что расстройство психологической потребности может играть главную роль, в выявлении негативных тем сновидений, а также подчеркивают, что само переживание психологической потребности связано с возникновением негативных сновидений. В исследовании авторы опирались на 3 главные психологические потребности, а именно: потребность в автономии, взаимосвязи и компетентности (Weinstein, Campbell, & Vansteenkiste, 2018).

Еще одна группа ученых, в число которых входят П. Сикка, А. Песонен и А. Ревонсуо, занимались изучением того, как душевное беспокойство и спокойствие связаны с аффективным содержанием сновидения. Авторы считают важным отметить, что ими было проведено первое исследование, когда душевное спокойствие принималось как отдельный аспект благополучия. Проведенный исследователями многоуровневый анализ показал, что симптомы тревоги, и другие симптомы душевного беспокойства были связаны с отрицательными сновидениями, а душевное спокойствие было связано с положительными сновидениями. Таким образом, авторы пришли к выводу о том, что отчеты людей о сновидениях могут служить своеобразными маркерами их психологического здоровья (Sikka, Pesonen, & Revonsuo, 2018). Кроме этого, обращая внимания на клинические данные, П. Сикка, А. Песонен и А. Ревонсуо пишут о том, что люди, имеющие психические расстройства часто

сталкиваются с негативными сновидениями, а также кошмарами. Лечение таких людей, приводящее к уменьшению депрессивных симптомов, приводит также и к соответствующим изменениям дефекта сновидений. Но также авторы замечают, что такие данные, полученные с помощью анкет и эпидемиологических исследований, могут быть подвергнуты сомнению, поскольку были измерены не фактические сновидения, а лишь когнитивные оценки или убеждения людей в своих переживаниях (Sikka et al., 2018).

Такие ученые, как С. Гилкрист, Дж. Дэвидсон и Дж. Шекспир-Финч обнаружили, что некоторые эмоции, которые человек может испытывать наяву, вызывают определенные эмоции в сновидениях. Например, такая эмоция в сновидениях, как любовь, вызвана радостью, испытываемой человеком в бодрствовании (Davidson, Gilchrist, & Shakespeare-Finch, 2007).

Исследуя самочувствие в состоянии бодрствования, М. Благров, Л. Фармер и Е. Вильямс пришли к заключению о том, что плохое самочувствие связано по большей части с частотой неприятных снов и негативной реакцией на кошмары, и по меньшей мере связано с тем, как часто снятся кошмары и средним эмоциональным тоном. Эти авторы, как мы видим, склонны различать понятие «кошмары» и «неприятные/дурные сновидения», так как они имеют разные уровни тревожных эмоций и образов. Само исследование проводилось при помощи ретроспективного метода, так как он способствует тому, чтобы на оценке сновидений не сказывалось мотивированное забывание, вызванное отрицательными эмоциями кошмаров, таким образом, увеличивая частоту увиденных кошмаров у респондентов (Blagrove, Farmer, & Williams, 2004).

Подводя заключение вышесказанному, можно отметить, что существует достаточно небольшое количество исследований по рассматриваемой теме. Результаты исследований многих ученых разнятся, все аспекты влияния бодрствования человека на сон и сновидения до сих пор не изучены, что не позволяет создать единую теорию влияния всех аспектов бодрствования на сон и сновидения. Однако, за последние годы стало появляться все больше исследований в этой области: впервые была найдена связь между удовлетворением, переживанием психологических потребностей и эмоциями в сновидениях (Weinstein, et al., 2018), а также связь сновидений с душевным спокойствием или беспокойством (Sikka, et al., 2018).

Таким образом, изучение взаимосвязи восприятия сновидений с уровнем психологического благополучия и эмоционального состояния человека представляет собой пробел в исследовании.

Цель исследования: определить характеристики сна и сновидений и степень влияния сновидений, их сюжета и эмоциональных состояний на самочувствие и эмоции в состоянии бодрствования.

Методы

Количество испытуемых, которые были привлечены для проведения исследования, составило 108 человек, из них 78 женщин (72,2 %) и 30 мужчин (27,8 %), от 18 до 27 лет. Респонденты проходили опрос в период с 27 мая 2021 года по 2 июня 2021 года. Сбор всех ответов проходил с помощью использования Google Forms. Участие в прохождении опроса было добровольным.

Для исследования влияния сновидений на жизнь, состояние человека был разработан авторский опросник, который содержал в себе 45 вопросов. По структуре опросник содержал 2 типа вопросов: закрытые вопросы с вариантом выбора ответа (22 вопроса) и вопросы, где использовалась шкала от 1 до 10 (23 вопроса).

Вопросы, которые содержал в себе опросник, делились на 3 блока:

- 1. характеристика сновидений** респондентов, то есть основных моментов, связанных с частотой появления сновидений, обращения к сюжетам увиденных сновидений (например, такие вопросы, как: «Насколько часто Вы видите сны?», «Как часто вы вспоминаете свои сны?»);
- 2. отношение ко снам**, что поможет определить, насколько значимыми они являются для респондентов (например: «Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?», «Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?»);
- 3. эмоции**, которые испытывались респондентами во время сновидений и после пробуждения, что позволяет понять влияют ли события, происходящие в реальной жизни на сюжет сновидений и наоборот (такие вопросы, как: «Что Вы ощущаете после того, как Вам приснился негативный сон?», «Хороший сон способен поднять Вам настроение?»).

Также для исследования влияния сновидений на жизнь человека были приведены шкалы из опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко (Шевеленкова и Фесенко, 2005). Были использованы такие шкалы как: 1) управление окружением, 2) личностный рост, 3) самопринятие.

В качестве метода математической статистики для обработки полученных данных применялся U-критерий Манна-Уитни.

Результаты

Для того, чтобы проанализировать ответы респондентов по вопросам, где для ответов применялись шкалы от 1 до 10, были вычислены медианы.

В Таблице 1 приведены формулировки вопросов, крайних значений и значений вычисленных медиан по вопросам авторского опросника, направленных на изучение *характеристики сновидений*.

Таблица 1

Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся характеристик сновидения со шкалами и значениями медиан

№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
1	Насколько часто Вы видите сны?	1- очень часто 10- практически никогда	4
2	Часто ли Вы просыпаетесь ночью?	1- очень часто 10- практически никогда	7
3	Запоминаете ли Вы сюжет сновидений?	1- очень часто 10- практически никогда	4
4	Как часто сюжеты сновидений связаны с событиями из жизни?	1- очень часто 10- практически никогда	5
5	Как часто Вы вспоминаете свои сны?	1- очень часто 10- практически никогда	4
6	В какой степени относится к Вам данное утверждение: «Мои сны настолько яркие, что позже я не могу отличить их от реальности»?	1- у меня именно так 10- нет, это совсем не про меня	5
7	Если Вы просыпаетесь ночью, трудно ли Вам уснуть?	1- да, трудно 10- нет, не трудно	8

Вопрос № 2 свидетельствует о том, что половина испытуемых выбрала варианты ответа 7 и более, это означает, что значительная часть испытуемых практически никогда не просыпается ночью. Также, медианна, вычисленная в вопросе № 7 и равная 8, дает право говорить о том, что большей части испытуемых не трудно уснуть, если они все же просыпаются ночью. Таким образом, можно сказать, что у большинства опрошенных нет проблем с тем, чтобы уснуть ночью после внезапного пробуждения, так как большая часть из них практически никогда не просыпается ночью.

В авторском опроснике содержался вопрос, который был нацелен на то, чтобы выяснить какие сны чаще всего наблюдаются респондентами. В результате количественного анализа стало видно, что 45,4 % опрошенных чаще всего видят нейтральные сны, 20,4 % – затрудняются ответить, 19,4 % – позитивные,

13,9 % – негативные, и 0,9 % – то есть 1 человек из всей выборки не видит сновидений (рис. 1). Таким образом, процент людей, которые часто видят эмоционально-окрашенные сновидения составляет 33,3 %.

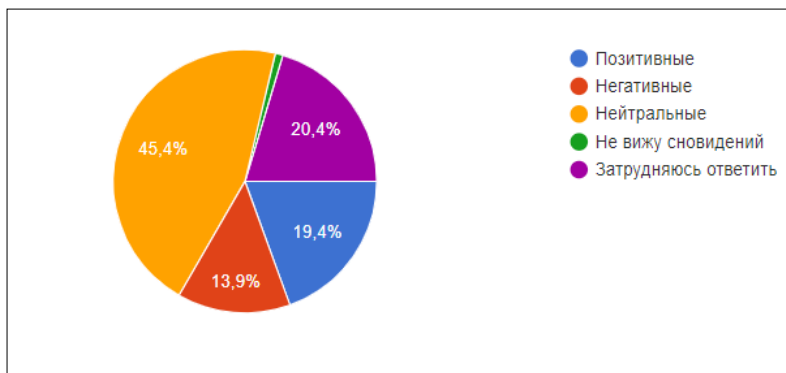


Рисунок 1. Ответ респондентов на вопрос «Какие сны Вы видите чаще всего?»

Также количественный анализ вопроса, связанного с оценкой качества своих сновидений показал, что абсолютное большинство респондентов (76,9 %) видит четкие, яркие сны, которые, однако, не всегда могут запомнить. Около же 93 % опрошенных видят четкие, яркие сновидения.

Таким образом, уже можно сделать вывод о том, что сны большинства респондентов характеризуются нейтральной эмоциональной окраской, яркостью и четкостью.

Что касается запоминания своих сновидений, то по результатам опроса чаще всего запоминаются негативные сновидения (31,5 %), по сравнению с другими (позитивные – 24,1 %, нейтральные – 15,7 %), что видно из количественного анализа.

Весьма интересные результаты представляет количественный анализ вопроса, связанного с возникновением инсайтов в сновидениях. Абсолютное большинство (53,7 %) ответили, что у них возникали инсайты в сновидениях.

Более 55 % опрошенных также не имеют проблем с засыпанием, и засыпают быстро. 26,9 % засыпают спустя 1–2 часа после того, как ложатся спать, а 8,5 % опрошенных сложно засыпают и мало спят. Это дополняет данные, полученные в вопросе № 2, 3 из таблицы 1.

По результатам анализа блока 1 анкеты-опросника можно сделать выводы о том, что в основном испытуемые не имеют проблем с засыпанием, засыпают быстро, практически не просыпаются ночью и, по большей части, не имеют проблем с тем, чтобы уснуть после внезапного пробуждения ночью.

В Таблице 2 приведены формулировки вопросов, крайних значений и значений вычисленных медиан по вопросам авторского опросника, направленных на изучение **эмоций, связанных со сновидениями**.

Таблица 2			
Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся эмоционального компонента со шкалами и значениями медиан			
№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
1	Вы когда-либо просыпались с чувством сердцебиения или перебоев в работе сердца?	1- очень часто 10- практически никогда	7,5
2	Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	1- сильно влияет 10- совсем не влияет	6
3	Хороший сон способен поднять Вам настроение?	1- способен 10- не способен	3
4	После того, как Вам снится плохой сон, вспоминаете ли Вы его потом?	1- очень часто 10- практически никогда	4
5	После того, как вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	1- сильно отражается 10- совсем не отражается	5
6	Можете ли Вы контролировать эмоции во сне?	1- да 10- нет	6
7	Раздражает ли вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	1- да 10- нет	4

Вопросы под № 2, 4, 5, 6, 7 не могут с высокой вероятностью свидетельствовать о склоняемости респондентов к какому-либо полюсу.

Более высокий интерес представляют такие вопросы, как вопрос № 1 и № 3. Вопрос № 1 свидетельствует о том, что большинство испытуемых не испытывало настолько сильных эмоций во сне, чтобы просыпаться с чувством сердцебиения или перебоев в работе сердца. Анализ вопроса № 3 говорит о том, что половина испытуемых выбрала варианты ответа 1, 2, 3, подтверждающие способность хорошего сна поднимать настроение человека.

К вопросам, характеризующим проявление эмоций во время сновидения и после пробуждения, относятся такие вопросы, как «Что вы ощущаете после того, как Вам приснился позитивный сон?» и «Что вы ощущаете после того, как Вам приснился негативный сон?». Анализ этих двух вопросов позволяет сказать, что большинство респондентов после позитивного сна в большей степени чувствуют улучшение самочувствия (42,7 %) или же никаких изменений в самочувствии (41,7 %). После негативного сновидения большая часть испытуемых отметила, что скорее не ощущает никаких изменений в самочувствии (48,1 %), нежели ухудшение самочувствия (41,7 %). Одинаковое количество испытуемых (8,3 %) в обоих вопросах выбрали такой вариант ответа, как «затрудняюсь ответить».

Респондентам также предлагалось ответить на вопрос, связанный с тем, способен ли плохой (негативный) сон ухудшить настроение. Результаты показали, что 61,1 % опрошенных считает, что плохой сон способен ухудшить их настроение, остальные 38,9 % опрошенных придерживаются противоположной точки зрения.

Анализ вопросов, связанных с эмоциональной стороной жизни, вызываемой сновидениями показал, что 44,4 % испытуемых сны мотивировали на выполнение каких-то дел, 33,3 % испытывали эмоцию сожаления о поступках, совершенных во сне, что видно из таблицы 3. Большая часть испытуемых в обоих вопросах либо не чувствуют мотивации, не ощущают эмоцию сожаления, связанную со сновидениями, либо затрудняются ответить.

