

**Попова Юлия Ивановна**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры педагогики и психологии  
Кубанского государственного университета

**Popova Yulia Ivanovna**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Pedagogy and Psychology Department,  
Kuban State University

**Петьков Валерий Анатольевич**

доктор педагогических наук,  
профессор кафедры педагогики и психологии  
Кубанского государственного университета

**Petkov Valery Anatolievich**

D.Phil. in Education Science, Professor,  
Pedagogy and Psychology Department,  
Kuban State University

**Обухов Максим Валерьевич**

магистрант кафедры педагогики и психологии  
Кубанского государственного университета

**Obukhov Maksim Valerevich**

Master's Degree Student,  
Pedagogy and Psychology Department,  
Kuban State University

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КУРСАХ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ**

## **DYNAMICS OF INDICATORS OF MALADAPTATION OF STUDENTS IN PSYCHOLOGICAL LITERACY COURSES**

---

### **Аннотация:**

*Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения изменения проявлений дезадаптации в результате обучения на курсах повышения психологической грамотности. Цель работы заключается в представлении данных об изменении проявлений тревожности, инсомнии и диссоциации как проявлений дезадаптации в результате обучения на курсах повышения психологической грамотности, включающих информационный, рефлексивный и тренинговый компоненты, направленные на повышение понимания психологических закономерностей, на развитие базовых навыков самонаблюдения, саморегуляции и рефлексии. Проверяется гипотеза о том, что в результате обучения на курсах повышения психологической грамотности у слушателей происходит изменение выраженности таких проявлений психологической дезадаптации, как тревожность, диссоциация и инсомния. Для подтверждения наличия изменений использовался статистический анализ, основанный на оценке достоверности различий выраженности показателей до и после обучения. Результаты исследования позволяют утверждать, что после обучения на курсах повышения психологической грамотности у слушателей отмечено снижение таких проявлений психологической дезадаптации, как тревожность и инсомния. Проведенное исследование дополняет и расширяет имеющиеся знания о направлениях психологической поддержки личности и возможностях оптимизации психологического состояния.*

### **Ключевые слова:**

*психологическая грамотность, психологические курсы, тревожность, инсомния, диссоциация, психологическая дезадаптация.*

---

---

### **Summary:**

*The relevance of the article is due to the necessity of studying changes in the manifestations of maladaptation as a result of training in psychological literacy courses. The purpose of the study is to present data on changes in the manifestations of anxiety, insomnia and dissociation, as manifestations of maladaptation, as a result of training in psychological literacy courses, which include information, reflexive and training components aimed at improving the understanding of psychological patterns, training basic skills of self-observation, self-regulation and reflection. The hypothesis is being tested on the ground of that as a result of training in psychological literacy courses, students change the severity of such manifestations of maladaptation as anxiety, dissociation and insomnia. To confirm the presence of changes the statistical analysis was used based on the assessment of the reliability of differences in the severity of indicators before and after training. The results of the study suggest that after training in psychological literacy courses, students have shown a decrease in such manifestations of maladaptation as anxiety and insomnia. The conducted research complements and expands the existing knowledge about the directions of psychological support of the individual and the possibilities of optimizing the psychological state.*

### **Keywords:**

*psychological literacy, psychological courses, anxiety, insomnia, dissociation, psychological maladaptation.*

---

*Актуальность исследования обусловлена тем, что приобретаемые обучающимися в процессе социализации базовые навыки психологической саморегуляции: самопознания, самоанализа, самонаблюдения, саморуководства, составляющие базовый уровень психологической компетентности, не всегда оказываются достаточными для решения жизненных задач, вследствие чего актуальные потребности личности не удовлетворяются, возникает напряжение, которое может*

трансформироваться в устойчивую фрустрацию и в различные виды психологической дезадаптации, такие как тревожность, инсомния и даже диссоциация. Эти проявления часто фигурируют в запросах о психологической помощи. В связи с этим организация процесса обучения, направленного на повышение психологической грамотности, понимание психологических закономерностей, совершенствование навыков самонаблюдения, саморегуляции и рефлексии, может способствовать увеличению адаптивного потенциала личности. Доступность различных курсов повышения психологической грамотности в настоящий момент создает альтернативу традиционной индивидуальной психотерапии и психологическому консультированию. Ознакомление с психологической проблематикой в контролируемых условиях группового обучения позволяет не только снизить сопротивление и настороженность, но и значительно повысить уровень понимания субъектом его состояния, а также способствует повышению уровня рефлексии и саморегуляции. В процессе обучения в группе снижается уровень тревожности, связанный с возможными личностными изменениями, что позволяет считать обучение одной из форм поверхностного психологического консультирования, реализующего информирующую функцию. Улучшение навыков саморегуляции и рефлексии, лучшее понимание психологических закономерностей в результате обучения на курсах повышения психологической грамотности могут способствовать снижению различных проявлений дезадаптации, таких как тревожность, нарушения сна и нарушения саморегуляции.

