

НОВИКОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

*магистр психологии, психолог-консультант,
sharrlla@gmail.com*

TATYANA V. NOVIKOVA

M. Sc. (Psychology), psychologist-consultant

НОВИКОВ АЛЕКСЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ

*бакалавр психологии, руководитель Психологического центра Алексея Новикова,
78987@mail.ru*

ALEKSEY A. NOVIKOV

B. Sc. (Psychology), Head of Psychological Centre of Aleksey Novikov

ЯКОВЛЕВА ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА

*кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей, возрастной и дифференциальной психологии
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
iriak@mail.ru*

IRINA V. YAKOVLEVA

*Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of General, Age and Differential
Psychology of Saint-Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.9.072.43; 159.9.075

**ФОРМАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ КЛИЕНТОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА**

**FORMAL AND DYNAMIC CORRELATES OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES
OF CLIENTS OF THE PSYCHOLOGICAL CENTRE**

Аннотация. Статья представляет собой практикоориентированное исследование, целью которого являлось изучение взаимосвязей формально-динамических характеристик индивидуальности и показателей эмоциональных состояний клиентов психологического центра. Актуальность исследования обусловлена запросами клиентов психологических центров, обращающихся за психологической помощью на фоне отрицательных эмоциональных состояний. Понимание их особенностей необходимо для разработки программ психологической коррекции. В статье проанализированы основные аспекты изучения эмоциональных состояний в современной психологии. Представлен анализ результатов эмпирического исследования взаимосвязей эмоциональных состояний и формально-динамических свойств индивидуальности. Выявленные взаимосвязи позволили предположить различную степень детерминированности отрицательных эмоциональных состояний наследственно-обусловленными особенностями человека, что необходимо учитывать при выборе стратегии и тактики психологической работы с клиентами. Полученные эмпирические результаты дают возможность выстроить последовательность коррекции отрицательных эмоциональных состояний в процессе психологического консультирования с учётом степени их закреплённости в структуре формально-динамических свойств индивидуальности.

ABSTRACT. The article is a practice-oriented research, the purpose of which was to study the relationship of formal and dynamic characteristics of personality and indicators of emotional states of clients of the psychological centre. The relevance of the research is determined by clients requests of the psychological centre who seek psychological help against the background of negative emotional states. Understanding of their features is necessary for the development of programs of psychological correction. The article analyses the main aspects of the study of emotional states in modern psychology. The analysis of the results of an empirical study of the relationship between emotional and formal-dynamic properties of a personality is presented. The revealed allowed

to assume a different degree of determinism of negative emotional states due to hereditary characteristics of a person, which should be taken into account when choosing a strategy and tactics of psychological work with clients. The obtained empirical results make it possible to build a sequence of correction of negative emotional states in the process of psychological counselling taking into account the degree of their fixation in the structure of formal-dynamic properties of a personality.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоциональные состояния, темперамент, свойства личности, психологическая коррекция отрицательных состояний, психологическое консультирование.

KEYWORDS: emotional states, temperament, properties of a personality, psychological correction of negative states, psychological counselling.

Постановка проблемы

Эмоциональные состояния как психологический феномен относятся к психическим состояниям, которые с точки зрения динамики и устойчивости психических явлений занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами. В теоретическом отношении эмоциональные и, в целом, психические состояния давно и плодотворно исследуются современной психологической наукой. Примером фундаментальных научных исследований по данной теме служат работы Н. Д. Левитова, В. А. Ганзена, В. К. Вилюнаса, Ю. Е. Сосновицкой, Л. В. Куликова, Е. П. Ильина, А. О. Прохорова. В то же время понятие «эмоциональное состояние» остаётся в значительной степени проблемным для определения и описания. До настоящего момента в науке не существует единой точки зрения на проблему состояний, их исследование было и остаётся сложной задачей, начиная с поиска удовлетворительного определения данного понятия.

Актуальность исследования эмоциональных состояний вытекает также из практической необходимости, поскольку они образуют широкий спектр запросов клиентов, которые обращаются за помощью к практическому психологу. Эмоциональное состояние играет важную роль в психике человека, оказывает влияние на многие сферы жизни. Нормализация эмоционального состояния — один из наиболее частых запросов, с которым клиенты приходят на психологическую консультацию. При обращении с другими запросами диагностика эмоционального состояния и возможность его психологической коррекции также могут служить поставленным целям и задачам консультирования, являясь существенной частью консультативной работы. Повышение культуры эмоциональной сферы и забота о своём психологическом здоровье позволяют человеку формировать собственную эмоциональную компетентность и развивать эффективные способы саморегуляции.

Исследование психических состояний как категории психики начало осуществляться значительно позднее, чем исследование категорий психических процессов и свойств личности. Как самостоятельный научный термин «психические состояния» были упомянуты В. Н. Мясичевым в 1932 году, а первым серьёзным научным исследованием по этой теме стала монография

Н. Д. Левитова «О психических состояниях», изданная в 1964 году. Понятие «состояние» как общенаучная категория применительно к человеческому организму означает совокупность происходящих в нём процессов. Широко распространённым является представление о состояниях как об устойчивых динамических образованиях, имеющих начало, течение и конец, а также мнение о состояниях как психических явлениях, отражающих особенности функционирования психики и нервной системы в определённый период времени. В концепции В. Н. Мясичева под состоянием понимается общий функциональный тонус организма, на фоне которого разворачиваются те или иные психические процессы. С. Л. Рубинштейн в рамках деятельностного подхода рассматривал психическое состояние как переживание, напрямую связанное с эмоциями и одновременно с этим являющееся отражением личностного аспекта. В концепции Н. Д. Левитова психическое состояние понимается как целостная характеристика психики за определённый период, которая, закрепляясь, может переходить в устойчивую черту личности. Именно состояния, по выражению Н. Д. Левитова, создают качественное своеобразие психической жизни [4, с. 103].