Таблица 3. Анализ вопросов, связанных с ощущением мотивации и эмоции сожаления, вызванных сновидениями респондентов			
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Бывало ли что Ваши сны мотивировали вас на свершение поступков/ выполнение дел?	44,4 %	29,6 %	25,9 %
Бывало ли у вас такое, что вы сожалели о поступках, совершенных во сне?	33,3 %	53,7 %	13 %

Большинство испытуемых (59,3 %) затрудняются ответить на вопрос влияет ли улучшение их самочувствия на то, что их сны становятся более позитивными. Остальные испытуемые больше уверены в том, что влияет (22,2 %), чем в том, что не влияет (18,5 %).

Интересные данные были получены в итоге количественного анализа, связанного с ответами на такой вопрос, как на протяжении какого времени после пробуждения респонденты продолжают испытывать эмоцию, полученную во сне. По рисунку 2 мы можем увидеть, что 39,8 % опрошенных продолжают переживать эмоцию, полученную во сне в течение нескольких часов после пробуждения, 35,2 % – испытывают эмоцию в течение нескольких минут, 10,2 % – в течение нескольких дней и 14,8 % – затрудняются ответить.

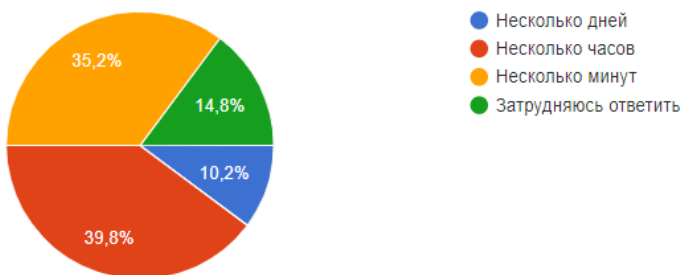


Рисунок 2. Ответ респондентов на вопрос «Как долго после пробуждения Вы продолжаете испытывать эмоцию, полученную во сне?»

В Таблице 4 приведены формулировки вопросов, крайних значений и значений вычисленных медиан по вопросам авторского опросника, направленных на изучение **отношения к сновидениям**.

Таблица 4.

Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся отношения к сновидениям со шкалами и значениями медиан

№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
1	Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	1- очень значимы 10- абсолютно не значимы	5

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Таблица 4. Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся отношения к сновидениям со шкалами и значениями медиан			
№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
2	В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	1- у меня именно так 10- нет, это совсем не про меня	6
3	Важно ли Вам видеть сновидения каждую ночь?	1- очень важно 10- совершенно не важно	6
4	Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	1- всегда пытаюсь 10- никогда не пытался/ась	3
5	Думали ли Вы перед сном о том, что хотели бы увидеть в своих сновидениях?	1- всегда думаю 10- никогда не думал/а	5
6	Обсуждаете ли Вы сновидения с другими людьми?	1- очень часто 10- практически никогда	3
7	Как часто в реальной жизни в разговоре с другими Вы заводите тему о сновидениях?	1- очень часто 10- практически никогда	5
8	По Вашему мнению реальная жизнь является источником сюжета Ваших сновидений?	1- да 10- нет	4
9	Как Вы считаете, сюжет сновидений может повлиять на Вашу жизнь?	1- да 10- нет	7

Интерес для нас представляют такие вопросы, как вопрос № 4, 6, 9. В вопросе № 4 половина опрошиваемых выбирали варианты ответа 1, 2, 3, характеризующие то, что испытуемые склонны всегда искать смысл в своих сновидениях. В вопросе № 6 медиана равна 3, что свидетельствует о том, что большинство опрошенных склонны обсуждать тему сновидений в своей жизни с другими людьми. Вопрос № 9, который является для нас также важен, показывает, что респонденты склонны считать, что именно сюжет увиденных сновидений не способен каким-либо образом повлиять на их жизнь.

В анкете был задан вопрос о том, узнают ли респонденты о себе больше, когда размышляют о собственных сновидениях. Анализ показал, что процент людей, считающих, что это действительно так – 10,2 %, что это отчасти так – 43,5 %, что это не так – 31,5 %, и процент людей, затрудняющихся дать ответ на данный вопрос, составляет 14,8 %. Таким образом, люди, считающие что это так, или отчасти так, составляют 53,7 % от всей выборки респондентов.

Заслуживают внимания ответы респондентов на вопрос о том, пытаются ли они искать причины кошмаров в сновидениях, в реальной жизни, которые представлены на рисунке 3.

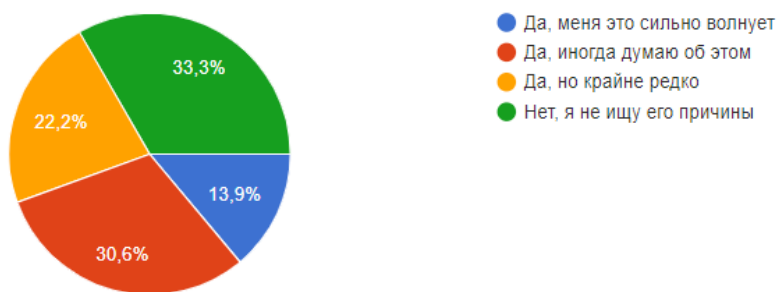


Рисунок 3. Ответ респондентов на вопрос «Если Вам снится кошмар, пытаетесь ли Вы найти его причину в реальной жизни?»

В ходе проведения исследования на основе 2 вопросов, а именно: «Что Вы ощущаете после того, как Вам приснился позитивный сон?» и «Что вы ощущаете после того, как Вам приснился негативный сон?» вся выборка была разделена на 3 группы.

1 группа – респонденты, на самочувствие которых негативный и позитивный сон оказали влияние;

2 группа – респонденты, на самочувствие которых оказал влияние только позитивный или только негативный сон;

3 группа – респонденты, на самочувствие которых ни позитивный, ни негативный сон не оказали влияния.

Для того, чтобы определить различия в описанных выше вопросах использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

На основании сравнения группы на участников которой сновидения не оказывают влияния и группы, на участников которой влияет только положительный или только отрицательный сюжет сновидения, были получены следующие данные, приведенные в таблицах 5, 6, 7.

Таблица 5	
Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни (1 и 2 группа)	
<u>Вопрос анкеты-опросника</u>	<u>Двусторонняя асимптотическая значимость</u>
Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	0,014
Хороший сон способен поднять Вам настроение?	0,034
После того, как Вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	0,019
Раздражает ли Вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	0,042
Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	0,732
В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	0,136
Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	0,102

Таблица 6

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни (1 и 3 группа)

<u>Вопрос анкеты-опросника</u>	<u>Двусторонняя асимптотическая значимость</u>
Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	0,000
Хороший сон способен поднять Вам настроение?	0,006
После того, как Вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	0,001
Раздражает ли Вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	0,033
Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	0,018
В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	0,000
Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	0,000

Таблица 7	
Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни (2 и 3 группа)	
<u>Вопрос анкеты-опросника</u>	<u>Двусторонняя асимптотическая значимость</u>
Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	0,005
Хороший сон способен поднять Вам настроение?	0,303
После того, как Вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	0,277
Раздражает ли Вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	0,798
Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	0,028
В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	0,022
Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	0,067

На основании проведенного анализа с помощью U-критерия Манна Уитни, можно сделать следующие выводы:

1. Группа, на которую сновидения не оказывают никакого влияния имеет значимые различия по ряду вопросов, с группой, которая испытывает на своем состоянии влияние и позитивного, и негативного сновидения. Эти вопросы, связаны с влиянием сновидений на эмоции в состоянии бодрствования, со способностью хорошего сна поднятю настроения, с влиянием стресса на сюжет сновидений, с появлением чувства раздражения при невозможности вспомнить сон, значимостью сновидений, а также с влиянием жизненных событий на сюжет сновидений и поиском смысла во снах.

2. Также значимые различия по вопросам, связанными со значимостью сновидения, способностью сновидения влиять на настроение, влиянием стресса на сюжет сна, а также возникновением чувства раздражения, были получены в сравнении с группой, на которую влияет либо позитивный, либо негативный сюжет сновидения.

3. Группа, испытывающая на своем состоянии влияние положительного и негативного сновидения, в отличие от группы, испытывающей влияние какого-либо одного из сновидений статистически значимо отличается тем, что склонна выше оценивать значимость сновидений, а также склонна полагать, что изменения в жизни сильно влияют на сюжет сновидений, и что сновидения, в свою очередь, сильно влияют на эмоции в реальной жизни.

Обсуждение результатов

Выше были приведены мнения и результаты исследований по некоторым работам, связанным с тем, как жизненные события, психологические характеристики, психологические потребности и т. д. влияют на характер проявления сновидений, их эмоциональную окраску и насыщенность. Исследований же по влиянию сновидений на уровень психологического благополучия и состояние человека в бодрствовании гораздо меньше. В исследованиях отечественных и зарубежных исследователей стал все чаще признаваться тот факт, что сон все-таки связан с психическим благополучием, однако такая связь, между сновидениями и благополучием в значительной степени пока остается неизвестной (Sikka et al., 2018).

Обзор научной литературы, по словам Д. Селтермана показывает, что существует очень мало исследований, посвященных изучению связи между тем, как люди воспринимают свои сны, и тем, как это сказывается на их психологическом благополучии (Selterman, 2016). Некоторые исследователи, например С. Гилкрист, Дж. Дэвидсон и Дж. Шекспир-Финч, обнаружили связь между сновидениями, характеристиками личности и показателями психологического благополучия и эмоционального здоровья (Davidson et al., 2007). Такие же исследователи, как Г. Гринер и Д. Конинк, Сент-Онж, Лорти-Люсье, Мерсье не обнаружили связи между вышеперечисленными явлениями (St-Onge, Lortie-Lussier, Mercier, Grenier, & De Koninck, 2005). Возможным объяснением противоречивых результатов, по словам Д. Селтермана, может служить то, что восприятие снов людьми, в значительной мере искажено предубеждениями, эмоциональной оценкой, а интерпретация сновидений может быть искажена эмоциональным состоянием человека, а также его поведением (Selterman, 2016).

Как пишут М. Благров, Л. Фармер и Е. Вильямс, кошмарные сновидения могут служить указателями на то, что в основе человеческой психики имеет место психопатология или отсутствие эмоционального благополучия на данный

момент (Blagrove et al., 2004). А. Зандра и Д. МакГилл, в свою очередь, изучая связь между кошмарами, плохими снами и психологическим благополучием в бодрствовании пришли к выводу о том, что частота кошмаров имеет более высокую корреляцию с благополучием, чем частота плохих снов. Таким образом, они заключили, что люди, которые редко сталкиваются с кошмарами и плохими снами имеют самые высокие показатели психологического благополучия (Donderi & Zadra, 2000).

В нашей стране мало внимания уделяется проблеме сна и сновидений, несмотря на то, что существует значительное число обществ сомнологов. В 2016 году Сморчковой В. П. и Кургановым С. А. был проведен эксперимент, который доказал, что продолжительность сна и сновидений влияет на качество обучения школьников. Эксперимент дает основания полагать, что у школьников, которые тратят большое количество времени на учебу, во сне воспроизводятся действия, которые они не успели сделать в реальности, что, в свою очередь, может привести к невротическим расстройствам (Сморчкова и Курганов, 2016). Если учитывать данные ВОЗ, то увеличивающееся количество людей, которые страдают расстройствами сна, способно привести к снижению уровня жизни населения (Корабельникова, 2013).

Заключение

Таким образом, в результате проведенного количественного анализа и анализа, проведенного с помощью методов математической статистики, нами были получены следующие результаты:

1. Молодым людям в большей степени свойственно видеть цветные, четкие и яркие сновидения.
2. Более половины испытуемых склонны полагать, что хороший сон способен поднять им настроение, также большинство респондентов, полученную во сне эмоцию продолжают испытывать на протяжении нескольких часов после пробуждения.
3. Анализ результатов показал, что для молодых людей характерно искать смысл в своих сновидениях, а также узнавать о себе больше, при размышлении о сновидениях.
4. Молодые люди, которые отмечают влияние сна, сопровождающегося положительными эмоциями и сна, сопровождающегося негативными эмоциями на свое самочувствие в состоянии бодрствования, имеют отличия в характеристиках сновидений.

ЛИТЕРАТУРА

Авакумов, С. В., и Уланова Н. В. (2007). Влияние индивидуально-психологических и биосоциальных особенностей субъекта на сновидения. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 7(29), 3–5.