Обучение на курсах повышения психологической грамотности, в отличие от профессионального психологического консультирования и психотерапии, не подразумевает запрос на решение конкретной проблемной ситуации и выработку алгоритма действий, адресный анализ дезадаптивного паттерна поведения и выработку пошагового алгоритма его преодоления. Задачей является повышение уровня психологической компетентности. При этом сохраняются такие аспекты консультативного взаимодействия, как психологический контакт, предоставление информации, психологическая поддержка, проработка общих способов совладания, саморегуляции, саморефлексии.

В нашем исследовании мы рассматривали выраженность тревожности, инсомнии и диссоциации (как проявлений психологической дезадаптации), измеренных у слушателей курсов повышения психологической грамотности в начале и в конце обучения, для определения наличия или отсутствия значимых изменений указанных параметров в результате специально организованной и структурированной активности, направленной на повышение уровня психологической грамотности.

Новизна исследования заключается в оценке эффективности обучения на курсах повышения психологической грамотности в связи с такими проявлениями психологической дезадаптации, как тревожность, инсомния и диссоциация. При этом обучение рассматривается как контекст, создающий возможность для адаптивных изменений, но оценка изменений производится по измеримым психологическим характеристикам.

Практическая значимость исследования заключается в рассмотрении возможности более адекватно оценить динамику адаптационного потенциала личности (на примере тревожности, инсомнии и диссоциации) в результате обучения на курсах повышения психологической грамотности.

Вышеизложенное позволило сформулировать цель исследования – выявить динамику показателей психологической дезадаптации (тревожности, инсомнии и диссоциации) у обучающихся в результате прохождения курсов повышения психологической грамотности.

Методологической и теоретической основой исследования явились основные подходы к определению психологической культуры личности, в частности психологической грамотности, представленные в работах и обзорах Л.Д. Деминой и И.А. Ральниковой, О.В. Польшенко, З.Х. Азимовой, И.П. Родиной, Л.С. Колмогоровой [1], а также подходы к определению психологической дезадаптации, представленные в работах В.А. Агаркова, Ю.А. Александровского, Н. Мак-Вильямс, А.О. Прохорова, Г.И. Каплана и Б. Дж. Сэдока [2].

Рассматривая понятие психологической грамотности, мы опирались на ее трактовку, данную Л.Д. Деминой, которая наряду с приемами и способами саморегуляции считает ее компонентом психологической культуры [3]. При этом автор пишет, что психологическая культура – это сложное комплексное понятие, включающее знания человека о законах развития внутреннего мира и способах саморегуляции, осведомленность о фактах и закономерностях, которые отражают характеристики субъективного мира человека. Психологическая грамотность представляет собой психологические знания и средства, которые позволяют человеку иметь сознательное и разумное отношение к окружающим людям и самому себе, а также понимать и учитывать свои индивидуальные особенности.

Психологическая грамотность служит базисом для формирования психологической культуры и, как указано в работах О.В. Польшенко, является инструментом гармонизации внутреннего мира человека, основу которого составляет «Я», выступает системообразующим элементом и средством гармонизации отношений с окружающим миром [4].

Как компонент психологической культуры психологическая грамотность является инструментальным отражением образа «Я» и направлена на реализацию культурно-психологических

стремлений и умений обучающегося. Она «...охарактеризует эффективность, конструктивность деятельности (внешней и внутренней) на основе психологических знаний и умений. Она предполагает соединение отвлеченных психологических знаний со знаниями о себе, конкретном человеке, конкретной ситуации» [5, с. 226].

Ситуативно-регуляционным элементом психологической грамотности служит психологическая компетентность, которая способствует развитию познания и самопознания, позволяет анализировать прошлый опыт и использовать его для эффективной саморегуляции и формирования эффективных поведенческих программ.

Таким образом, в качестве психологической грамотности как минимально необходимого уровня психологической культуры рассматривается некий базовый уровень психологических знаний и навыков, обеспечивающий адекватное поведение людей и нормативное социальное взаимодействие [6, с. 226].