Исследователи более позднего периода Е. П. Ильин и А. О. Прохоров развивают в своих работах интегральный взгляд на проблему психических состояний. Так, А. О. Прохоров указывает на то, что психическое состояние характеризуется многоуровневостью и многокомпонентностью, вследствие чего в условиях реальной психической деятельности реализуется в широчайшем диапазоне проявлений. Состояния напрямую связаны с субъективным опытом, который представляет собой совокупность когнитивных, смысловых и операциональных характеристик. А. О. Прохоров относит к сфере субъективного опыта когнитивные процессы, интеллект, индивидуально-психологические особенности, активность и так далее. Как утверждает А. О. Прохоров, изучение психических состояний с позиций общего неизбежно связано с исследованием психических свойств. Е. П. Ильин определяет состояние человека как целостную системную реакцию (на уровне организма и часто — личности) на внешние и внутренние воздействия, направленную на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях [2, с. 17]. По мнению Е. П. Ильина,

эмоциональная сторона состояний находит своё отражение в виде эмоциональных переживаний, а физиологическая сторона — в изменении ряда функций, прежде всего вегетативных и двигательных. Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, сопутствуют друг другу.

В работах Т. А. Немчина психомоторные и когнитивные подсистемы также включены в структуру психических состояний. При многократном повторении деятельности происходит выделение типичных психических состояний, центрирование их. В то же время психические состояния служат основным механизмом в преобразовании психических свойств, благодаря психическим состояниям достигается адаптационный эффект, уравнивание, то есть приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями характера деятельности [6, с. 101].

Через когнитивную систему человека прослеживаются связи эмоциональных состояний со структурами темперамента, описанные в исследованиях В. М. Русалова [8, с. 26]. Согласно концепции В. М. Русалова, биологически детерминированные темпераментные свойства обуславливают взаимосвязь между свойствами нервной системы и интеллектуальным поведением на первоначальных стадиях развития индивида, хотя в более поздних периодах развития общеинтеллектуальные способности обнаруживают большую связь с содержательными свойствами, переходят на более высокий уровень регуляции. По В. М. Русалову, понятие «личность», как важнейший компонент индивидуальности, являясь включённым в более широкое понятие «субъект», содержит внутри себя три относительно самостоятельных компонента: содержательный, динамико-содержательный, формально-динамический [8, с. 457]. Содержательный компонент включает в себя жизненные ценности, моральные установки, смыслы жизни субъекта, второй компонент — качества личности, характер, интеллект, третий, формально-динамический, — темперамент, врождённые, биологически детерминированные свойства индивидуальности. Данные свойства, как предполагает В. М. Русалов, являются исходными элементами, лежащими в основе развития более сложных личностных конструктов, определяющих отдельные свойства личности. Темперамент, как совокупность формально-динамических свойств, необходим человеку для регуляции адаптационных механизмов в нормальных условиях, в экстремальных же условиях на первое место выходят содержательные свойства психики, прежде всего характер, как устойчивый поведенческий регулятор. Как выявил В. М. Русалов, каждая черта характера находится в определённых корреляционных отношениях с темпераментными свойствами: некоторые черты характера связаны с темпераментом в большей степени, некоторые в меньшей.

Взаимосвязь черт характера с эмоциональными состояниями рассматривается и в других научных трудах. В частности, установлено, что комплекс черт характера обуславливает психическое состояние, и от выраженности этих черт зависит интенсивность состояния, а также интенсивность протекания психических процессов, физиологических

реакций, переживаний, поведения, входящих в структуру состояния [7, с. 109]. Таким образом, характерной закономерностью взаимодействия в человеке свойств и состояний становится наличие множественных связей между ними. Эта специфика проявляется в частоте, тесноте, уровневых характеристиках взаимосвязей [7, с. 113].

На данный момент большинство исследователей сходятся в том, основная характеристика психического и, следовательно, эмоционального состояния — это целостность, то есть состояние является отражением воздействия на субъект различных стимулов — как внешних, так и внутренних. Эмоциональное состояние имеет определённые временные границы и придаёт своеобразие психической деятельности субъекта. Существует также понимание состояния как единства переживания и поведения субъекта. В соответствии с подходом отечественной психологической школы, следуя принципу единства психики и деятельности, эмоциональное состояние представляет собой как переживание, так и деятельность, имеющую некоторое внешнее выражение. В то же время эмоциональные состояния ситуативны — они являются отражением существующей на данный момент обстановки.

Современные исследователи психических состояний человека подтверждают наличие взаимосвязи между эмоциями, эмоциональными состояниями и чертами личности человека, приходя к идее о том, что любое психическое состояние следует рассматривать как реакцию не только психики, но и всего организма, и личности в целом [9, с. 16]. Эмоциональные состояния как неотъемлемая часть психических состояний занимают срединное положение в различных классификациях и подходах к рассмотрению психических явлений, то есть их можно рассматривать как связующее звено между, например, процессами и свойствами (в «триаде» В. Н. Левитова) или между личностью и деятельностью (в концепции Л. Г. Дикой). В исследованиях отмечается также, что связи психических состояний и свойств более устойчивы в сравнении со связями между состояниями и процессами; также состояния демонстрируют тенденцию к большей связи со свойствами более высокого уровня. Исследование детерминированности эмоциональных состояний врождёнными темпераментными особенностями раскрывает перспективы нахождения эффективных способов саморегуляции, позволяющих субъекту воздействовать на свои отрицательные состояния и изменять их в соответствии со своими жизненными задачами. Более высокий уровень организации личности способствует самоуправлению состояниями, то есть становится возможной их личностная и смысловая регуляция [5, с. 120]. Исходя из этого возникает необходимость более тщательного исследования и прояснения указанных взаимосвязей, что является одной из задач настоящего исследования.

