

Формулируя вывод по корреляционному анализу взаимосвязи тревожности, эмоционального напряжения и посттравматического синдрома у сотрудников МЧС можно подвести итог, что гипотеза исследования, которая гласит, что существует значимая взаимосвязь тревожности и эмоционального напряжения с посттравматическим синдромом у сотрудников МЧС, а именно: чем ниже тревожность и эмоциональное напряжение, тем ниже посттравматический синдром подтвердилась.

Подводя итоги исследования можно сказать, что воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров, способствующих появлению тревожности и эмоционального напряжения, прямым образом, влияют на возникновение посттравматического синдрома у сотрудников МЧС.

\*\*\*

1. Ивлева, Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Е. И. Ивлева. - М.: Мысль, 2006. - 311 с. – Текст: непосредственный.
2. Перлз, Ф. Опыты психологии самопознания / Ф. Перлз. - М.: Сфера, 2010. - 185 с. – Текст: непосредственный.
3. Фрейдберг, Г. Перегореть: высокая цена больших достижений / Г. Фрейдберг. – М.: Прогресс – Универс, 1974. - 328 с. – Текст: непосредственный.
4. Психология. Питер: электронный сайт. – URL <http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=1> (дата обращения 15.05.2023). –Текст: электронный.
5. Фастовцов Г. А. Острый транзиторный психоз на фоне посттравматического стрессового расстройства / Г. А. Фастовцов. – М.: Практика Судебно-психиатрической экспертизы. - М.: Москваторий, 2002. - 314 с. – Текст: непосредственный.
6. Магомед-Эминов, М. Ш. Синдром фронтовика / М. Ш. Магомед-Эминов. – М.: Воениздат, 1989. - 202 с. – Текст: непосредственный.
7. Молодой ученый: электронный научный журнал. – URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/254/12934/> (дата обращения 15.05.2023). – Текст: электронный.
8. Международный студенческий научный вестник: научная электронная библиотека. – URL <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16087> (дата обращения 15.05.2023). – Текст: электронный.

**Толкач И.Ф.**

### **Психологическая разумность магистрантов технического университета**

*Белорусский государственный аграрный технический университет  
(Республика Беларусь, Минск)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-86

#### **Аннотация**

Статья посвящена изучению психологической разумности магистрантов технического университета. Определены средние значения по пяти шкалам психологической разумности. Отмечено преобладание пользы от обсуждения переживаний. В меньшей степени проявлены заинтересованность в сфере переживаний, доступность переживаний и открытость новому опыту. В наименьшей степени магистранты желают обсуждать переживания. Выявлен средний уровень общей психологической разумности.

**Ключевые слова:** психологическая разумность, магистранты технического университета.

#### **Abstract**

The article is dedicated to the study of psychological mindedness of undergraduates of the Technical University. The average values of five scales of psychological reasonableness were determined. The predominance of the benefits of discussing experiences was noted. To a lesser extent, there was interest in the field of experiences, the availability of experiences and openness to new experiences. Undergraduates were least willing to discuss experiences. The average level of general psychological mindedness was revealed.

**Keywords:** psychological mindedness, undergraduates of the Technical University.

Быстрые изменения во всех сферах жизни, которые происходят в настоящее время, требуют постоянной включенности и незамедлительной реакции человека. При этом среди универсальных компетенций, необходимых для достижения успеха в любой деятельности, особое значение имеют навыки общения и эмоциональный интеллект. От степени развития и осознанности данных показателей во многом зависит качество профессиональной и личностной активности, именно поэтому их изучение и корректировка привлекает специалистов и не теряет актуальности. Этим обусловлен наш интерес к заявленной теме.

Одной из характеристик, раскрывающих особенности осознания человеком его эмоциональной сферы, является психологическая разумность. Существует большое количество определений данного феномена. Так, по мнению С. Аппельбаума, психологической разумностью является способность человека видеть отношения среди мыслей, чувств и действий, что дает возможность изучать значения и причины его переживаний и поведения [1]. Как склонность к размышлениям о смысле и мотивации поведения, мыслей и чувств в себе и других людях определяет психологическую разумность Б. Фарбер [2]. Разные авторы отмечают сложность и многоаспектность данного понятия, затрагивающего мотивацию, способность меняться, осознание своих эмоциональных состояний, интерес к взаимосвязи между эмоциями и поведением, готовность говорить о своих проблемах, понимание причин своего собственного поведения и поведения других [1]. В целом, психологическая разумность представляет собой личностную характеристику, которая отражает степень доступности человеку его внутреннего опыта, содержание переживаний, интерес к своим переживаниям, в какой степени он эмоционально включен в построение образа «Я» [3].

Изучение психологической разумности проводилось с помощью методики «Шкала психологической разумности, ШППР/PMS» Х. Конте, Р. Плутчика и др. (H. Conte, R. Plutchik, V. Jung, 1990) в адаптации М. А. Новиковой, Т. В. Корниловой (2014) [3]. В исследовании приняли участие 22 магистранта заочной формы обучения Белорусского государственного аграрного технического университета.