Важно отметить, что эффективность развития психологической грамотности зависит от используемых технологий и методов. В настоящее время развитие психологической грамотности производится по следующим направлениям: обучение ассертивному поведению; самоуправляемое обучение (обычно направленное на совершенствование эмоционального и социального интеллекта); стратегические поведенческие тренинги; обучение навыкам самонаблюдения и саморефлексии; психологическая мастерская-семинар; коучинг [7].

Недостаточный уровень саморегуляции, рефлексии и понимания психологических закономерностей деятельности людей может стать причиной неудовлетворительных взаимоотношений и дезадаптаций. Дезадаптация понимается нами как снижение адаптационных возможностей человека, несоответствие социопсихологического и психофизиологического статусов требованиям ситуации, не позволяющее адаптироваться к условиям существования.

Тревожность является одной из наиболее частных причин и признаков психологического неблагополучия. Ее можно рассматривать как эмоциональное состояние (в этом случае чаще всего она связывается с определенными сложными ситуациями) и как устойчивую личностную черту. Также при рассмотрении тревожности можно выделить физиологический, индивидуально-субъективный и психологический уровни ее переживания. Индивидуальный уровень тревожности формируется в зависимости от жизненного опыта, от частоты и интенсивности ситуаций, вызывающих тревогу, и таким способом влияет на формирование личностной тревожности.

Еще одним проявлением психологической дезадаптации является инсомния (бессонница). В качестве ее проявлений рассматривают нарушение засыпания, нарушение ритма сна, раннее пробуждение или сон, не приносящий ощущения отдыха [8]. Причины бессонницы могут быть физиологическими (переутомление, нарушение циркадных ритмов, неблагоприятные условия для сна, психические расстройства и зависимости, соматические заболевания, поражения органов и систем) и психологическими (эмоциональное перенапряжение, состояние стресса, повышенная тревога, беспокойство, напряженная умственная деятельность во второй половине дня) [9].

Диссоциация также может рассматриваться как признак нарушения психологического благополучия. В современной научной литературе существуют различные подходы к пониманию диссоциации, которые можно распределить в несколько групп в зависимости от выдвигаемого на первый план аспекта диссоциации: процессуального, адаптивного, феноменологического. Диссоциацию рассматривают как личностный процесс, как механизм психологической защиты, как психическое состояние, как регулирующий принцип нервно-психического аппарата, как обособленную психическую функцию [10].

*Методы.* В связи с поставленной целью нами была разработана программа курсов повышения психологической грамотности, включающая лекционные и практические занятия, сгруппированные в блоки по следующим направлениям: мотивационное, рефлексивное, информационное, поведенческое. Мотивационный блок обеспечивает понимание отрицательных влияний профессиональных и жизненных стрессов и осознание необходимости умения помогать самому себе, потребность узнать техники и методики, с помощью которых осуществляется самопомощь [11]. Информационный блок включает знание информации о техниках, методах, приемах и особенностях их применения и первый опыт применения данных практических инструментов. Рефлексивный блок предполагает развитие умения отслеживать влияние используемых техник на изменение собственного состояния, выбирать на основании этого индивидуальный комплекс техник и методик, являющийся эффективным для конкретного человека. Поведенческий блок представляет собой регулярное использование отобранных техник и методик.