На фоне академических научных трудов изучение ряда практических консультативных вопросов, в частности рассмотрение эмоциональных состояний в процессе психологического

консультирования, представлено в научной литературе значительно слабее. Исследовательских работ на эту тему явно недостаточно, а исследования, в которых эмоциональные состояния клиентов в процессе консультирования рассматривались бы как самостоятельный предмет изучения, практически отсутствуют. Изучение коррекции эмоциональных состояний в области психологического консультирования является не менее важной и перспективной задачей, чем в других отраслях психологической науки: медицинской психологии, педагогической психологии, военной и спортивной психологии. Консультирование как особый вид деятельности представляет собой благодатную почву для развития и реализации различных эффективных стратегий оказания помощи людям, выбравшим для себя непростой, но чрезвычайно плодотворный путь развития личности и гармонизации жизни.

Таким образом, анализ научных трудов в области психологии эмоциональных состояний позволил очертить проблемное поле и привёл к следующим заключениям:

- На современном этапе эмоциональные состояния рассматриваются как системное образование, которое организовано многогранно и иерархически, имеет взаимосвязи между своими компонентами (подструктурами). Сложность исследования эмоциональных состояний обусловлена как сложностью их структуры, так и отсутствием единого понятийного аппарата.

- Исследования эмоциональных состояний расходятся по двум основным руслам — состояния изучаются в функциональном и личностном аспектах, однако комплексные исследования на данный момент практически отсутствуют.

- Поскольку психомоторная и когнитивная подструктуры имеют связи с темпераментными (биологически обусловленными) свойствами и включены в структуру эмоционального состояния, можно изучить характер взаимосвязей эмоциональных состояний и формально-динамических свойств субъекта.

- Исследование взаимосвязей показателей эмоциональных состояний и формально-динамических характеристик индивидуальности является актуальным как с точки зрения целостного подхода в объяснении феномена психических состояний, так и для практики психологической помощи людям в различных жизненных ситуациях. Исследование взаимосвязей показателей эмоциональных состояний и формально-динамических характеристик индивидуальности является актуальным как с точки зрения целостного подхода в объяснении феномена психических состояний, так и для практики психологической помощи людям в различных жизненных ситуациях.

- Тема психологической коррекции эмоциональных состояний в процессе психологического консультирования на данный момент является недостаточно разработанной, в то время как практики хорошо осознают важность оптимального состояния клиента в момент взаимодействия с психологом.

- Проблема, требующая практико-ориентированного эмпирического исследования, заключается в следующем. В службы психологической помощи и консультирования зачастую обращаются люди на фоне тяжёлых отрицательных переживаний. Их этиология нуждается в понимании для разработки программы последующей коррекции. Раскрытие характера связей между состояниями и формально-динамическими свойствами индивидуальности позволяет сделать прогноз динамики состояния клиента, выбрать стратегию и средства регуляции состояния. Результативности консультативной работы может способствовать поэтапная психологическая коррекция отрицательных эмоциональных состояний в ходе психологического консультирования с учётом степени закреплённости состояний в структуре формально-динамических свойств индивидуальности.

Описание эмпирического исследования и изучаемой выборки

Исследование проводилось в рамках работы над магистерской диссертацией в 2018–2019 гг.

Цель исследования: изучение взаимосвязей формально-динамических характеристик индивидуальности и показателей эмоциональных состояний клиентов психологического центра.

В исследовании принимали участие клиенты психологического центра — группа мужчин и женщин в количестве 60 человек в возрасте от 19 до 51 года (средний возраст — 36 лет). Все респонденты являются клиентами частного асихологического центра психолога-консультанта А. А. Новикова (г. Санкт-Петербург). Основной круг запросов респондентов был связан с личностными сложностями и проблемами в близких и служебных отношениях.

Предмет исследования: взаимосвязи показателей эмоциональных состояний и формально-динамических свойств индивидуальности.

В работе применялись психодиагностические методики:

1. Методика определения доминирующего состояния Л. В. Куликова [3, с. 228];

2. Методика диагностики самооценки психических состояний по Г. Айзенку [4, с. 335–337];

3. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова (ОФДСИ) [8, с. 334–397].

Методика В. М. Русалова была выбрана потому, что она отражает темпераментную или наследственно-обусловленную основу индивидуальности человека, то есть свойства, наиболее устойчивые и проявляющиеся в широком диапазоне жизненных ситуаций.

При обработке результатов диагностики использовался корреляционный анализ по r -критерию Спирмена.

Уровневые психодиагностические характеристики позволили составить представление об изучаемой выборке клиентов психологического центра. Для пяти шкал методики Л. В. Куликова распределение баллов близко к нормальному. Шкалы «Активное/Пассивное отношение к жизненной ситуации» и «Бодрость/Уныние» имеют большой

процент низких баллов. Так, более 50% участников исследования характеризуются пассивным отношением к жизни, то есть их отличает склонность к пессимистическому видению жизни, избегание ответственности за события своей жизни.