Опросник содержит 45 утверждений, которые респонденты оценивают в диапазоне «полностью не согласен – не согласен – согласен – полностью согласен». Результаты сгруппированы по пяти шкалам: заинтересованность в сфере переживаний, доступность переживаний, польза от обсуждения переживаний, желание обсуждать переживания, открытость новому опыту. Также представлен общий результат по шкале психологической разумности. Однако в русской адаптации эти шкалы имеют расширенные, уточненные названия, и используются в равной степени с оригинальными наименованиями.

В результате исследования выявлены средние значения по каждой шкале в %, где за 100% взято максимальное значение по шкале. Полученные данные отражены в диаграмме 1 (рис. 1).

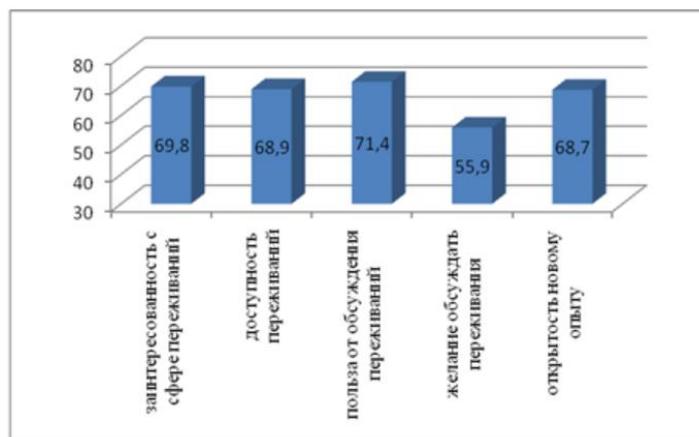


Рисунок 1. Средние значения шкал психологической разумности магистрантов (в %).

Как видно из диаграммы, самый высокий показатель имеет польза обсуждения собственных переживаний с другими людьми (среднее значение 71,4%). Магистранты отмечают, что в случае попадания в сложные жизненные ситуации обсуждение личных проблем с другими людьми снижает уровень напряжения и улучшает их эмоциональное самочувствие, способствует не только более глубокому осознанию проблемы, но и обнаружению новых, ранее незаметных, путей ее решения.

Достаточно высокие показатели магистранты продемонстрировали по шкалам заинтересованности в сфере субъективных переживаний (среднее значение 69,8%); субъективной доступности сферы переживаний для понимания и анализа (среднее значение 68,9%); открытости изменениям, даже если они сопряжены с риском (среднее значение 68,7%).

Так, магистранты понимают важность изучения глубинных причин своего поведения, задумываются об обстоятельствах и мотивации своих поступков, наблюдают за изменением собственных эмоций, испытывают потребность углубляться в изучение сущности других людей, души человека. Также респонденты замечают, что некоторые болезни являются результатом эмоциональных проблем.

Подтверждением доступности сферы переживаний является желание магистрантов замечать и идентифицировать свои эмоции, отмечать минимальные эмоциональные изменения, находиться в контакте со своими чувствами, распознавать и регулировать глубину погружения в эмоциональные состояния.

Потребность изучать разные возможности деятельности, пробовать что-либо новое, совершенствовать старые способы выполнения действий свидетельствуют об открытости респондентов изменениям. При этом магистрантов не отталкивает то, что эти изменения могут сопровождаться рискованными действиями, неудачами, негативными эмоциями.

Значительно меньший показатель у магистрантов имеет желание и готовность обсуждать свои проблемы с окружающими (среднее значение 55,9%). Респонденты дифференцируют проблемы и темы, которые они готовы обсуждать с ближайшими родственниками, друзьями, просто знакомыми и не готовы обсуждать ни с кем. Окружающие люди, пытающиеся узнать личную информацию и дающие непрошенные советы, вызывают у них раздражение. Сложным для магистрантов является обсуждение ситуаций, за которые они испытывают стыд и вину.

В целом, общий уровень психологической разумности магистрантов технического университета составляет 67,5%. Полученные результаты находятся незначительно выше среднего уровня.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что в данной группе респондентов выявлен средний уровень психологической разумности. Респонденты осознают пользу от обсуждения переживаний с другими людьми, заинтересованы в переживаниях, им доступны переживания, они открыты новому опыту. Однако осознавая пользу от обсуждения переживаний с другими людьми, магистранты продемонстрировали недостаточное желание обсуждать свои проблемы с окружающими. Это расхождение может быть в числе прочих причин обосновано разницей между желаемым и реальным поведением респондентов. Понимание необходимости действовать определенным образом недостаточно для реализации соответствующего поведения, а умение общаться на волнующие темы требует развитых навыков коммуникации и достаточно высокой степени психологической подготовленности.

\*\*\*

1. Conte H., Plutchik R., Jung B. Psychological mindedness as a predictor of psychotherapy outcome: a preliminary URL: <https://pdf.sciencedirectassets.com/272452/> (дата обращения: 05.06.2023).
2. Barry A. Farber The genesis, development, and implications of psychological-mindedness in psychotherapists. URL: <https://www.researchgate.net/publication/232510603> (дата обращения: 09.06.2023).
3. Шкала психологической разумности, ШПП (Psychological Mindedness Scale, PMS). URL: <https://psytests.org/cbt/pms.html> (дата обращения: 16.11.2022).