- Веселкова, Е. А. (2020). Динамика сновидений в психологическом консультировании, как фактор эффективности работы. *The Scientific Heritage*, 44-4(44), 49–51.
- Корабельникова, Е.А. (2013). Возможности коррекции инсомнии без применения снотворных препаратов. *Эффективная фармакология*, 12, 30–36.
- Сморчкова, В. П., и Курганов, С. А. (2016). Влияние продолжительности сна и сновидений на качество обучения. *Казанский педагогический журнал*, 5(118), 209–213.
- Сычев, Д. В. (2020). Влияние психологического состояния человека на его сновидения. *Актуальные проблемы военной педагогики и психологии в системе военных образовательных организаций: материалы межведомственной научно-практической конференции*, 2, 541–546.
- Фесикова, О. В., и Вилисова, А.О. (2020). Феномен сновидения, в представлении античных философов. *Тенденции развития науки и образования*, 62-11, 58–60. <https://doi.org/10.18411/lj-06-2020-241>
- Чистяков, М. С. (2015). Функция сновидений и функции внесения сновидений в группу в контексте групповой динамики. *Консультативная психология и психотерапия*, 3(87), 79–92. <https://doi.org/10.17759/cpp.2015230306>
- Шевеленкова, Т. Д., и Фесенко, П.П. (2005). Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, 3, 95–129.
- Blagrove M., Farmer L., & Williams E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13 (2), 129–136.
- Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M.L., Malloggi, S., Giganti, F., & Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking Emotions *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 431. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020431>
- Davidson, J., Gilchrist, S., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being – a positive psychology approach. *Dreaming*, 17(3), 172–185.
- Donderi, D. C., & Zadra, A. (2000). Nightmares and Bad Dreams: Their Prevalence and Relationship to Well-Being. *Journal of Abnormal Psychology*, 2, 273–281.
- Friedman, R. (2008). Dreamtelling as a Request for Containment: Three Uses of Dreams in Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), 327–344. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.3.327>
- Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2021). Dreams reflect nocturnal cognitive processes: Early-night dreams are more continuous with waking life, and late-night dreams are more emotional and hyperassociative. *Consciousness and Cognition*, 88, 103071. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103071>

- Seltermann, D. F. (2016). Attitudes toward dreaming predict subjective well-being outcomes mediated through emotional positivity bias. *International Journal of Dream Research*, 9(1), 34–39. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2016.1.21879>
- St-Onge, M. I., Lortie-Lussier, M., Mercier, P., Grenier, J., & De Koninck, J. (2005). Emotions in the Diary and REM Dreams of Young and Late Adulthood Women and Their Relation to Life Satisfaction. *Dreaming*, 15(2), 116–128.
- Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific reports*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30721-1>
- Wang, J., Li, X., He, J., Ma, H., Bin, T., Wan, J., ... Shen, H. (2021). Integration of waking experience through dreams considered in light of individual differences in implicit learning ability. *Journal of Sleep Research*, 30(3), e13171. <https://doi.org/10.1111/jsr.13171>
- Weinstein, N., Campbell, R. & Vansteenkiste, M. (2018). Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams. *Motivation and Emotion*, 42, 50–63.
- Windt, J.M. (2021). How deep is the rift between conscious states in sleep and wakefulness? Spontaneous experience over the sleep-wake cycle: Spontaneous experience in sleep/waking. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 376(1817), 20190696. <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0696rstb20190696>

REFERENCES

- Avakumov, S. V. (2007). The influence of the individual psychological and biosocial characteristics of the subject on dreams. *P. F. Lesgafta University Scholarly Notes*, 7(29), 3–5. (in Russ.)
- Blagrove M., Farmer L., & Williams E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13 (2), 129–136.
- Chistjakov, M. S. (2015). Function of dreams and functions of bringing dreams into a group in the context of group dynamics. *Konsultativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya*, 3(87), 79–92. <https://doi.org/10.17759/cpp.2015230306> (in Russ.)
- Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M.L., Malloggi, S., Giganti, F., & Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking Emotions *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 431. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020431>
- Davidson, J., Gilchrist, S., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being – a positive psychology approach. *Dreaming*, 17(3), 172–185.
- Donderi, D. C., & Zadra, A. (2000). Nightmares and Bad Dreams: Their Prevalence and Relationship to Well-Being. *Journal of Abnormal Psychology*, 2, 273–281.

- Fesikova, O. V., & Vilisova, A. O. (2020). The phenomenon of dreams in the concept of ancient philosophers. *Trends in the development of science and education*, 62-11, 58–60. <https://doi.org/10.18411/lj-06-2020-241> (in Russ.)
- Friedman, R. (2008). Dreamtelling as a Request for Containment: Three Uses of Dreams in Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), 327–344. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.3.327>
- Korabel'nikova, E. A. (2013). Possibilities for intervention for insomnia without the use of sleeping pills. *Effective pharmacology*, 12, 30–36. (in Russ.)
- Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2021). Dreams reflect nocturnal cognitive processes: Early-night dreams are more continuous with waking life, and late-night dreams are more emotional and hyperassociative. *Consciousness and Cognition*, 88, 103071. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103071>
- Selterman, D. F. (2016). Attitudes toward dreaming predict subjective well-being outcomes mediated through emotional positivity bias. *International Journal of Dream Research*, 9(1), 34–39. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2016.1.21879>
- Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). Psychological well-being of the individual (review of basic concepts, and research methodology). *Psychological diagnostics*, 3, 95–129. (in Russ.)
- Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific reports*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30721-1>
- Smorchkova, V. P., & Kurganov, S. A. (2016). Influence of the duration of sleep and dreams on the quality of learning. *Kazanskiy Pedagogicheskiy Zhurnal*, 5(118), 209–213. (in Russ.)
- St-Onge, M. I., Lortie-Lussier, M., Mercier, P., Grenier, J., & De Koninck, J. (2005). Emotions in the Diary and REM Dreams of Young and Late Adulthood Women and Their Relation to Life Satisfaction. *Dreaming*, 15(2), 116–128.
- Sychev, D. V. (2020). The influence of the psychological state of a person on his dreams. In *Actual issues of military pedagogy and psychology in the system of military educational organizations*. Proceedings of the interdepartmental scientific-practical conference: 2nd ed., rev. & add. (pp. 541–546). St. Petersburg: Center for Scientific and Information Technologies "Asterion". (in Russ.)
- Veselkova, E. A. (2020). Dynamics of dreams in psychological counseling as a factor in work efficiency. *The Scientific Heritage*, 44-4(44), 49–51. (in Russ.)
- Wang, J., Li, X., He, J., Ma, H., Bin, T., Wan, J., ... Shen, H. (2021). Integration of waking experience through dreams considered in light of individual differences in implicit learning ability. *Journal of Sleep Research*, 30(3), e13171. <https://doi.org/10.1111/jsr.13171>
- Weinstein, N., Campbell, R. & Vansteenkiste, M. (2018). Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams. *Motivation and Emotion*, 42, 50–63.

Windt, J.M. (2021). How deep is the rift between conscious states in sleep and wakefulness? Spontaneous experience over the sleep-wake cycle: Spontaneous experience in sleep/waking. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 376(1817), 20190696. <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0696>

Конфликт интересов отсутствует

Научная статья

УДК 159.99

Личностное развитие молодых людей в условиях неопределенности внешнего мира**Екатерина Г. Горохова**

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: egorohova@sfedu.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6967-7544>**Аннотация**

В данной статье автором исследуются взаимосвязи показателей личностного развития молодых людей и феномена толерантности к неопределенности. Новизна исследования заключается в предложенном для рассмотрения факторе успешного личностного развития как основе для развития высокого уровня толерантности к неопределенности. Во «Введении» автором обосновывается актуальность рассмотрения феномена толерантности к неопределенности у молодых людей в связи быстро и непредсказуемо меняющимися условиями окружающего мира.

В разделе «Методы» описывается организация исследования, в котором приняли участие 84 респондента – молодые люди в возрасте от 18 до 28 лет. В рамках исследования были использованы следующие методики: опросник диагностики самоактуализации личности А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной; шкала толерантности к неопределенности МакЛейна в адаптации Е. Н. Осина; новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности Т. В. Корниловой. В разделе «Результаты» представлены основные результаты исследования: была выявлена корреляционная связь средней силы между показателями личностного развития и толерантностью к неопределенности, что позволило сделать вывод о том, что чем выше у молодых людей показатели личностного развития, тем больше они толерантны к неопределенности. Кроме того, была выявлена корреляционная связь средней силы между показателями толерантности к неопределенности и аутосимпатией, а также креативностью. Исходя из этого, позитивная Я-концепция, адекватная самооценка и творческий подход к жизни могут являться основой для развития высокого уровня толерантности к неопределенности у молодежи. В разделе «Обсуждение результатов» представлено сравнение полученных результатов с результатами и концепциями российских и зарубежных исследователей в области личностного развития и неопределенности.

Перспективой дальнейшего исследования является более глубокое и детальное

изучение феномена толерантности к неопределенности и его связи с различными показателями личностного развития.

Ключевые слова

Личностное развитие, самоактуализация, самореализация, гуманистическая психология, неопределенность, ситуация неопределенности, толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, молодежь, аутосимпатия.

Для цитирования

Горохова Е. Г. (2021). Личностное развитие молодых людей в условиях неопределенности внешнего мира. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(3), 27–43.

UDC 159.99

Personal development of young people under conditions of uncertainty of the outside world

Ekaterina G. Gorohova

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: egorohova@sfnedu.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6967-7544>

Abstract

In this article, the author studies the relationship between the parameters of personal development of young people and the phenomenon of tolerance for uncertainty. The novelty of the study lies in the factor of successful personal development proposed for consideration as a basis for the development of a high tolerance for uncertainty. In the "Introduction" the author substantiates the relevance of considering the phenomenon of tolerance for uncertainty among young people in connection with rapidly and unpredictably changing conditions of the outside world.

The "Methods" part describes the organization of the study, which involved 84 respondents - young people aged from 18 to 28 years. The following methods were used in the research: Diagnostics of personal self-actualization by A. V. Lazukin, adapted by N. F. Kalina; Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I by McLain, adapted by E. N. Osin; tolerance-intolerance of ambiguity new questionnaire by T.V. Kornilova.

The "Results" part presents the main results of the study: a correlation of average strength between the parameters of personal development and tolerance for uncertainty was revealed, which allowed us to conclude that the higher the parameters of personal development among young people, the more they are tolerant of uncertainty. Besides, a correlation of average strength was revealed between parameters of tolerance

for uncertainty and autosympathy, as well as creativity. Based on this, a positive self-concept, reasonable self-esteem, and a creative approach to life can be the basis for the development of a high tolerance for uncertainty among young people.

The section "Discussion of results" presents a comparison of the received results with the results and concepts of Russian and foreign researchers in the field of personal development and uncertainty.

The prospect of further research is a deeper and more detailed study of the phenomenon of tolerance for uncertainty and its relationship with various parameters of personal development.

Keywords

Personal development, self-actualization, self-realization, humanistic psychology, uncertainty, uncertainty situation, tolerance for uncertainty, intolerance for uncertainty, young people, autosympathy.

For citation

Gorohova E. G. (2021). Personal development of young people under conditions of uncertainty of the outside world. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(3), 27–43. (in Russ.).

Введение

Проблема личностного развития человека представляет собой важнейшую, неотъемлемую и широко исследуемую часть психологии. Каждый человек в своем развитии стремится к самосовершенствованию, изменению и улучшению собственной личности для достижения поставленных перед собой жизненных целей. Особенно это характерно для такой возрастной группы как молодежь, так как именно в этом возрасте продолжается активное становление личности, с интенсивным развитием самосознания и самоопределения, где молодые люди находятся в непрерывном поиске себя, своего места в мире.

Современный мир также не стоит на месте, непрерывно меняясь, имея множество противоречий, и вместе с тем огромное количество разнообразных перспектив и возможностей. Данные обстоятельства могут как способствовать постоянному развитию и росту личности, так и создавать для нее различные препятствия, ввиду проблемы неопределенности, связанной со страхом множественности выбора, перемен, потери контроля. Соответственно, наибольшее влияние феномен неопределенности оказывает на молодых людей, которые находятся в активном исследовании собственного я и своих истинных желаний.

Кроме того, как утверждает Л. И. Божович, личностью является человек достигший высокой степени в своем психическом развитии, со стойкой

системой ценностей и принципов, которые диктуют стиль его поведения. В этом случае в наибольшей степени важной и необходимой характеристикой развитой личности, по мнению автора, оказывается то, что человек «способен господствовать над случайностями и изменять обстоятельства жизни в соответствии со своими целями и задачами; он способен также сознательно управлять самим собой» (Божович, 1976, с. 45). У многих молодых людей могут возникать с этим трудности, так как их жизненные цели часто не ясны, они могут «плыть по течению», не управляя различными обстоятельствами жизни, которые в свою очередь действуют на них, управляют ими. Очень часто молодежь не может также в полной мере управлять собой, регулировать свое эмоциональное состояние, организовать свою деятельность. Условия неопределенности, как внутренней, так и внешней, в которых находятся молодые девушки и юноши, еще больше затрудняют организацию данных процессов.

Таким образом, изучение личностного развития молодых людей в условиях неопределенности внешнего мира является актуальной темой для исследования.

Предмет исследования: показатели личностного развития и толерантности к неопределенности молодых людей.

Гипотезы исследования:

1. Чем выше у молодых людей показатели личностного развития, тем больше они толерантны к неопределенности.

2. У группы с высокими показателями личностного развития будут значительно выше показатели толерантности к неопределенности, чем у группы со средними и низкими показателями.

Целью исследования стало изучение показателей успешности личностного развития молодых людей в связи с их уровнем толерантности к неопределенности.