Согласно показателям методики Г. Айзенка, в выборке преобладают респонденты со средними показателями по шкалам «Ригидность» и «Агрессивность» (по 70% от общего количества), то есть переключаемость, изменяемость, выдержанность свойственны им на среднем уровне. Опрошенные респонденты отличаются, в целом, невысоким уровнем тревожности и фрустрации, что говорит об устойчивости к трудностям.

Методика В. М. Русалова показала преобладание низких результатов над высокими по шкале «Эргичность психомоторная». В шкале «Эргичность интеллектуальная» наблюдается преобладание высоких показателей над средними и низкими. Таким образом, опрошенные респонденты характеризовались преимущественно низкой психомоторной эргичностью, то есть невысоким уровнем двигательной активности, низким мышечным тонусом, избеганием физической работы и физического напряжения. Высокие показатели в интеллектуальной сфере свидетельствуют о высокой обучаемости, стремлении к интеллектуальной деятельности и больших интеллектуальных возможностях респондентов. Коммуникативная сфера в целом также характеризуется высокими тестовыми показателями, то есть изучаемые клиенты психологического центра являются общительными людьми, любящими социальные контакты, имеют развитые коммуникативные навыки.

Анализ показателей эмоциональных состояний показывает, что в среднем по выборке доминирующими состояниями являются эмоциональная неустойчивость, низкий тонус, неудовлетворённость жизнью в целом, тревожность, агрессивность, ригидность.

Взаимосвязей между показателями эмоциональных состояний и показателями возраста не выявлено. Обнаружены достоверные корреляции с показателями пола: у женщин выше уровень раскованности, у мужчин выше «Эргичность психомоторная» при $p \leq 0,05$.

Анализ взаимосвязей показателей эмоциональных состояний и формально-динамических свойств индивидуальности

Каждая исследуемая характеристика эмоционального состояния насчитывает разное число достоверных взаимосвязей с формально-динамическими свойствами. Исходя из этого, исследуемые характеристики эмоциональных состояний по степени интегрированности их в структуру формально-динамических свойств индивидуальности были разделены на четыре группы:

1. Характеристики эмоциональных состояний с наибольшим количеством взаимосвязей (5 корреляций с интегральными шкалами методики В. М. Русалова и 12–14 в целом).

2. Характеристики эмоциональных состояний со средним количеством взаимосвязей

(3–4 корреляции с интегральными шкалами методики В. М. Русалова и 7–10 в целом).

3. Характеристики эмоциональных состояний с количеством корреляций (1 корреляция с интегральной шкалой методики В. М. Русалова и 3–4 в целом).

4. Группа показателей эмоциональных состояний, где взаимосвязей с интегральными шкалами методики В. М. Русалова не выявлено.

Эти группы интеркорреляций показателей эмоционального состояния представлены в трёх корреляционных плеядах на рисунке 13, так как две последние группы объединены на рисунке 3.

Как видно на рисунке 1, шкалы «Активное/Пассивное отношение к жизненной ситуации» и «Бодрость/Уныние» по методике определения доминирующего состояния Л. В. Куликова и шкала «Фрустрация» по методике диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка имеют наибольшее количество корреляций со шкалами опросника формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова. Первая шкала показывает, как респондент относится к своей жизненной ситуации, насколько он верит в свои возможности и готов преодолевать препятствия; вторая — эмоциональный фон и настроение респондента, третья — уровень фрустрации. Данные шкалы коррелируют с пятью интегральными шкалами опросника формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова (для $p \leq 0,01$).

По выявленным взаимосвязям можно заключить: чем более активно респондент относится к жизненной ситуации и чем выше уровень его бодрости, тем выше общая активность и общая адаптивность, но ниже общая эмоциональность. Шкала «Фрустрация» имеет обратные корреляции с показателями активности и адаптивности и прямую связь со шкалой «Общая эмоциональность». Следовательно, чем выше уровень фрустрации, тем выше общая эмоциональность (интерпретируемая автором методики как ранимость, реактивность, чувствительность к расхождению результатов деятельности), и наоборот.

Вторая корреляционная плеяда (рис. 2) отображает группу состояний со средним количеством корреляций. Здесь можно увидеть, что состояния тревожности и ригидности связаны с уменьшением адаптивности и психомоторной активности. При наличии удовлетворённости жизнью общая активность и адаптивность возрастают, а эмоциональность (ранимость) уменьшается. Также при тревожности снижается интеллектуальная активность.

Как видно из рисунка 3, у характеристик эмоционального состояния «Высокий/Низкий тонус» и «Раскованность/Напряжённость» выявлено по одной обратной корреляции при $p \leq 0,01$, со шкалой «Индекс общей эмоциональности». Чем выше тонус и ощущение раскованности, тем меньше эмоциональная чувствительность и реактивность. Характеристики эмоциональных состояний, представленные на рисунке 3, не обнаружили достоверных связей с большинством интегральных шкал ОФДСИ, что свидетельствует об их слабой интегрированности в структуру формально-динамических