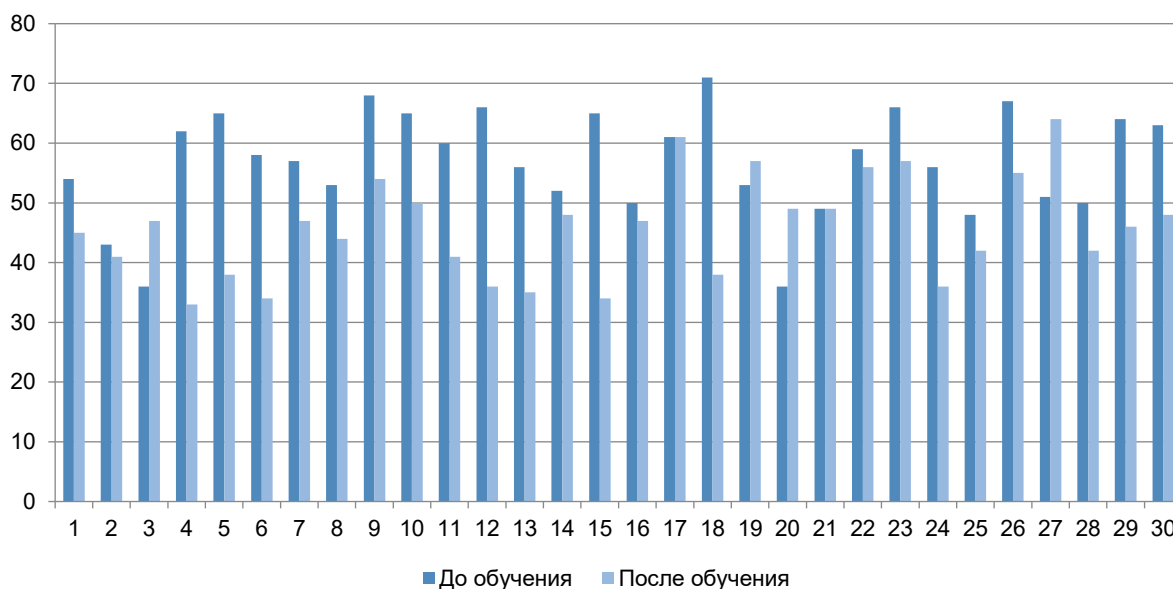
Авторский учебный курс включал в себя 60 занятий длительностью 2 академических часа, с периодичностью проведения 2 занятия в неделю. Тематика занятий содержала историко-тео-

ретические аспекты психологии как науки; современные представления о стрессе, психологических травмах и способах самопомощи; основы психогигиены; практические приемы психотерапии дезадаптивных состояний.

*Методики и выборка.* Для сбора эмпирических данных были использованы: методика «Шкала диссоциации» Е.М. Бернштейна и Ф.У. Путнама; методика «Шкала тяжести инсомнии» Ч. Морина; методика «Шкала тревоги» Ч.Д. Спилбергера. Для анализа достоверности изменений показателей использовался t-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе частного психологического центра г. Краснодара. Выборку составили 30 респондентов – слушателей курсов по психологии, из них 20 женщин и 10 мужчин в возрасте 23–45 лет. Исследование включало: первичный диагностический этап, содержательный этап (проведение курсов), повторный диагностический этап, этап обработки данных. Для оценки достоверности различий использовался t-критерий Вилкоксона.

*Результаты.* Оценка тревожности респондентов производилась с учетом деления на уровни: до 30 баллов – низкий уровень; 31–44 балла – умеренный уровень; 45 баллов и более – высокий уровень. Как показал анализ данных, полученных на первом и втором диагностических этапах исследования (см. рис. 1), на первом этапе тревожность отмечалась в диапазоне 36–71 баллов, на втором этапе – в диапазоне 33–64 балла, т.е. была высокой и умеренной. После прохождения курсов количество респондентов с высокой тревожностью уменьшилось с 10 человек (30 %) до 5 человек (17 %), число респондентов с умеренной тревожностью увеличилось с 12 человек (40 %) до 18 человек (60 %). После обучения у большего числа респондентов уровень тревожности снизился до умеренного.

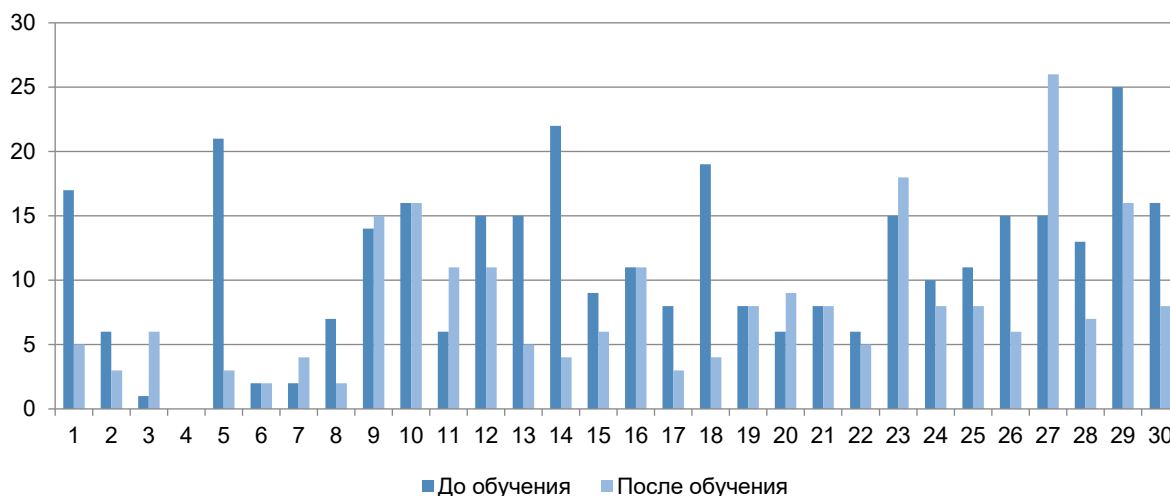


**Рисунок 1 – Выраженность личностной тревожности слушателей до и после обучения на курсах повышения психологической грамотности, в баллах**