Методы

Исследование проводилось с ноября 2020 по июнь 2021 гг. и включало в себя следующие этапы:

1 этап (ноябрь 2020 г. – декабрь 2020 г.): теоретический анализ источников по проблеме исследования, составление библиографии, разработка плана предстоящего эмпирического исследования;

2 этап (февраль 2021 г. – май 2021 г.): написание теоретической части исследования, подбор методического инструментария;

3 этап (май 2021 г. – июнь 2021 г.): проведение психологического тестирования, сбор и обработка эмпирических данных с помощью сервиса Google Forms, на основе добровольного участия респондентов, их статистическая обработка, первичное описание результатов;

4 этап (июнь 2021 г.): обсуждение и интерпретация полученных результатов, окончательное оформление текста исследовательской работы.

Объект исследования: молодые люди ($n=84$) в возрасте от 18 до 28 лет, среди которых 85, 5 % ($n=71$) женщин и 15,5 % ($n=13$) мужчин, поскольку именно у них, по нашему мнению, стоит ожидать выраженную направленность на личностное развитие и самоактуализацию. При этом большинство респондентов 57,1 % сконцентрированы на учебной деятельности в университете, 29,8 % совмещают учебу и работу, 13,1 % работают.

В рамках проведенного исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Психологическое тестирование, включающее опросник диагностики самоактуализации личности А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002); шкалу толерантности к неопределенности МакЛейна в адаптации Е. Н. Осина (Осин, 2010); новый опросник толерантности к неопределенности Т. В. Корниловой (Корнилова, 2010).
3. Математическая статистика. Статистическая обработка данных была осуществлена с помощью количественного анализа всех данных, корреляционного анализа по Спирмену, а также сравнительного анализа по U-критерию Манна-Уитни. Для обработки данных были использованы программные пакеты статистической обработки данных: Excel и SPSS Statistics.

Результаты

Данные, полученные путем сопоставления ответов респондентов тестирования с ключом методики диагностики самоактуализации личности А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной и суммирования полученных значений, позволили говорить о том, что высокие показатели самоактуализации обнаружены у 20 % ($n=17$) респондентов, средние – у 70 % ($n=59$), низкие – у 10 % ($n=8$). Также нами были проанализированы 11 шкал данной методики. Как видно из рисунка 1, все 11 шкал методики имеют средний уровень выраженности у большинства респондентов.

Данные, полученные по опроснику МакЛейна в адаптации Е. Н. Осина, представлены на рисунке 2 и позволяют говорить о том, что показатели всех 6 шкал методики имеют уровень ниже среднего у большинства респондентов. Это может свидетельствовать о том, что молодежь как возрастная группа имеет довольно низкую толерантность к неопределенности и чаще всего отдает предпочтение определенности, старым и проверенным способам решения различных стоящих перед ними жизненных задач, нечасто выходит за рамки шаблонных решений.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

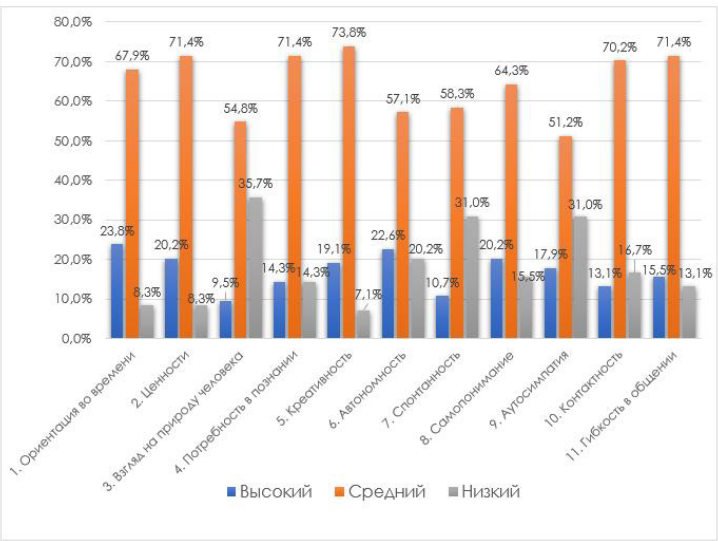


Рисунок 1. Процентное соотношение уровня выраженности самоактуализации по каждой шкале, % (n = 84).

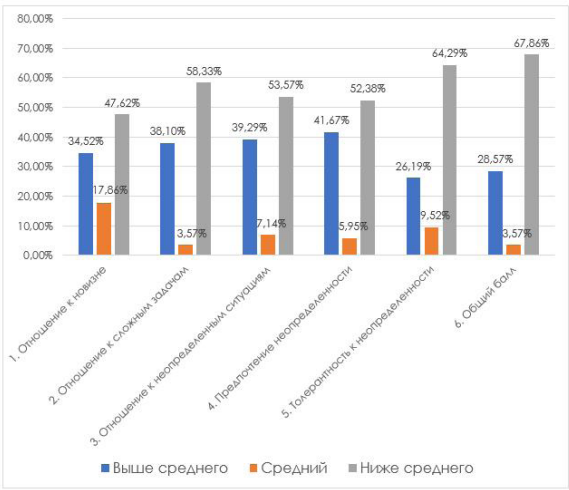


Рисунок 2. Процентное соотношение уровня выраженности толерантности к неопределённости по каждой шкале, % (n = 84).

Далее представлено распределение показателей толерантности, интолерантности и межличностной интолерантности к неопределенности, полученных с помощью опросника Т. В. Корниловой. Как видно из рисунка 3, все три шкалы имеют средний уровень выраженности у большинства респондентов.



Рисунок 3. Процентное соотношение уровня выраженности толерантности к неопределенности по каждой шкале, % (n = 84).

Высокие показатели толерантности к неопределенности (ТН), личностного свойства, означающего стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти непроторенными путями имеют 44,05 % (n=37) молодых людей; 54,76 % (n=46) респондентов имеют средний уровень и 1,19 % (n=1) имеет низкий уровень. При этом интолерантность (нетерпимость) к неопределенности (ИТН), которая фокусирует стремление к ясности, упорядоченности во всем и неприятие неопределенности, выражена на высоком уровне у 39,3 % (n=33) респондентов, среднем у 58,33 % (n=49) и низком только у 2,28 % (n=2). Межличностная интолерантность к неопределенности (МИТН), т. е. стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях, дискомфорте в случае неопределенности отношений с другими, имеет высокие показатели у 27,4 % (n=23), средние у 69 % (n=58), низкие у 3,57 % (n=3).

Для выявления связи между показателями применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена (непараметрический метод). В результате проведенного корреляционного анализа между общими показателями самоактуализации и толерантности к неопределенности была обнаружена положительная корреляционная связь средней силы (0,487), статистически значимая на уровне 0,01. Исходя из данного обстоятельства мы можем говорить о том, что выдвинутая нами гипотеза № 1 нашла свое подтверждение,

чем выше у молодых людей показатели личностного развития, тем больше они толерантны к неопределенности, готовы впускать в свою жизнь новые возможности и выходить за рамки шаблонных решений.

Также нами была обнаружена:

1) положительная корреляционная связь средней силы между критериями аутосимпатии, толерантности к неопределенности и отношения к неопределенным ситуациям. Это может говорить о том, что чем больше молодые люди уверены в себе, чем больше у них развита позитивная Я-концепция и как следствие адекватная самооценка, тем более они толерантны к неопределенности и принятию всего нового и креативного, а также тем более позитивно они относятся к ситуациям, в которых присутствует какая-либо неопределенность;

2) отрицательная корреляционная связь средней силы (0,462), статистически значимая на уровне 0,01, между критериями аутосимпатии и межличностной интолерантности к неопределенности (МИТН), говорящей о том, что чем больше молодые люди уверены в себе, чем больше у них развита позитивная Я-концепция и адекватная самооценка, тем меньше они стремятся к определенности и контролю в межличностных отношениях;

3) положительная корреляционная связь средней силы (0,441), статистически значимая на уровне 0,01, между показателями креативности и толерантности к неопределенности (ТН), что свидетельствует о том, что чем больше человек стремится к творчеству и творчески относится к жизни, тем более он толерантен к неопределенности.

Далее нами были выделены две группы, одна из которых включала респондентов с высокими – 20,2 % (n=17), а другая со средними и низкими – 79,8 % (n=67) показателями самоактуализации.

Расчет средних значений показателей толерантности к неопределенности по двум методикам, позволил говорить о том, что показатели толерантности к неопределенности у группы с высоким уровнем самоактуализации выше, чем у группы со средним и низким уровнем самоактуализации. При этом показатели интолерантности к неопределенности у группы с высоким уровнем самоактуализации ниже, чем у группы со средним и низким уровнем самоактуализации.

Для выявления значимых различий между двумя выделенными группами нами также был использован U-критерий Манна-Уитни. В результате проведенного сравнительного анализа были обнаружены статистически значимые различия в общей толерантности к неопределенности – двусторонняя асимптотическая значимость составила 0,000, а также толерантности к неопределенности (ТН) – двусторонняя асимптотическая значимость составила 0,021. Из этого следует, что гипотеза № 2 также подтвердилась и у группы с высокими

показателями личностного развития (самоактуализации) значительно выше толерантность к неопределенности.

Обсуждение результатов

Полученные результаты говорят о том, что у группы молодых людей с высокими показателями личностного развития также значительно позитивнее отношение ко всему новому и сложному, она более толерантно относится к различным ситуациям, в которых присутствует неопределенность, наоборот, в определенной степени предпочитая ее, не стремясь к контролю и определенности в межличностных отношениях. Рассмотрим далее соотношение полученных нами результатов с концепциями и данными исследователей, работающих в областях личностного развития и толерантности к неопределенности.

Сущность понятия личностного развития человека с позиции зарубежных авторов гуманистического направления и факторы, влияющие на него

Понятие личностного развития является крайне обширным, так как связано с множеством содержательно близких к нему понятий, среди которых особое значение отводится терминам самоактуализации и самореализации, часто использующихся авторами в качестве синонимов. Ввиду этого возникает необходимость более четко обозначить определения данных терминов. Так, Авраменко Н. Н. пишет о том, самореализация выступает «результатом личностного роста и развития человека, высшей стадией зрелой личности» (Авраменко, 2015, с. 611), подчеркивая, что термины самореализация и самоактуализация, как и другие подобные понятия, описывают очень близкие явления. По мнению, К. В. Ковалевой, использование данных терминов в качестве синонимов является не совсем верным, так как понятие самореализации представляется ей гораздо более широким, чем понятие самоактуализации. Оно не связано с конкретной теоретической основой и представляет собой развитие личности как таковое, в то время как понятие самоактуализации, напротив, является конкретной теоретической трактовкой развития и самореализации личности, сложившейся в ходе становления такого научного подхода к изучению личности, как личностно-центрированная модель гуманистической психологии (Ковалева, 2019). В то время как Н. А. Рыбакова, напротив, говорит о том, что понятие самоактуализация более широкое, нежели самореализация, самопроявление или саморазвитие, так как оно является сложносоставным процессом, который объединяет в себе все три явления, заключенные в этих терминах. Соответственно, данный процесс включает

в себя самопроявление, самореализацию и саморазвитие личностью качеств собственного потенциала (Рыбакова, 2011).

В наибольшей степени раскрыта проблема развития личности в концепциях приверженцев гуманистической психологии, где для большей части авторов является свойственным объяснение стремления субъектов к самоактуализации в их личностном развитии с точки зрения бессознательного процесса (Каткова, 2018), и очень четко можно проследить идею подчиненности развития индивида его внутриличностным интенциям, врожденным потребностям, которые актуализируются при благоприятствующих этому условиях развития (Ковалева, 2019).

Само понятие «самоактуализация» и ее концепция впервые были представлены в работах немецкого физиолога и психолога К. Гольдштейна. Внедряя данный термин, автор, вкладывает в него биологический смысл, где каждому живому организму характерен процесс самоактуализации. К. Гольдштейн развивает идею о том, что побуждение, которое приводит организм в движение, есть не что иное, как силы, возникающие из его стремления как можно полнее актуализировать себя с точки зрения его потенциальных возможностей (Goldstein, 1940). Исходя из этого, организму присуща потребность в реализации имеющихся у него базовых для всей его деятельности потенций, удовлетворение которой и является самоактуализацией. Среда при этом обеспечивает человека необходимыми средствами для его успешной самоактуализации, а иногда включает и препятствия, с которыми организму необходимо справиться (Базаева, 2012).

В своей феноменологической теории К. Роджерс, также считает, что изначально в каждой личности есть свой исходный потенциал, по пути раскрытия которого происходит развитие, рост этой личности. Он пишет, что актуализация представляет собой характерную для всех живых организмов направленность, а именно «...стремление расти, развиваться, созреть, тенденция выражать и активизировать все способности организма в той мере, в которой такая активизация способствует развитию организма или личности» (Rogers, 1970, p.140).

Автор отмечает, что каждый индивид обладает тенденцией двигаться вперед к своей зрелости или же полноценному функционированию, которую он именует мотивацией к изменению, характеризуя ее проявление, при соответствующих этому условиях, как «...стремление перестроить свою личность и свое отношение к жизни, сделав его более зрелым» (Роджерс, 1994, с. 76).