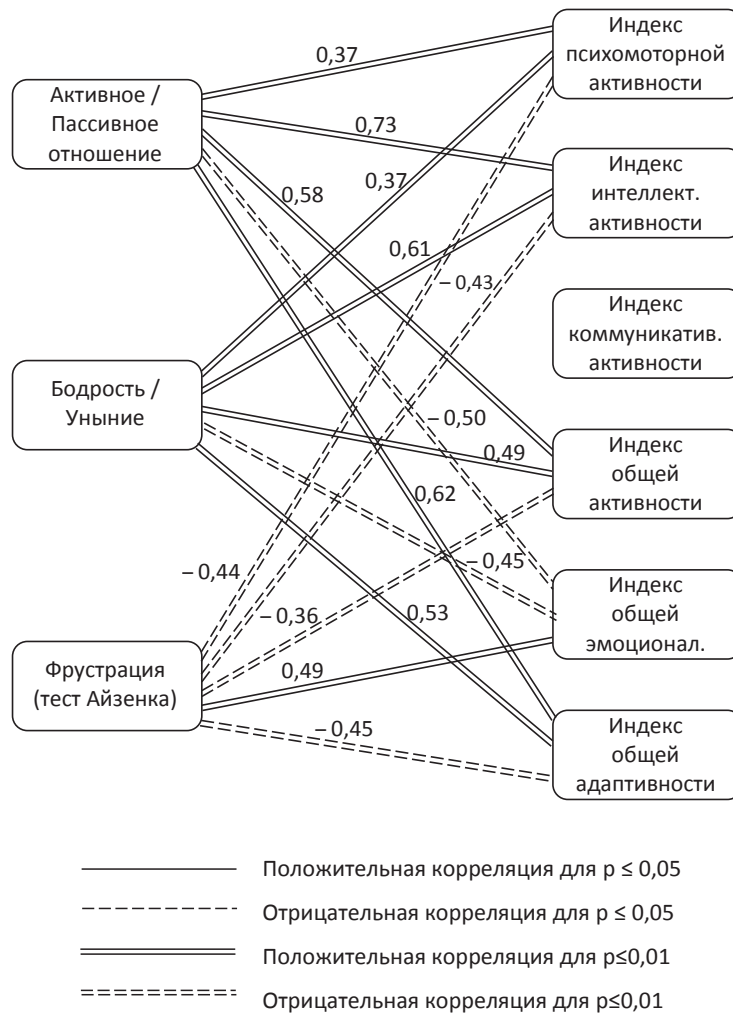


Рис. 1. Взаимосвязи показателей «Активное/Пассивное отношение к жизненной ситуации», «Бодрость/Уныние», «Фрустрация» (по методикам Л. В. Куликова и Г. Айзенка) и интегральных шкал ОФДСИ В. М. Русалова

свойств субъекта и, вероятно, о большей гибкости и возможности изменения.

Показатель «Агрессивность» вообще не имеет достоверных корреляций с интегральными шкалами ОФДСИ В. М. Русалова. Вероятно, эта характеристика, в данном случае как шкала самооценки, более свободна от наследственной обусловленности и корректируема вследствие внешних и внутренних изменений. Такое наблюдение может быть полезным для консультационной работы и может учитываться при составлении психокоррекционных программ. Поскольку агрессивность в представлениях клиента о себе не выявляет взаимосвязей с темпераментными свойствами, она будет легче поддаваться коррекции. Из консультационной практики мы знаем, что возможность рассказать о своих гневных чувствах и отреагировать на них быстро улучшает состояние клиентов. Поэтому консультирование иногда бывает полезно начинать с разговора о гневе, злости и т. п.

Для показателя «Устойчивость/неустойчивость эмоционального тона» по методике Г. Айзенка

выявлена всего одна обратная корреляция при $p \leq 0,05$, со шкалой «Индекс общей эмоциональности», т. е. данный показатель незначительно связан с темпераментными свойствами, закреплёнными в структуре индивидуальности. Таким образом, его можно рассматривать в качестве второй мишени психокоррекционного воздействия. Далее в консультационной работе может следовать работа с состояниями напряженности и низкого тонуса.

Корреляционный анализ изучаемых характеристик обнаружил интересный факт: не выявлено значимых корреляций показателей эмоциональных состояний с интегральной шкалой методики В. М. Русалова «Индекс коммуникативной активности», из чего следует, что доминирующие состояния человека, вероятно, не опосредуют коммуникативную активность. В практике психологического консультирования мы часто наблюдаем, как отрицательные эмоциональные состояния блокируют интеллектуальную и физическую сферу — человек может сидеть в зажатой, скованной позе, иметь сложности с концентрацией внимания и т. д. Это