Статистический анализ показал, что изменение выраженности личностной тревожности до и после прохождения курсов повышения психологической грамотности является достоверным ( $t = -3,58$  при  $p = 0,00$ ). Можно предположить, что обучение на курсах повышения психологической грамотности может рассматриваться в качестве достаточно эффективного средства снижения тревожности, но оно не способно заменить качественную проработку ее причин.

Показатели инсомнии оценивались согласно следующим уровням: 0–7 баллов – нет проблем со сном; 8–14 баллов – незначительная бессонница; 15–21 балл – клиническая бессонница средней тяжести; 22–28 баллов – тяжелая клиническая бессонница. На первом этапе показатели были отмечены в диапазоне 0–25 баллов, на втором этапе – в диапазоне 0–26 баллов (см. рис. 2). У двух респондентов (7 %) была диагностирована тяжелая инсомния, у десяти (33 %) – инсомния средней степени тяжести, у девяти (30 %) – незначительная инсомния, еще у девяти (30 %) – отсутствие проблем со сном. После прохождения курса тяжелые проблемы со сном сохранились только у одного респондента (3 %), при этом до курса у него была диагностирована инсомния средней тяжести. У четырех респондентов (13 %) после курса была отмечена средняя степень инсомнии, у 9 (30 %) –

незначительная инсомния, у 16 (53 %) – отсутствие проблем со сном. Следовательно, у большинства респондентов за время обучения на курсах значительно улучшилось качество сна.

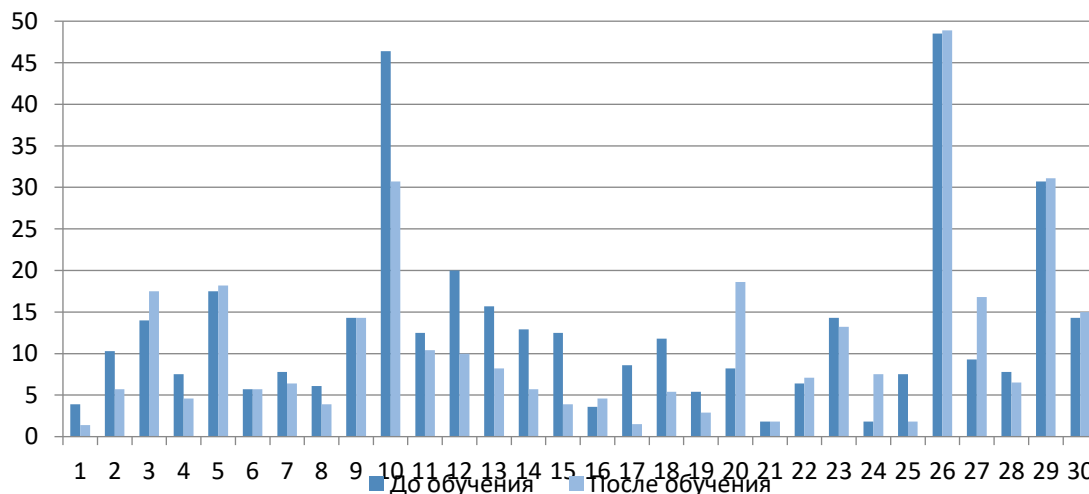


**Рисунок 2 – Выраженность инсомнии у слушателей до и после обучения на курсах повышения психологической грамотности (баллы)**

Статистический анализ показал, что изменение выраженности инсомнии до и после прохождения курсов повышения психологической грамотности является достоверным ( $t = -2,46$  при  $p = 0,01$ ). Можно предположить, что повышение уровня информированности респондентов и тренировка простейших навыков саморегуляции способствуют гармонизации психосоматического состояния, что снижает общее психосоматическое напряжение и способствует улучшению качества сна.