А. Маслоу рассматривал личностное развитие как последовательное удовлетворение врожденных потребностей человека, которые выстроены иерархически. Потребность в самоактуализации, является высшей потребностью в его иерархии, которую автор, трактует как потребность в развитии:

«...желание людей реализовать себя, а именно склонность проявить в себе то, что в них заложено потенциально» (Маслоу, 2017, с. 76). Непосредственно понятие самоактуализации автор раскрывает как «желание человека быть тем, чем он может быть» (Маслоу, 2017, с. 76).

Э. Фромм, в своей концепции рассматривал процесс личностного развития человека в связи с определяющими его социокультурными условиями, а также удовлетворением экзистенциальных потребностей, заложенных в его природе. Так, автор утверждал, что в процессе развития всего человечества, потребности присущие только людям развивались и изменялись, в то время как многообразные общественные устройства, порядки воздействовали на проявление данных потребностей (Фромм, 2006). Личность, исходя из этого, является результатом активного взаимодействия между врожденными потребностями и давлением различных социальных норм и предписаний (Хьелл, Зиглер, 2006).

А. О. Сафроний и Т. В. Коротаева (2018) также говорят о выделении таких основных факторов, влияющих на процесс личностного развития, как биологические и социальные. Биологические факторы, включают в себя наследственность и особенности функционирования коры больших полушарий головного мозга конкретного индивида. Наследственность тем самым определяет в данном процессе в первую очередь уровень реализации человеком установленной обществом социокультурной функции, а также функцию ограничений субъекта его исходными характеристиками.

Тем не менее самую важную роль играет в данном вопросе вторая группа факторов. Человек в конечном итоге является тем, кто он есть в результате воздействия на него социальных факторов, куда относится: среда, социализация, воспитание и культура.

Воздействие среды на развитие личности осуществляется на всем жизненном пути человека, где меняется лишь степень восприятия данного воздействия. Очень важным, для успешного личностного развития человека, в данном контексте является наличие общества, которое будет способствовать данному развитию и максимальному раскрытию потенциала, что подразумевает как общую благоприятную социальную ситуацию с достаточно высоким уровнем жизни его членов, материальным обеспечением, так и наличие удовлетворительной среды с экологической точки зрения (Авраменко, 2015).

Культура является самостоятельным и очень важным многокомпонентным образованием, представляющим симбиоз различных нормативно-ценностных ориентаций, транслирующим молодым людям определенные знания и опыт (Шелина, 2020). Данный фактор существенно воздействует на личность, так как активно обуславливает то, что человек должен иметь для ее развития. В данном случае это прежде всего приемлемые для конкретного общества образцы поведения, приобретаемые через процесс социализации.

Первичная социализация ребенка осуществляется семьей посредством воспитания. Воспитание предполагает целенаправленную, позитивную систему воздействий, опирающуюся на ценности общества, где родители прививают ребенку нормы морали, манеры, делятся своим опытом и знаниями, осуществляют контроль над деятельностью. Очень важным является то, как родители относятся к самостоятельности ребенка, так как его ограничение в исследовании окружающего мира может быть препятствием в формировании качеств необходимых для развития личности (Олмишева, Мамаюнусова, 2020).

Еще больший интерес для нашего исследования вызывает необходимость рассмотрения таких внутренних психологических факторов, которые необходимы для достаточно полного раскрытия различных социальных процессов, описанных ранее, и зависят как от успешного протекания этих самых процессов, так и от активности самой личности, в направлении ее роста и самоактуализации.

С этой точки зрения значительное влияние на поведение индивида оказывают такие факторы как степень его мотивации, особенности восприятия, Я-концепции и познавательных процессов, различные установки, ведущий тип деятельности (Сергеян, Броян, 2019). Соответственно, для успешной самоактуализации личности необходимо наличие у нее развитого самосознания, которое как раз и находится в стадии активного развития именно у молодежи, а также рефлексии с актуализированной способностью к познанию самого себя и окружающего мира, на что как уже упоминалось во многом влияет стиль воспитания ребенка родителями. Не менее важно наличие у человека способности к саморегуляции; понимания своих личных интересов и ценностей; соответствия целей роста, саморазвития с главными приоритетами и целями жизни, а также с различными задачами, которые индивид выполняет в своей рутине и повседневности; соответствия профессиональной деятельности с жизненными ценностями; гибкого мышления и волевых способностей; творческой деятельности (Авраменко, 2015).

Взаимосвязь феномена неопределенности и личностного развития

Неопределенность является очень многогранным феноменом, которому присуще множество определений с различным смысловым содержанием, возникающим в целом ряду жизненных сфер современного человека и связанным с большим количеством сходных явлений.

Ряд авторов неопределенность связывают с такими явлениями как степень прогнозируемости ситуации или же отсутствие возможности контроля, где чаще всего человек не может его осуществить из-за нехватки каких-либо знаний, навыков. Нередко первостепенным для определения неопределенности во многих работах также является несовместимость нескольких

когниций, когда для человека вступает в противоречие новое, актуальное и какое-либо прошлое знание, или же десинхронизация данных когниций и его поведения (Белорусова, 2018).

В области культурологии неопределенность ситуации также связывается с отсутствием у индивида очевидной направленности на какие-либо заготовленные модели ролевого поведения, что возникает по причине культивирования свободы выбора в современном мире. Если же говорить о работах авторов возрастной психологии, то их толкование неопределенности описывается как ситуация, имеющая множественный выбор. Для того чтобы разрешить ее необходимо образование такого процесса как самоопределение, которое формируется в молодости (Белинская, 2001).

В любом случае, вне зависимости от этиологии возникшей неопределенности, она всегда приводит к определенной эмоциональной реакции, которая может быть достаточно неоднозначной (Белорусова, 2018). Зачастую неопределенность вызывает у личности негативные эмоции, страх, чувство растерянности и угнетения, что обусловлено ее направленностью на безопасность и самосохранение. Из-за данного обстоятельства личность может увязнуть в собственной рассогласованности желания решать ситуацию неопределенности и невозможности решения, дальнейшего выхода из нее, что безусловно негативно влияет на личностное развитие человека. Однако наряду с этим ситуация неопределенности может инициировать процесс активной умственной деятельности, воображения, что в свою очередь порождает положительный эмоциональный подъем, который связан с чувством любопытства, вызова, и как следствие стимулирует процесс личностного развития. В таком случае для личности становится необходимым стремление к креативному подходу в решении сложившейся ситуации и выработке соответствующей для нее стратегии поведения.

Таким образом, восприятие ситуации неопределенности в целом, как и реакция на нее, является специфической и индивидуальной для каждого конкретного человека. Однако по данным множества исследований больше всего она воздействует на молодых людей (Пушкарёва, 2012). Так, в зависимости от особенностей ее восприятия ситуация неопределенности может играть как позитивную, так и негативную роль в жизни и личностном развитии человека. С одной стороны, неопределенность дает возможность для неограниченного выбора и свободы в своих жизненных решениях, любого рода творческой активности, креативности, что соответственно стимулирует процесс его личностного развития. С другой стороны, неопределенность, и как следствие отсутствие каких-либо ориентиров, уже заданных моделей поведения, контроля, множественности выбора, может привести к тревоге, угнетать человека, что будет тормозить его личностное развитие.

Исходя из этого, становится необходимым исследование такого феномена как толерантность к неопределенности, который чаще всего рассматривается как определенная черта личности (Леонов, 2014). Ее развитие во многом связано с наличием у человека черт присущих для самоактуализированной личности. Во многих исследованиях была выявлена «позитивная связь между толерантностью к неопределенности и когнитивной сложностью личности, высокой продуктивностью идей, широтой взглядов, креативностью, готовностью рисковать, а также способностью выполнять напряженные задачи» (Белорусова, 2018, с. 456). Это свидетельствует о том, что стремление личности к собственному развитию, самосовершенствованию, всему новому и сложному, наличие творческого подхода к жизни, позитивной Я-концепции, креативности и готовности к риску может способствовать развитию такой черты как толерантность к неопределенности.

Заключение

В результате проведенного исследования обе наши гипотезы нашли свое подтверждение. Таким образом, полученные в работе данные расширяют уже имеющиеся в психологии знания о специфике взаимосвязи показателей личностного развития и толерантности к неопределенности, а также позволяют глубже разобраться в особенностях личностного развития молодых людей и влиянии на них условий неопределенности. Поэтому результаты данного исследования, могут быть использованы в практике ВУЗов при работе с учащимися. Направленность современного обучения главным образом на самоактуализацию, личностное развитие студентов и повышение его потенциала как основе для развития высокого уровня толерантности к неопределенности одна из задач, которая может быть реализована в рамках их учебной деятельности.

Конфликт интересов отсутствует.

Литература

- Авраменко, Н. Н. (2015). Особенности самоактуализации студентов в современных условиях. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), 5, 608–623. <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2015-5-49>
- Базаева, Ф. У. (2012). Анализ феномена самореализации в зарубежной гуманистической психологии. Среднее профессиональное образование, 3, 46–50.
- Белинская Е. П. (2001). Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности. В Т. Г. Стефаненко (ред.), Трансформация идентификационных структур в современной России (с. 30–53). Москва: Московский общественный научный фонд.

- Белорусова Е. А. (2018). Ситуация неопределенности как источник развития личности. *Молодой ученый*, 50 (236), 455–459.
- Божович Л.И. (1976). Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*, 6, 45–53.
- Каткова А. С. (2018). Проблема личностного развития субъекта с позиции зарубежной персонологии. *Интернет-журнал Мир науки*, 6(5), 52.
- Ковалева К. В. (2019). Проблема самоактуализации личности в работах отечественных и зарубежных авторов. *Журнал психиатрии и медицинской психологии*, 1 (45), 77–85.
- Корнилова Т. В. (2010). Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности. *Психологический журнал*, 31 (1), 74–86.
- Леонов И. Н. (2014). Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта. *Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика*, 4, 43–52.
- Маслоу А. (2017). *Мотивация и личность* (пер. с англ.). Санкт-Петербург: Питер.
- Олтмишева Н. Г., Мамаюнусова М. И. (2020). Особенности формирования личности. *Проблемы современной науки и образования*, 1 (146), 111–113.
- Осин Е. Н. (2010). Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределённости Д. МакЛейна. *Психологическая диагностика*, 2, 65–86.
- Пушкарёва Н. Н. (2012). Поведение молодежи в условиях неопределенности. *Государственная служба*, 6 (80), 90–91.
- Роджерс К. Р. (1994). *Взгляд на психотерапию. Становление человека* (М. М. Исениной, пер. с англ.). Москва: Прогресс.
- Рыбакова Е. В., Иванцова Н. А. (2011). Сущность и содержание личностно-центрированного подхода в образовании. *Вестник Иркутского государственного технического университета*, 1 (48), 314–319.
- Сафроний А. О., Коротаева Т. В. (2018). Факторы, влияющие на развитие личности. *Развитие науки и техники: Механизм выбора и реализации приоритетов. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции в 3 ч. (с. 54–58)*. Sterlitaamak: АМИ.
- Сергеян А. Г., Броян Д. С. (2019). Психосоциальные и биологические факторы, влияющие на развитие личности человека. *Научная мысль*, 7(1), 146–147.
- Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учеб. пособие для студентов вузов*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
- Фромм. Э. (2006). *Бегство от свободы. Человек для себя* (пер. с англ.). Москва: АСТ.
- Шелина С. Л. (2020). О некоторых факторах, влияющих на развитие личности в эпоху перемен. *Личность в пространстве и времени*, 9, 202–212.
- Goldstein K. (1940). *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge:

Harvard University Press.

Rogers, C. R. (1970). Towards a theory of creativity. In P. E. Vernon (Ed.), *Creativity: Selected Readings* (pp. 137-151). Harmondsworth: Penguin.

References

- Avramenko, N. N. (2015). Features of self-actualization of students in modern conditions. *Modern research of social issues (scientific e-journal)*, 5, 608–623. <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2015-5-49>. (in Russ.).
- Bazaeva, F. U. (2012). Analysis of the phenomenon of self-realization in foreign humanistic psychology. *Secondary vocational education*, 3, 46–50. (in Russ.).
- Belinskaya, E. P. (2001). Construction of personality identification structures in a situation of uncertainty. In T. G. Stefanenko (ed.), *Transformation of the Identification Structures in Modern Russia* (pp. 30–53). Moscow: Moscow Public Science Foundation. (in Russ.).
- Belorusova, E. A. (2018). The situation of uncertainty as a source of personality development. *Young scientist*, 50 (236), 455–459. (in Russ.).
- Bozhovich, L. I. (1976). Psychological patterns of personality formation in ontogenesis. *Psychology Issues*, 6, 45–53. (in Russ.).
- Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manuilov, G. M. (2002). *Socio-psychological diagnostics of personality and small groups development: a textbook for university students*. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy. (in Russ.).
- Fromm, E. (2006). *Escape from the freedom. Man for himself* (translated from English). Moscow: ACT. (in Russ.).
- Goldstein, K. (1940). *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard University Press.
- Katkova, A. S. (2018). The problem of personal development of the subject from the position of foreign personology. *Internet journal World of Science*, 6(5), 52. (in Russ.).
- Kornilova, T. V. (2010). New Uncertainty Tolerance-Intolerance Questionnaire. *Psychological journal*, 31 (1), 74–86. (in Russ.).
- Kovaleva, K. V. (2019). The problem of personality self-actualization in the works of Russian and foreign authors. *Journal of Psychiatry and Medical Psychology*, 1 (45), 77–85. (in Russ.).
- Leonov, I. N. (2014). Tolerance to uncertainty as a psychological phenomenon: the history of the formation of the construct. *Vestnik of the Udmurt University. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 4, 43–52. (in Russ.).
- Maslow, A. (2017). *Motivation and personality* (translated from English). St. Petersburg: Piter. (in Russ.).
- Oltmisheva, N. G., Mamayunusova, M. I. (2020). Features of personality formation. *Modern science and education issues*, 1 (146), 111–113. (in Russ.).