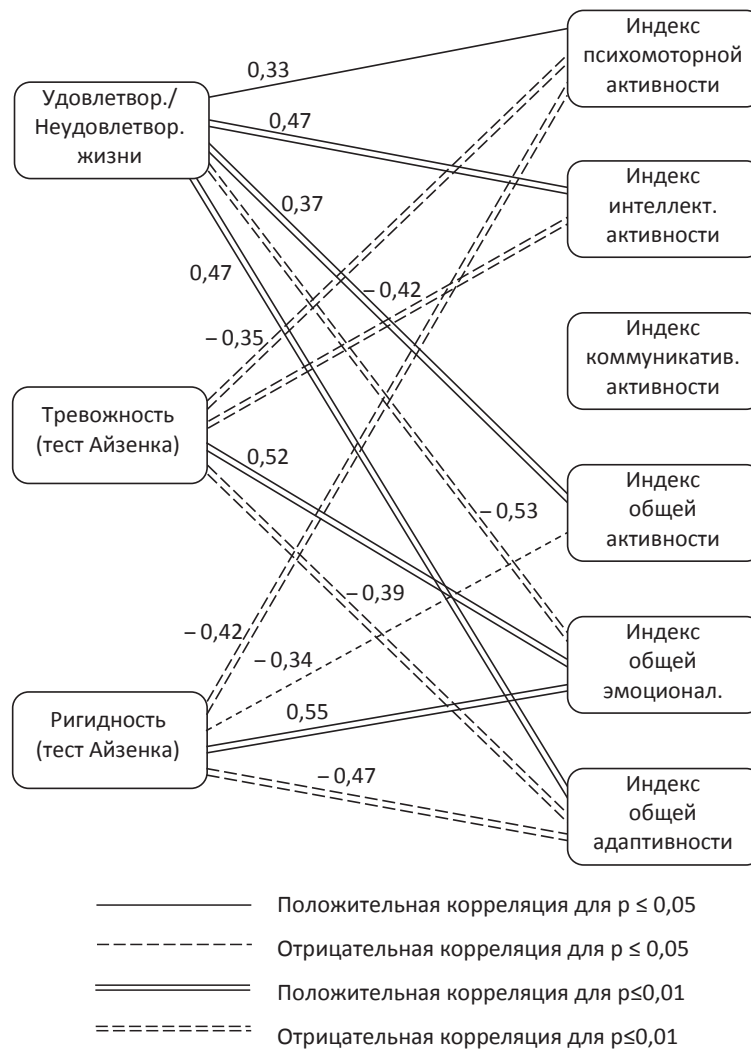


Рис. 2. Взаимосвязи показателей шкал «Удовлетворённость/Неудовлетворённость», «Тревожность», «Ригидность» и интегральных шкал ОФДСИ В. М. Русалова

подтверждается и полученными результатами исследования: взаимосвязи между отрицательными состоянием и психомоторной сферой особенно сильны. Клиенту, находящемуся в подавленном эмоциональном состоянии, могут быть сложны двигательные и интеллектуально нагруженные техники, так как это состояние подкреплено биологически обусловленными свойствами. В то же время сфера коммуникации — беседа, обсуждение, социальное взаимодействие и обмен информацией — остаётся открытой для внешних изменений, опосредующих субъектную активность индивидуальности на всех уровнях. Методы психологического консультирования, включающие техники активного слушания и эмпатического отражения, будут наиболее эффективны для первичной нормализации состояния клиента. Известно, что в кризисном консультировании, при работе с горем, психологическими травмами, на начальном этапе применяются только техники активного слушания. Когда удастся «разговорить» человека, открываются возможности для дальнейшей психокоррекции, и при достаточной

стабилизации состояния можно подключать другие техники, в первую очередь когнитивные.

Основные выводы эмпирического исследования

1. Взаимосвязи между показателями эмоциональных состояний и формально-динамическими свойствами индивидуальности имеют различную степень интенсивности, то есть каждая изучаемая характеристика эмоционального состояния имеет большее или меньшее число достоверных корреляций с формально-динамическими свойствами. Так, шкала «Активное/Пассивное отношение к жизненной ситуации» имеет корреляции с четырнадцатью показателями шкал формально-динамических свойств индивидуальности (высокодостоверные — с интегральными индексами интеллектуальной активности, общей адаптивности и общей активности). Такая взаимосвязь, вероятно, свидетельствует о природной обусловленности степени включённости субъекта в жизнедеятельность и интергированности его активности и формально-динамических свойств. А шкала «Агрессивность» не имеет

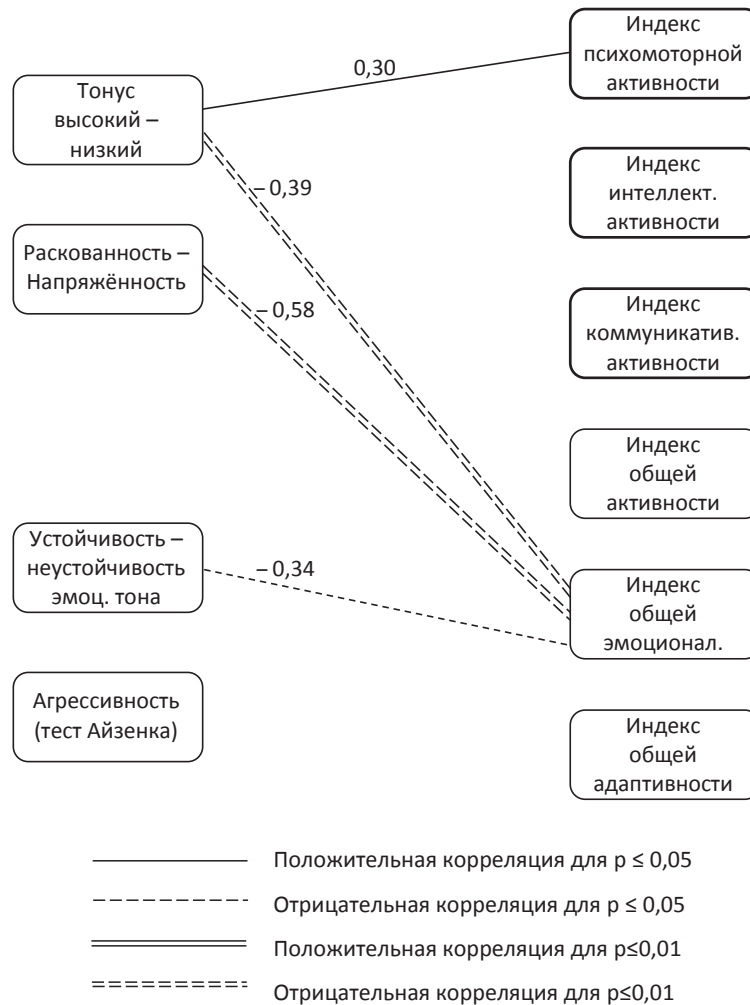


Рис. 3. Взаимосвязи показателей шкал «Тонус Высокий/Низкий», «Раскованность/Напряжённость», «Устойчивость/Неустойчивость», «Агрессивность» и интегральных шкал ОФДСИ В. М. Русалова

высокодостоверных связей с интегральными индексами формально-динамических свойств индивидуальности, что свидетельствует о широких возможностях изменения этого показателя и, вероятно, психологической коррекции агрессивности.