Выраженность диссоциации, свойственная здоровым людям, находится в диапазоне 6–12 %, проявления диссоциации в диапазоне 12–19 % рассматриваются как ситуативные; проявления диссоциации в диапазоне 20–38 % свойственны для посттравматических состояний, диссоциация выше 38 % рассматривается как высокая, но не может быть признаком диссоциативного расстройства.

Анализ данных о диссоциации, полученных в нашем исследовании (см. рис. 3), показал, что в начале обучения уровень диссоциации у респондентов колебался в пределах 1,8–48,5 %. У двоих респондентов (7 %) был отмечен умеренный уровень диссоциации, у одного (3 %) – пониженный, у остальных респондентов (90 %) – низкий. После обучения уровень диссоциации был отмечен в диапазоне 1,4–48,9 %. Один респондент (3 %) показал умеренный уровень диссоциации, двое (7 %) – пониженный, остальные респонденты (90 %) – низкий. Следовательно, уровень диссоциации практически не изменился, и только у одного респондента было отмечено превышение диагностической нормы диссоциации (в связи со сложными жизненными обстоятельствами).



**Рисунок 3 – Выраженность диссоциации у слушателей до и после обучения на курсах повышения психологической грамотности, %**

Статистический анализ показал отсутствие достоверных различий в выраженности диссоциации до и после прохождения курсов повышения психологической грамотности ( $t = -1,61$  при  $p = 0,10$ ). Следовательно, можно утверждать, что большая осведомленность о причинах и проявлениях разнообразных психологических состояний и наличие навыков саморегуляции не отражаются на интегральном динамическом образе «Я».

**Вывод.** В результате проведенного исследования предположение о том, что в результате обучения на курсах повышения психологической грамотности у слушателей происходит изменение выраженности таких проявлений дезадаптации, как тревожность, диссоциация и инсомния, подтвердилось частично. Было отмечено достоверное снижение выраженности инсомнии и тревожности, но уровень диссоциации достоверно не изменился. Полученные данные позволяют утверждать, что повышение осведомленности о причинах психологических состояний, структурированная тренировка простейших навыков самонаблюдения, саморегуляции и рефлексии могут способствовать снижению проявления признаков дезадаптации доклинического уровня. Подтвержденное снижение проявлений тревоги и инсомнии, отмеченное в результате посещения таких курсов, позволяет рассматривать их как одно из направлений самопомощи, которое является основанием для организации дальнейшей работы по повышению психологической компетентности обучающихся.

### Ссылки:

1. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическая культура личности: контекст субъективного переживания в жизни // Вестник Алтайской науки: Проблемы социологии и психологии. 2001. № 1. С. 78–87 ; Польшенко О.В. Психологическое просвещение как ресурс повышения уровня психологической грамотности молодых людей // Вестник науки и образования. 2019. № 13-2 (67). С. 41–45. <https://doi:10.24411/2312-8089-2019-11306> ; Азимова З.Х. Психологическая грамотность и психологическое здоровье как возможное решение психологических проблем // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2017. № 55. С. 7–16 ; Родина И.П. Структурно-содержательные и уровневые характеристики психологической культуры личности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2014. № 3 (31). С. 224–228 ; Колмогорова Л.С. Элементы психологической грамотности. Барнаул, 1997. 195 с.
2. Агарков В.А. Диссоциация как механизм психической защиты в контексте последствий психической травмы: дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 201 с. ; Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства : учебное пособие. М., 2000. 496 с. ; Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / пер. с англ. М., 2001. 480 с. ; Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М., 1998. 149 с. ; Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия / пер. с англ. / под ред. Т.Б. Дмитриевой. М., 1998. 505 с.
3. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Указ. соч.
4. Польшенко О.В. Указ. соч.
5. Родина И.П. Указ. соч. С. 226.
6. Там же.
7. Колмогорова Л.С. Указ. соч.
8. Мак-Вильямс Н. Указ. соч. ; Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Указ. соч.
9. Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Указ. соч. ; Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М., 2000. 459 с. ; Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. Т. 3, № 2. С. 11–17.
10. Колмогорова Л.С. Указ. соч. ; Александровский Ю.А. Указ. соч.
11. Harkin B., Webb T.L., Chang B.P.I., Prestwich A., Conner M., Kellar I., Benn Y., Sheeran P. Does Monitoring Goal Progress Promote Goal Attainment? A Meta-Analysis of the Experimental Evidence // Psychological Bulletin. 2016, Vol. 142 (2), no. 2, pp. 198–229. <https://doi:10.1037/bul0000025>.

Редактор: Фетисова Ирина Викторовна  
Переводчик: Кочетова Дарья Андреевна