- Osin, E. N. (2010). Factor structure of D. McLane's version of the scale of general uncertainty tolerance. *Psychological diagnostics*, 2, 65–86. (in Russ.).
- Pushkareva, N. N. (2012). Behavior of young people in conditions of uncertainty. *Public service*, 6 (80), 90–91. (in Russ.).
- Rogers, K. R. (1994). A look at psychotherapy. *The Human Formation* (M. M. Isenina, translated from English). Moscow: Progress. (in Russ.).
- Rogers, C. R. (1970). Towards a theory of creativity. In P. E. Vernon (Ed.), *Creativity: Selected Readings* (pp. 137-151). Harmondsworth: Penguin.
- Rybakova, E. V., Ivantsova, N. A. (2011). The essence and content of the person-centered approach in education. *Vestnik of the Irkutsk State Technical University*, 1 (48), 314–319. (in Russ.).
- Safroniy, A. O., Korotaeva, T. V. (2018). Factors affecting the development of personality. In *Development of science and technology: A mechanism for selecting and implementing priorities. Proceedings of the International scientific-practical conference in 3 parts.* (pp. 54–58). Sterlitamak: AML. (in Russ.).
- Sergeyan, A. G., Broyan, D. S. (2019). Psychosocial and biological factors influencing personality development. *Scientific idea*, 7(1), 146–147. (in Russ.).
- Shelina, S. L. (2020). About some factors influencing the development of personality in an era of change. *Personality in space and time*, 9, 202–212. (in Russ.).

Научная статья

УДК 378.147.88

Современное научное руководство в университетах: взаимодействие субъектов процесса, детерминанты эффективности результатов

Юлия В. Свиткевич

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: svitkevich@sfedu.ruORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8714-2161>**Аннотация**

Автор рассматривает современное научное руководство в университетах и совместную научно-исследовательскую деятельность научного руководителя и руководимого. Специфичной детерминантой эффективности результатов научно-исследовательской деятельности выступает система взаимодействия субъектов научного руководства. Во **«Введении»** актуальность исследования обуславливается неспособностью современного научного образования покрыть все потребности 21 века. Новизной выступает рассмотрение системы взаимоотношений между научным руководителем и руководимым в процессе научно-исследовательской деятельности, описание видов взаимодействия и их влияния на эффективность научного руководства. В **«Теоретическом обосновании»** автором рассматриваются исследования, описывающие влияние стиля руководства и значимость научного руководства в формировании профессиональной идентичности, интереса к науке, личности в целом. Описываются результаты эмпирических наблюдений за взаимодействием научных руководителей и руководимых. Автор предлагает 4 модели взаимоотношений: «малыш», «лентяй или невежа», «некто», «партнёр». Представлена выраженность основных компонентов взаимодействия субъектов научного руководства в каждой из моделей. В исследовании делается акцент на формирование научного мышления как значимую детерминанту эффективности результатов научно-исследовательской деятельности. Рассматриваются исследовательские умения и навыки, формирующиеся с научным мышлением, и развивающие личность студента, помогающие в академической, повседневной жизни. Предлагается наставничество в качестве одной из основных форм научно-исследовательской деятельности. В **«Обсуждении результатов»** автор рекомендует сделать акцент в определении научного руководства на то, что субъектами, влияющими друг на друга, являются оба участника процесса. Автор подчеркивает, что в современном мире существует необходимость модернизации научного

руководства. Приводятся выводы исследования. Автором подчеркивается важность дальнейших исследований по теме научного руководства. Представленные в статье рассуждения могут помочь научным руководителям оптимизировать совместную научно-исследовательскую деятельность.

Ключевые слова

научное руководство, наука, совместная научно-исследовательская деятельность, научно-исследовательская деятельность, научный руководитель, научное образование, научное воспитание

Для цитирования

Свиткевич, Ю. В. (2022). Современное научное руководство в университетах: взаимодействие субъектов процесса, детерминанты эффективности результатов. Северо-Кавказский психологический вестник, 19(3), 44–61.

UDC 378.147.88

Modern academic advising in universities: Interaction of process subjects, determinants of results efficiency

Julia V. Svitkevich

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: svitkevich@sfedu.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8714-2161>

Abstract

The author examines the modern academic advising in universities and the joint research activities of an academic adviser and an advised student. A specific determinant of the effectiveness of results of research activities is the system of interaction between subjects of academic advising. The relevance of the study is determined by the inability of modern scientific education to cover all the needs of the 21st century. The novelty of the study lies in the consideration of the system of relationships between an academic adviser and an advised student in the process of research activities, a description of the types of interaction and their impact on the effectiveness of academic advising. The author considers studies that describe the influence of leadership style and the importance of academic advising in the formation of professional identity, interest in science, and personality as a whole. The author describes the results of empirical observations of the interaction between academic advisers and advised ones. The author offers 4 models of relationships: "baby", "lazy or ignorant", "someone", "partner".

The severity of the main components of the interaction of subjects of academic advising in each of the models is presented. The study focuses on the formation of scientific thinking as a significant determinant of the effectiveness of the results of research activities. The author considers research skills formed with scientific thinking, and develop a student's personality, helping both in academic and everyday life. Mentorship is proposed as one of the main forms of research activities.

In conclusion, the author, when determining scientific leadership, recommends put a focus on that both participants in the process are subjects that influence each other. The author emphasizes that in the modern world there is a need to modernize the academic advising. The conclusions of the study are the followings: 1) joint research activity is an effective form of organization of the educational process for the formation of students' skills and necessary professional scientific knowledge; 2) there are certain models of relationships between academic advisers and an advised student, which lead to different results of research activities; 3) the most effective model of interaction is "partnership", in the context of achieving significant scientific results. The author states that further research on the topic of academic advising is of great importance. The reasoning presented in the article can help academic advisers optimize joint research activities.

Keywords

scientific management, science, joint research activities, research activities, scientific supervisor, scientific education, scientific education

For citation

Svitkevich J. V. (2021). Modern academic advising in universities: Interaction of process subjects, determinants of results efficiency. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(3), 44–61. (in Russ.).

Введение

Конец 20-го и начало 21 века ознаменовано возникновением такого понятия, как «глобальные проблемы». Поиск решений этих проблем, в свою очередь, был доверен науке. Этим и обусловлена возрастающая потребность современного общества в качественных научных знаниях, научном прогрессе. Производство качественных научных знаний – это одна из важнейших функций современного общества, которая способствует выработке качественных решений актуальных глобальных проблем и задач, возникающих в повседневной жизни. На данный момент ожесточенная гонка за научное и технологическое превосходство идет по всему миру. Но, к сожалению, современное научное образование не способно покрыть все потребности 21 века, что, в свою очередь, обусловлено как школьным, так и университетским научным образованием (Abate et al., 2020).

Научная деятельность определяется как экспериментальная или теоретическая деятельность, направленная на получение и применение новых знаний. В ходе научной деятельности формируются такие навыки, как научная грамотность, творчество, самостоятельная работа. Эти навыки являются ключевыми как для академической успеваемости, так и для эффективного обучения, научно-исследовательской деятельности.

Целью научно-исследовательской деятельности, в особенности среди студентов, является выработка научного мышления. Научное мышление – это совокупность навыков, необходимых для проведения качественных научных исследований и экспериментов, а также для формулирования точки зрения, структурированного доказательства или опровержения собственных гипотез, создания научных концепций и научного понимания. Развитие способности студентов к научному мышлению является основной целью образования и одним из основных приоритетов в области науки.

Научное руководство является широко распространенной образовательной практикой, оно сопоставимо с обычной преподавательской деятельностью, составляющей основу практически любого формального процесса обучения. Научное руководство определяется как «целенаправленный процесс реализации основной функций управления научными исследованиями, происходящий при взаимодействии двух субъектов, одним из которых является научный руководитель, а другим – руководимый, которым может являться отдельная личность, группа лиц или организация» (Эрштейн, 2011). В мировом научном сообществе поиск эффективного решения проблемы управления научной деятельностью тесно связан с ее развитием, сложным социальным явлением, представляющим новую и перспективную область науки, имеющую прикладное значение, в том числе для высшего образования (Huang, Hung, 2018).

Целью теоретического исследования стало выявление значимых детерминант, влияющих на результат научно-исследовательской деятельности, а также определение тенденций развития научного руководства в университетах.

Теоретическое обоснование

Роль современного научного руководства в университетском образовании и воспитании студентов

Формирование профессиональной идентичности – это непрерывный, повторяющийся в течение всей жизни процесс, в ходе которого студенты развивают чувство собственного «я», воплощают профессиональные ценности и идеалы. Наставничество является одним из компонентов профессиональной социализации. Позитивные отношения с опытными преподавателями улучшают удовлетворенность студентов выбором карьеры, повышают уверенность в выборе карьеры и дают им возможность сформировать свою профессиональную

идентичность в безопасной, заботливой среде (Bettin, 2020).

На данный момент воспитательная деятельность поручается кураторам студенческих групп, специалистам по учебно-воспитательной работе. Традиционно воспитательная деятельность предполагает подготовку к занятиям, руководство студенческими научными обществами или творческими коллективами, разработки учебной и учебно-методической литературы и т. д. Во главе коллектива по воспитанию студентов стоит ректор. В свою очередь, ни кураторы студенческих групп, ни специалисты по учебно-воспитательной работе не связаны с отдельными студентами так, как связаны научные руководители. Связь научного руководителя и руководимого лежит в плоскости совместных интересов, целей, и совместной научной деятельности.

Известно, что научно-исследовательская деятельность студентов активизирует другие внеаудиторные формы активности и расширяет спектр различных видов самостоятельной работы студента (Эрштейн, 2011), тем самым способствуя формированию студентов необходимых как в обучении, в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни навыков и профессиональных знаний.

Таким образом, роль современного научного руководства заключается в дополнении образовательного процесса иными формами активности студентов, которые, в свою очередь, способствуют приобретению необходимых знаний и профессиональному становлению студента.

Совместная научно-исследовательская деятельность научных руководителей и студентов: модели взаимоотношений субъектов

Эффективность научного образования зависит от типа взаимоотношений между научным руководителем и «молодым ученым». Если студент в конце занятия спрашивает: «Как это работает?», – и консультации заканчиваются ответом преподавателя вроде: «Это сложно, ты ещё мал для того, чтобы понимать», – то студенты остаются недовольными или растерянными, и возможность закрепить ключевые знания и навыки значительно уменьшается. С другой стороны, если ответ на вопрос студента: «Как это работает?», – звучит что-то вроде: «Мы еще не знаем ответа, но это предмет текущих исследований, в которых вы можете принять участие!», – реакция студента может быть такой: «Вау, потрясающе, я сам об этом подумал. Может быть, наука для меня!». Так, по нашему мнению, можно выделить несколько основных на данный момент моделей взаимоотношений:

«**Малыш**». Этот тип отношения характеризуется тем, что научный руководитель не считает руководимого личностью, способной к самостоятельным научным рассуждениям. Руководимый – слишком маленький, несмышлелый, его нужно всему учить. Так относятся в большей степени к студентам

бакалавриата. Научные руководители, относящиеся к руководимому таким образом, описывают их совместную научно-исследовательскую деятельность так: «я дал(а) ему тему для исследования, которая соответствует его уровню», «я отредактировал(а) его работу так, чтобы она походила на научную», «я сформулировал(а) гипотезу/цели нашего исследования», «они совсем ещё малыши для такой сложной исследовательской темы». Эта позиция особенно привлекательна научным руководителям, потому что подразумевает их превосходство, и имеет реальные основы: действительно, многие моменты выполнения научно-исследовательской работы нуждаются в пояснении руководителя. Однако, в данном случае подаются как знания, которыми может обладать только гораздо более «старший» и «опытный» человек.

«Лентяй» и/или «Невежа» (ЛиН). В основе этой модели отношения научных руководителей выступает предрассудок о том, что «все студенты живут молодежной жизнью: гуляют, отрываются, развлекаются, но только не учатся». Соответственно, лентяям, у которых «отродясь» нет склонности, интереса, и желания обучаться, не положено увлекаться наукой и, как считает преподаватель, им необходим формальный, простой процесс научной деятельности. Иногда «Лентяй» воспринимается еще в более негативном свете и добавляется представление о нем как о «Невеже», совершенно глупом и необучаемом человеке.