2. Шкалы эмоциональных состояний «Активное/Пассивное отношение к жизненной ситуации», «Бодрость/Уныние», «Фрустрация» наиболее тесно связаны и, следовательно, наиболее интегрированы со структурой формально-динамических свойств индивидуальности. Следовательно, в психологической практике для нивелирования таких отрицательных эмоциональных состояний, как пассивность, уныние и фрустрация, следует вырабатывать стиль, стратегию и тактики взаимодействия с учётом устойчиво закреплённых в структуре индивидуальности особенностей клиентов. Данные отрицательные эмоциональные состояния требуют особого подхода и продолжительной работы с ними, что предполагает дальнейшие практико-ориентированные исследования.

3. Состояния тревоги, ригидности, неудовлетворённости, вероятно, имеют средне выраженную степень обусловленности формально-динамическими свойствами и, следовательно, могут быть

скорректированы в процессе среднесрочного психологического консультирования с применением методов психологической коррекции.

4. Показатели шкал «Агрессивность», «Устойчивость/Неустойчивость», «Раскованность/Напряжённость», «Тонус высокий/низкий» в наименьшей степени связаны с формально-динамическими свойствами индивидуальности. Можно предположить, что они больше поддаются психологической коррекции с использованием техник консультирования и методов саморегуляции.

5. Диагностированные в исследовании характеристики эмоциональных состояний не имеют взаимосвязей с показателями психической активности в коммуникативной сфере (эргичностью, пластичностью, скоростью). Вероятно, отрицательные эмоциональные состояния мало связаны с коммуникативной активностью. Следовательно, именно в консультировании как виде коммуникативной деятельности может успешно реализовываться психологическая коррекция отрицательных эмоциональных состояний.

6. Основанная на результатах эмпирического исследования и проходящая апробацию программа психологической коррекции отрицательных

эмоциональных состояний клиентов в процессе психологического консультирования подтвердила наши предположения о необходимости учёта формально-динамических особенностей индивидуальности клиентов в процессе психологического консультирования, в частности при планировании его этапов и сроков.

Обсуждение результатов исследования

Формально-динамические особенности индивидуальности являются мощным, но не единственным детерминантом эмоциональных состояний в психике человека. Так, А. О. Прохоров описывает трёхзвенную модель, в которой состояния, помимо свойств, связаны с ситуациями и личностными смыслами. В этой трёхзвенной модели изменение любого звена приводит к изменению состояния [7, с. 89]. Следовательно, в тех случаях, когда отрицательные состояния подкреплены свойствами личности и непосредственная работа с ними затруднена, можно выстраивать стратегию консультирования через ценностно-смысловую сферу клиента или, пользуясь терминологией В. М. Русалова, задействовать содержательный аспект психики [8, с. 217], опираясь на личностную или смысловую регуляцию. Качественное исследование данного вопроса относится к перспективам, которые открывает исследование особенностей взаимосвязей эмоциональных состояний и формально-динамических свойств индивидуальности.

Результаты настоящего исследования позволили начать апробацию программы психологической коррекции отрицательных эмоциональных состояний клиентов в Центре психологического консультирования, предполагающую поэтапную работу с учётом степени интегрированности эмоциональных состояний в структуру формально-динамических свойств индивидуальности. Состояние агрессии, неустойчивости эмоционального тона, напряжённости, низкого тонуса оптимизируется в ходе первых консультационных сессий, что улучшает общее самочувствие и настроение клиента и даёт ему ресурс для дальнейшего продвижения, в том числе для работы с более сложным спектром состояний: тревогой, неудовлетворённостью, ригидностью. Наиболее трудной для психологической коррекции является работа с состояниями уныния, пассивности, фрустрации. Она может требовать долгосрочной психологической коррекции или психотерапии, так как эти состояния наиболее интегрированы в наследственно-обусловленную структуру формально-динамических свойств индивидуальности.

В современных исследованиях по саморегуляции психических состояний утвердилась мысль о том, что путём регуляции состояния можно воздействовать на ход психической деятельности в целом, поскольку состояние выполняет интегрирующую функцию по отношению к психической деятельности и в то же время выступает для неё фоном [7, с. 69]. Поскольку все уровни системы жизнедеятельности человека взаимосвязаны, изменение на любом из них неизбежно ведёт к изменению всей системы в целом. Уровень психических состояний можно рассматривать как располагающийся между

биологическими и небологическими факторами среды и личностью, осуществляющей функцию их координации. Отсюда следует, что, осуществляя целенаправленную регуляцию процессов, происходящих на уровне психических состояний, можно оптимизировать состояние всей системы. Работа с актуальным состоянием клиента в процессе консультирования оказывает воздействие на его доминирующее состояние, а последнее, в свою очередь, актуализирует связи с формально-динамическими свойствами индивидуальности, с одной стороны, а с другой — с содержательными характеристиками, формирующимися на основе мировоззрения, смыслов и нравственных убеждений. Снижение повышенного уровня тревоги и напряжения улучшает эмоциональное состояние клиента, что, безусловно, входит в задачи психологического консультирования и способствует их реализации. Таким образом, в рамках процесса консультирования открывается возможность выстраивать психокоррекционную стратегию в опоре на данные эмпирического исследования как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе работы с клиентами. Результаты эмпирического исследования, прошедшие апробацию в психологической практике, могут быть эвристичны для психологической теории.

Заключение

Понятие эмоционального состояния обладает многокомпонентностью и разноуровневостью включаемых характеристик, тем самым порождая сложные многоуровневые связи с другими категориями психологии индивидуальности. Наибольшей исследовательской перспективой на данный момент обладают интегральные научные исследования эмоциональных состояний, проясняющие их взаимосвязи со смежными психическими феноменами через изучение психологических детерминант и регуляторов.

Проблема взаимодействия формально-динамических свойств индивидуальности и эмоциональных состояний требует дальнейшего изучения, как продолжение исследований соотношения темперамента и интеллекта, темперамента и характера, темперамента и деятельности, неизбежно выводя на изучение стиля деятельности, общения и стиля профессионального взаимодействия.

В практике психологического консультирования новые эмпирические результаты о взаимосвязях отрицательных эмоциональных состояний с формально-динамическими свойствами индивидуальности дают возможность развития профессионального стиля взаимодействия с клиентом, способствующего психологической помощи при тяжёлых переживаниях, — через выбор тактики и адекватных техник с учётом факторов среды и наследственности. С другой стороны, перспективны исследования взаимосвязей отрицательных эмоциональных состояний с ценностно-смысловыми характеристиками личности и содержательными свойствами индивидуальности, выводящие на поиск детерминант поведения и позволяющие при психологическом консультировании выстраивать стратегию профессионального взаимодействия с клиентом.

1. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007. 950 с.
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека [Электронный ресурс]. Электрон. текстовые дан. СПб.: Питер, 2005. 412 с. Режим доступа: <https://social.hse.ru/data/2013/04/21/1296483002/Ильин%20Психофизиология%20состояний%20человека.pdf> (дата обращения: 10.03.2020).
3. Куликов Л. В. Психология настроения [Электронный ресурс]. Электрон. текстовые дан. СПб.: Изд-во С-Петербургского ун-та, 1997. 228 с. Режим доступа: <https://docs.google.com/document/d/1nPw2MxTLqUSu611NdO4cR572Zw6KhBKV3tLwaubakBQ/mobilebasic> (дата обращения: 12.03.2020).
4. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 112 с.
5. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–124.
6. Осознанная саморегуляция в управлении агрессией: монография / Т. Н. Банщикова [и др.]. М.; СПб.: Нестор-История, 2018. 294 с.
7. Психология состояний: учеб. пособие / ред. А. О. Прохоров. М.: Когито-Центр, 2011. 624 с.
8. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 528 с.
9. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький: ГГПИ им. А. М. Горького, 1975. 118 с.

References

1. Nikiforov G. S. (Ed.) *Diagnostika zdorovya: Psikhologicheskiiy praktikum* [Health diagnostics: Psychological practicum]. St. Petersburg: Rech Publ., 2007. 950 p. (In Russian).
2. Ilyin Ye. P. *Psikhofiziologiya sostoyaniy cheloveka* [Psychophysiology of human states]. St. Petersburg: Piter Publ., 2005. 412 p. (In Russian). Available at: <https://social.hse.ru/data/2013/04/21/1296483002/Ильин%20Психофизиология%20состояний%20человека.pdf>. (accessed 10.03.2020)
3. Kulikov L. V. *Psikhologiya nastroyeniya* [Psychology of mood]. St. Petersburg: St. Petersburg University Publ., 1997. 228 p. (In Russian). Available at: <https://docs.google.com/document/d/1nPw2MxTLqUSu611NdO4cR572Zw6KhBKV3tLwaubakBQ/mobilebasic> (accessed 12.03.2020)
4. Levitov N. D. *O psikhicheskikh sostoyaniyakh cheloveka* [About mental states of a person]. Moscow: Prosveshcheniye Publ., 1964. 112 p. (In Russian).
5. Morosanova V. I., Bondarenko I. N. Obshchaya sposobnost k samoregulyatsii: operatsionalizatsiya fenomena i eksperimentalnyy podkhod k diagnostike yee razvitiya [General ability to self-regulation: operationalization of the phenomenon and experimental approach to diagnostics of its development]. *Voprosy psikhologii — Psychology Issues*, 2016, (2), pp. 109–124 (in Russian).
6. Banshchikova T. N. *Osoznannaya samoregulya tsiya v upravlenii agrssiyey* [Conscious self-regulation in managing aggression]. Moscow; St. Petersburg: Nestor-Istoriya Publ., 2018. 294 p. (In Russian).
7. Prokhorov A. O. (Ed.) *Psikhologiya sostoyaniy: uchebnoye posobiye* [Psychology of states: manual]. Moscow: Cogito Centre Publ., 2011. 624 p. (In Russian).
8. Rusalov V. M. *Temperament v structure individualnosti cheloveka: differentsialno-psikhofiziologicheskkiye i psikhologicheskkiye issledovaniya* [Temperament in the structure of a human personality: differential psychophysiological and psychological research]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2012. 528 p. (In Russian).
9. Sosnovikova Yu. Ye. *Pikhicheskiye sostoyaniya cheloveka, ikh klassifikatsiya I diagnostika* [Mental states of a person, their classification and diagnostics]. Gorkiy: Gorkiy State Pedagogical Institute named after A. M. Gorkiy Publ., 1975. 118 p. (In Russian).