«Некто». Это отношение тех научных руководителей, которые вообще мало заинтересованы в совместной научной деятельности, и даже не представляют, кто пишет работу. Возможно, эти научные руководители даже ни разу не видели студента в лицо, но «числятся» их наставниками. Естественно, что здесь и говорить нечего об эффективной совместной работе. Студенту дают определенное задание, и он сам (или не он, а кто-то за него) выполняет это задание. Так, например, происходит в некоторых колледжах. Курсовая работа выполняется по уже заданной студенту теме (чертежи определенной детали, социальная теория и т. д.), причем наставником избирается один педагог на всю студенческую группу. В таких случаях часто курсовые работы выполняют не обучающиеся, а студенты старших курсов или выпускники, которые благополучно зарабатывают на этом.

«Партнёр». По нашему мнению, самая эффективная стратегия. Партнёрство в научно-исследовательской работе – это взаимный обмен знаниями. В этом случае признается право и студента, и научного руководителя, свободно мыслить для достижения общей цели. Построенные на взаимном уважении и доверительном общении взаимоотношения научного и руководителя и руководимого – это благоприятные условия для эффективной научной работы, получения научно-исследовательского опыта и позитивного личностного роста обоих участников.

Стоит заметить, что во всех моделях лежит определенное «отношение», «стереотип», «предвзвешенность» о том, как себя вёл, ведёт или будет вести руководимый. Это значит, что педагог, как ему видится, с точки зрения своего многолетнего опыта уже знает «какие студенты на самом деле», и поэтому вполне понятны его причины относиться к ним предвзято. В свою очередь, предвзятое отношение порождает соответствующее поведение студентов. Студенты, к которым относятся, как к «малышам» с первых шагов научно-исследовательской работы, привыкают, что они, по сути, ничего сами не могут, и у них пропадает интерес к научным исследованиям: их работы банальны, и практически не несут научной новизны. Те из студентов, в которых относились как к «невежам» и «лентяям», соответственно, также полны предвзятости и часто агрессивно настроены. Для них научный руководитель если и не «давящий», «душный», то явно «высокомерный» или «надменный». Это усугубляется обоюдной конфронтацией, неприязнью, что, естественно, снижает мотивацию студента на научно-исследовательскую деятельность.

В Таблице 1 представлена выраженность некоторых компонентов совместной исследовательской деятельности в каждой из моделей взаимодействия: наличие непосредственного контакта в виде консультаций и совместной деятельности (взаимодействие), присвоение друг-другу определенных характеристик, стереотипов (атрибуции), психологическое подавление одного из субъектов другим (директивность), проектирование негативных эмоций, соперничество (конфронтация), нацеленность на получение результата, который может быть выражен как в качестве научных знаний, так и в оценке (результат), интерес участников к процессу (интерес).

Таблица 1.

Выраженность компонентов совместной научно-исследовательской деятельности научного руководителя и руководимого

Аспекты совместной научно- исследовательской работы	Модель взаимоотношений			
	Малыш	ЛиН	Некто	Партнёр
Взаимодействие	X	X		X
Атрибуции	X	X		
Директивность	X			

Таблица 1.

Выраженность компонентов совместной научно-исследовательской деятельности научного руководителя и руководимого

Аспекты совместной научно- исследовательской работы	Модель взаимоотношений			
	Малыш	ЛиН	Некто	Партнёр
Конфронтация		X		
Результат			X	X
Интерес				X

В построении модели взаимодействия ключевую роль играет ценностный аспект научного руководства для каждого из его субъектов (Эрштейн, 2011). Успешность научной деятельности в значительной степени зависит от того, ценностью какого порядка является совместная научная деятельность для всех субъектов процесса. Ценность высокого порядка, по Эрштейну, является та, от реализации которой субъект не отступает даже под влиянием сильных раздражителей, т. е. та деятельность, которая побуждается, регулируется сильной мотивацией субъектов-участников.

Таким образом, можно выявить модели взаимоотношений научного руководителя и руководимого в процессе совместной научно-исследовательской деятельности. Каждая из этих моделей характеризуется специфическим восприятием субъектами друг друга, и существенно влияет на результат совместной деятельности.

Формирование научного мышления как основной компонент научного воспитания студента

Ожидания результатов образования в 21 веке все больше фокусируются на мышлении высшего порядка: синтезе, анализе и критической оценке. Удручает, что на данный момент студенты заканчивают свое обучение, полагая, что имеющиеся у них знания на данный момент являются «апофеозом» научных достижений. Развитие у студентов навыков научного обоснования требует, чтобы студентам была предоставлена возможность участвовать в практике анализа и интерпретации данных, а также построения и оценки экспериментальных проектов, что и является научно-исследовательской

деятельностью. Основная цель образования – научить студентов думать, а не воспроизводить конкретный материал. Студенты, которые понимают, что они делают и, что более важно, почему они это делают, проводят успешные эксперименты, которые приносят пользу целям лаборатории и обществу (Feller, 2018).

Способность к научному мышлению признана важной целью научного образования. В большинстве случаев научное мышление измеряется академической успеваемостью студентов, однако главное – способность учащихся использовать доказательства для обоснования своих рассуждений – к сожалению, на данный момент не рассматривается и не оценивается должным образом (Luo et al, 2020). Научное рассуждение – это процесс, связанный с построением аргументов, основанных на доказательствах. Научное мышление можно и нужно формировать в университете. Так, исследование Асар показало удивительные результаты: после прохождения специализированного курса по развитию научного мышления студенты значительно улучшили свои научные рассуждения за короткий промежуток времени (Асар, 2014).

Научное мышление – это не только навык, необходимый для проведения качественных исследований. По сути, научное мышление необходимо каждому человеку для принятия правильных, грамотных решений. Предполагается, что во время научно-исследовательской деятельности студенты должны научиться понимать и использовать научное мышление для применения научных концепций, методов и выдвижения гипотез при решении проблем в исследованиях, а также в последующей профессиональной практике и повседневной жизни (Fischer et al., 2018).

Научное мышление трудно сформировать в одиночку. У начинающего исследователя зачастую возникают вопросы, связанные с организационной частью исследования и оформлением результата. Студенты нуждаются в пояснениях насчет организации, структуры и оформления научно-исследовательской работы.

Знакомство студентов с исследованиями на ранних этапах их обучения может способствовать развитию навыков исследования и критического мышления. Образовательный процесс, связанный с включением студентов в текущие исследования, часто является пугающим для студентов и сложным для преподавателя-исследователя. Многие студенты чувствуют себя неподготовленными и испытывают недостаток уверенности или интереса к участию в исследованиях. Однако привлечение студентов к практическому обучению посредством практического участия в исследованиях на ранней стадии учебной программы бакалавриата может помочь развеять такие проблемы. Известно, что регулярные интерактивные сессии – обсуждение проблем, связанных с наукой – способствуют улучшению навыков ведения научной дискуссии

между студентами, формируют научное мышление (Wijtmans et al., 2021).

Согласно литературе, чтение научной литературы (исследовательских статей) не только развивает научную грамотность, но и может заинтересовать, и вдохновить студентов-естествоиспытателей больше, чем лекции (Wise, 2021). Наиболее продуктивной стратегией привлечения к научной литературе признается постепенное ознакомление с исследовательскими статьями, сопровождающимися практическими экспериментами. Автор подчеркивает, что неудачный опыт привлечения может также и отвлечь от исследовательской деятельности.

Обучение, включающее элементы научного рассуждения, значительно влияет на формирование научного мышления. Обучение научному рассуждению может осуществляться как в рамках конкретного дисциплинарного курса, так и в качестве дополнительных образовательных программ, направленных на улучшение качества обучения (Lee, She, 2010). Стоит подчеркнуть, что в формировании научного мышления не последнюю роль играет неформальный опыт обучения. Так, согласно исследованиям, учащиеся с обогащенной неформальной средой обучения имели значительно более высокие способности к научному мышлению по сравнению с учащимися с обедненной неформальной средой обучения. Аналогичным образом, учащиеся в научных классах, основанных на исследованиях, продемонстрировали более высокие способности к научному мышлению по сравнению с учащимися в классах, не связанных с исследованиями (Gerber et al., 2001).

Исходя из этого, можно утверждать, что научное мышление является неотъемлемым компонентом обучения научно-исследовательской деятельности, способствует общему развитию студента и улучшению профессиональных навыков.

Исследовательские умения и навыки, формирующиеся с научным мышлением

Как правило, научное мышление не существует само по себе, а формируется совместно с сопутствующими навыками, каждый из которых формируется в специфичных условиях и играет определенную роль в научной деятельности, оказывает влияние на научные достижения.

Такие области исследовательской деятельности, как психология, медицина и др., требуют соблюдения экспериментатором определенных этических норм, поэтому необходимо вовлекать молодых ученых в обсуждение этики. Помимо того, необходимо, чтобы студент обладал навыками, необходимыми для преодоления возникающих этических трудностей, например, при проведении психологического исследования (Lenton et al, 2021).

Одной из детерминант успешной научно-исследовательской деятельности является достаточно развитый навык научного творчества. Как известно,

научное творчество – один из немаловажных аспектов творчества как производства нового в целом. Суть научного творчества состоит в том, чтобы разрушить рамки и предубеждения, чтобы, несмотря на имеющиеся факты, и с учетом их, иметь возможность фундаментально пересмотреть существующие научные убеждения (Bi et al., 2020). Исследование научного творчества показало, что на творческие способности студентов могут влиять не только знания предметной области, но и общие факторы предметной области, такие как навыки дивергентного мышления и творческий потенциал. Привести к успешному обучению научному творчеству может сочетание научного образования с развитием творческих способностей (Sun et al., 2020).

Важно, чтобы в обучении любого студента не только лишь заучивались какие-то знания, которые на практике применяются довольно редко, что особенно касается студентов гуманитарных направлений. Важно обучить будущих исследователей ставить себя в позицию над ситуацией, чтобы наблюдать, как научные гипотезы могут противоречить друг-другу, чтобы иметь возможность критиковать полученные результаты коллег с объективной точки зрения.

Студент, располагающий глубокими знаниями, не «проглотит» знание вместе с «оберткой», а сможет «развернуть» её и увидеть суть. В то же время для этого необходимы навыки, позволяющие отделить «смысл знания от контекста». Для обозначения «сути» или «смысла», о котором ведется речь, в зарубежной литературе используется термин «глубокое знание» или «deep structural knowledge» (Kumarasinghe et al., 2020). В литературе (Lam, 2014) есть доказательства того, что в независимости от ситуации (формы проблемы) студенты, получившие «глубокие знания», успешно решали поставленную перед ними задачу. «Глубокие знания» получают преимущественно практико-ориентированными формами организации обучения. Иначе говоря, глубокие знания позволяют исследователю понимать суть исследования и легко ориентироваться в структуре научных публикаций, выделяя значимые результаты, а не застревать на незначимых обстоятельствах.

Самозффективность и самостоятельная работа – ключевые навыки, необходимые студентам в 21 веке. Самозффективность и самостоятельная работа – это не одно и то же. Самозффективность больше связана с современной концепцией научной грамотности (Ait et al., 2015), поскольку при развитии самозффективности акцент в обучении студентов переносится с потребления знаний на формирование независимого инициативного типа мышления, развитие творческого научного потенциала.

Самостоятельная работа наиболее тесно связано с целями образования. Она относится как к обучению, так и научно-исследовательской работе, но требует уже навыков метапознания (мышление о мышлении), знания стратегического плана действий (планирование, мониторинг и оценку личного

прогресса от стандартной), и, естественно, мотивации к обучению (Theobald, 2021). Самостоятельная работа более выгодна как для научного руководителя, так и для студента, но во время научно-исследовательской деятельности, особенно на первых этапах, когда студент еще не обладает необходимыми знаниями и навыками для построения гипотез, она может не только не привести к качественному результату научного исследования, но и снизить эффективность совместной работы.

Итак, научное мышление формируется в практико-ориентированной, специфичной научно-исследовательской деятельности, состоит из таких компонентов, как: навыки самостоятельной работы, самооффективность, этические навыки, научное творчество и навыки извлечения глубоких знаний.

Наставничество как форма совместной научно-исследовательской деятельности

В систему научного руководства могут быть на правах помощников включены студенты, которые, по мнению научных руководителей достигли определенного уровня научного мышления и могли бы передать опыт своих научных исследований новичкам. Так, в ходе совместной научно-исследовательской деятельности старшекурсников и неопытных ученых, у обоих субъектов процесса научной деятельности формируются, улучшаются необходимые навыки (Piamjariyakul et al., 2021). Студенческие исследования – это первичные исследования (сбор и анализ данных с помощью проверенных на местах методов), которые направлены на предоставление сообществу полезных, доступных для цитирования знаний. Как одна из высокоэффективных образовательных практик вовлечения студентов в исследование, проводимое под руководством наставника, в значительной степени научное студенческое наставничество коррелирует с удержанием, окончанием и достижением результатов обучения (Shanahan et al., 2017).

Отношения, созданные в результате взаимодействия исследователя и студента, также могут вывести наставничество за рамки обычного наставничества преподавателей и студентов (Vandermaas-Peeler et al., 2018). Студенты, обучающиеся у других студентов, реализуют принцип: «люди, как правило, обращаются за советом к людям, с которыми у них общие демографические черты и одинаковый статус работы». Отношения «опытный студент-неопытный студент», созданные в результате студенческого наставничества, также могут вывести научное руководство за рамки обычного наставничества в системе взаимоотношений «преподаватель-студент». Результаты показывают, что конференции под руководством студентов являются эффективным способом помочь студентам развить свои лидерские качества, уверенность в себе, критическое мышление и сформировать другие необходимые для проведения

исследований навыки (Pardo et al., 2021).

Таким образом, научное наставничество в полной мере может быть включено в практику научного руководства, так как демонстрирует значительную степень корреляции с достижением качественных результатов исследований и создают способствующие самоэффективности обоих субъектов взаимоотношения.

Обсуждение результатов

Мы рекомендуем сделать акцент в этом определении на то, что в научном руководстве субъектами (т. е. действующими лицами) выступают оба участника процесса – и руководитель, и студент. Результаты исследования указывают на необходимость модернизации совместной научно-исследовательской деятельности научного руководителя и студента.

Таким образом, совместная научно-исследовательская деятельность является эффективной формой организации образовательного процесса для формирования у студентов навыков и необходимых профессиональных научных знаний.

Существуют определенные модели взаимоотношений между научными руководителями и руководимыми, которые приводят к разным результатам научно-исследовательской деятельности. Наиболее эффективной моделью взаимодействия, в контексте достижения значимых научных результатов, является «партнёрство»

Научное мышление и глубокие знания занимают главенствующие позиции в качестве формируемых в эффективной научно-исследовательской деятельности структур. От степени сформированности этих структур в значительной степени зависит успешность совместной научно-исследовательской деятельности и качество полученных в ходе исследования результатов.

Научно-исследовательская деятельность может быть представлена в качестве взаимоотношений научного руководителя и студента, самостоятельной работы студента, а также совместной деятельности научного руководителя, опытных студентов-исследователей и неопытных студентов. При этом студенческое наставничество в исследовательской деятельности является перспективным направлением развития системы научного руководства.

Полученные в ходе анализа результаты могут помочь научным руководителям оптимизировать совместную научно-исследовательскую деятельность со студентами.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

Эрштейн, Л. Б. (2011). Научное руководство: теория, принципы, практика. СПб: СПбГУНИПТ.

- Abate, T., Michael, K., Angell, C. (2020). Assessment of Scientific Reasoning: Development and Validation of Scientific Reasoning Assessment Tool. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(12), 1927. doi: <https://doi.org/10.29333/ejmste/9353>
- Acar, Ö. F. (2014). Scientific reasoning, conceptual knowledge, achievement differences between prospective science teachers having a consistent misconception and those having a scientific conception in an argumentation-based guided inquiry course. *Learning and Individual Differences*, 30, 148–154. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.12.002>
- Ait, K., Rannikmäe, M., Soobard, R., Reiska, P., & Holbrook, J. (2015). Students' Self-Efficacy and Values Based on A 21st Century Vision of Scientific Literacy – A Pilot Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 177, 491-495. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.403>
- Bettin, K. A. (2020). The Role of Mentoring in the Professional Identity Formation of Medical Students. *The Orthopedic Clinics of North America*, 52(1), 61–68. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ocl.2020.08.007>
- Bi, H., Mi, S., Lu, S., & Hu, X. (2020). Meta-analysis of interventions and their effectiveness in students' scientific creativity. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 100750. doi: https://www.researchgate.net/publication/345559237_Meta-analysis_of_interventions_and_their_effectiveness_in_students'_scientific_creativity
- Feller, M. B. (2018). The value of undergraduate teaching for research scientists. *Neuron*, 99(6), 1113–1115. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100750>
- Fischer, F., Chinn, C.A., Engelmann, K., & Osborne, J.F. (2018). Scientific Reasoning and Argumentation: The Roles of Domain-Specific and Domain-General Knowledge.
- Gerber, B. L., Cavallo, A. M. L., Marek, E. A. (2001). Relationships among informal learning environments, teaching procedures and scientific reasoning ability. *International Journal of Science Education*, 23(5), 535–549. doi: <https://doi.org/10.1080/09500690116971>
- Huang, J. S., Hung, D. (2018) Building the science of research management - What can research management learn from education research. *Journal of Research Administration*, 49(1), 11–30.
- Kumarasinghe, K., Kasabov, N.K., & Taylor, D. (2020). Deep learning and deep knowledge representation in Spiking Neural Networks for Brain-Computer Interfaces. *Neural networks: the official journal of the International Neural Network Society*, 121, 169–185. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neunet.2019.08.029>
- Lam, R. J. (2014). Designing Collaborative Learning Activities for Two Outcomes: Deep Structural Knowledge and Idea Generation. In Joseph L. Polman, Eleni A. Kyza, D. Kevin O'Neill, Iris Tabak, William R. Penuel, A. Susan Jurow, Kevin

- O'Connor, Tiffany Lee, and Laura D'Amico (Eds.). Learning and Becoming in Practice: The International Conference of the Learning Sciences (ICLS), 3, 1667–1668. doi: <https://doi.org/10.22318/icls2014.1667>
- Lee, C. Q., She, H. C. (2010). Facilitating students' conceptual change and scientific reasoning involving the unit of combustion. *Research in Science Education*, 40(4), 479–504. doi: <https://doi.org/10.1007/s11165-009-9130-4>
- Lenton, L., Smith, V., Bacon A., May, J., Charlesford J. (2021). Ethical considerations for committees, supervisors and student researchers conducting qualitative research with young people in the United Kingdom. *Methods in Psychology*, 5, 100050. doi: <https://doi.org/10.1016/j.metip.2021.100050>
- Luo, M., Wang, Z., Sun, D., Wan, Z.H., Zhu, L. (2020). Evaluating Scientific Reasoning Ability: The Design and Validation of an Assessment with a Focus on Reasoning and the Use of Evidence. *Journal of Baltic Science Education*, 19(2), 261–275. doi: <https://doi.org/10.33225/jbse/20.19.261>
- Pardo, M. A., Fuster, P., Gallart, A., Rodríguez, E., Wennberg, L., & Martin-Ferreres, M. L. (2021). Fostering leadership competence and satisfaction in nursing undergraduates through a student-led conference: A quasi-experimental pre-post study. *Nurse education today*, 98, 104748. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104748>
- Piamjariyakul, U., Keener, T. A., Smothers, A., Young, S., Shafique, S., McDill, S., Keech, K., Petitte, T., & Pacheco, C. (2021). Mentoring Undergraduate Nursing Students in Palliative Home Care Research. *Teaching and learning in nursing: official journal of the National Organization for Associate Degree Nursing*, 16(4), 423–428. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>
- Shanahan, J. O., Walkington, H., Ackley, E., Hall, E. E., & Stewart, K. A. (2017). Award-Winning Mentors See Democratization as the Future of Undergraduate Research. *Council on Undergraduate Research Quarterly*, 37(4), 4–11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>
- Sun M., Wang M., Wegerif R. (2020). Effects of divergent thinking training on students' scientific creativity: The impact of individual creative potential and domain knowledge. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100682. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100682>
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Vandermaas-Peeler, M., Miller P. C., Moore J. L. (2018). Excellence in mentoring undergraduate research. *Council on Undergraduate Research*, 16(4), 423–428. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>
- Wijtmans, M., Edink, E., Linden, O. P., Zheng, Y., Blaazer, A. R., Siderius, M., & van

- Muijlwijk-Koezen, J. E. (2021). From recipe to research: introducing undergraduate students to the nature of science using a hybrid practical course centred on drug discovery for neglected diseases. *Drug discovery today*, 26(6), 1359–1368. doi: <https://doi.org/10.1016/j.drudis.2021.02.012>
- Wise, M. J. (2021). Traumatic exposure of college freshmen to primary scientific literature: How to avoid turning students off from reading journal articles. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103422. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103422>

References

- Abate, T., Michael, K., Angell, C. (2020). Assessment of Scientific Reasoning: Development and Validation of Scientific Reasoning Assessment Tool. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(12), 1927. doi: <https://doi.org/10.29333/ejmste/9353>
- Acar, Ö.F. (2014). Scientific reasoning, conceptual knowledge, achievement differences between prospective science teachers having a consistent misconception and those having a scientific conception in an argumentation-based guided inquiry course. *Learning and Individual Differences*, 30, 148–154. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.12.002>
- Ait, K., Rannikmäe, M., Soobard, R., Reiska, P., & Holbrook, J. (2015). Students' Self-Efficacy and Values Based on A 21st Century Vision of Scientific Literacy – A Pilot Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 177, 491–495. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.403>
- Bettin, K. A. (2020). The Role of Mentoring in the Professional Identity Formation of Medical Students. *The Orthopedic Clinics of North America*, 52(1), 61–68. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ocl.2020.08.007>
- Bi, H., Mi, S., Lu, S., & Hu, X. (2020). Meta-analysis of interventions and their effectiveness in students' scientific creativity. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 100750. doi: https://www.researchgate.net/publication/345559237_Meta-analysis_of_interventions_and_their_effectiveness_in_students'_scientific_creativity
- Erstein, L. B. (2011). *Scientific guidance: theory, principles, practice*. SPb, SPbGUNPT.
- Feller, M. B. (2018). The value of undergraduate teaching for research scientists. *Neuron*, 99(6), 1113–1115. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100750>
- Fischer, F., Chinn, C.A., Engelmann, K., & Osborne, J.F. (2018). *Scientific Reasoning and Argumentation: The Roles of Domain-Specific and Domain-General Knowledge*.
- Gerber, B. L., Cavallo, A. M. L., Marek, E. A. (2001). Relationships among informal learning environments, teaching procedures and scientific reasoning ability. *International Journal of Science Education*, 23(5), 535–549. doi: <https://doi.org/10.1080/09500690116971>

- Huang, J. S., Hung, D. (2018) Building the science of research management - What can research management learn from education research. *Journal of Research Administration*, 49(1), 11–30.
- Kumarasinghe, K., Kasabov, N.K., & Taylor, D. (2020). Deep learning and deep knowledge representation in Spiking Neural Networks for Brain-Computer Interfaces. *Neural networks: the official journal of the International Neural Network Society*, 121, 169–185. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neunet.2019.08.029>
- Lam, R. J. (2014). Designing Collaborative Learning Activities for Two Outcomes: Deep Structural Knowledge and Idea Generation. In Joseph L. Polman, Eleni A. Kyza, D. Kevin O'Neill, Iris Tabak, William R. Penuel, A. Susan Jurow, Kevin O'Connor, Tiffany Lee, and Laura D'Amico (Eds.). *Learning and Becoming in Practice: The International Conference of the Learning Sciences (ICLS)*, 3, 667–1668. doi: <https://doi.org/10.22318/icls2014.1667>
- Lee, C. Q., She, H. C. (2010). Facilitating students' conceptual change and scientific reasoning involving the unit of combustion. *Research in Science Education*, 40(4), 479–504. doi: <https://doi.org/10.1007/s11165-009-9130-4>
- Lenton, L., Smith, V., Bacon A., May, J., Charlesford J. (2021). Ethical considerations for committees, supervisors and student researchers conducting qualitative research with young people in the United Kingdom. *Methods in Psychology*, 5, 100050. doi: <https://doi.org/10.1016/j.metip.2021.100050>
- Luo, M., Wang, Z., Sun, D., Wan, Z.H., Zhu, L. (2020). Evaluating Scientific Reasoning Ability: The Design and Validation of an Assessment with a Focus on Reasoning and the Use of Evidence. *Journal of Baltic Science Education*, 19(2), 261–275. doi: <https://doi.org/10.33225/jbse/20.19.261>
- Pardo, M. A., Fuster, P., Gallart, A., Rodríguez, E., Wennberg, L., & Martin-Ferreres, M. L. (2021). Fostering leadership competence and satisfaction in nursing undergraduates through a student-led conference: A quasi-experimental pre-post study. *Nurse education today*, 98, 104748. doi: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104748>
- Piamjariyakul, U., Keener, T. A., Smothers, A., Young, S., Shafique, S., McDill, S., Keech, K., Petite, T., & Pacheco, C. (2021). Mentoring Undergraduate Nursing Students in Palliative Home Care Research. *Teaching and learning in nursing: official journal of the National Organization for Associate Degree Nursing*, 16(4), 423–428. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>
- Shanahan, J. O., Walkington, H., Ackley, E., Hall, E. E., & Stewart, K. A. (2017). Award-Winning Mentors See Democratization as the Future of Undergraduate Research. *Council on Undergraduate Research Quarterly*, 37(4), 4–11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>
- Sun M., Wang M., Wegerif R. (2020). Effects of divergent thinking training on students' scientific creativity: The impact of individual creative potential and domain knowledge. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100682. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>

[org/10.1016/j.tsc.2020.100682](https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100682)

- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Vandermaas-Peeler, M., Miller P. C., Moore J. L. (2018). Excellence in mentoring undergraduate research. *Council on Undergraduate Research*, 16(4), 423–428. doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2021.05.001>
- Wijtmans, M., Edink, E., Linden, O. P., Zheng, Y., Blaazer, A. R., Siderius, M., & van Muijlwijk-Koezen, J. E. (2021). From recipe to research: introducing undergraduate students to the nature of science using a hybrid practical course centred on drug discovery for neglected diseases. *Drug discovery today*, 26(6), 1359–1368. doi: <https://doi.org/10.1016/j.drudis.2021.02.012>
- Wise, M. J. (2021). Traumatic exposure of college freshmen to primary scientific literature: How to avoid turning students off from reading journal articles. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103422. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103422>