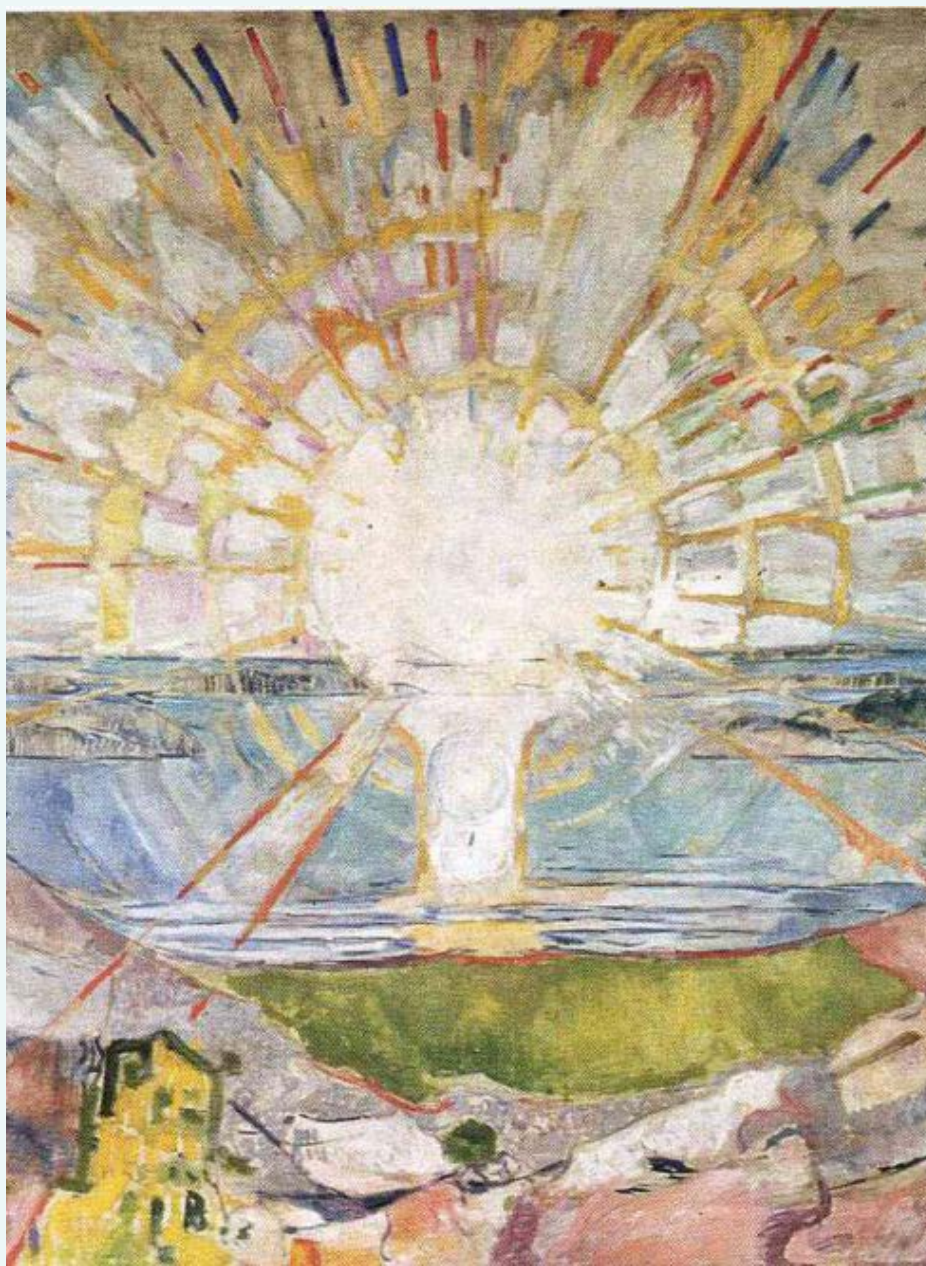


ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

1 / 2022

от Центра экстренной психологической
помощи МЧС России



Руководитель рабочей группы:

Татьяна Шмарина,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Авторы обзоров:

Татьяна Шмарина,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Екатерина Марченко,
старший научный сотрудник НИО ПП
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Евгения Курилова,
заместитель начальника НИО МПР
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Александра Ивенская,
психолог 2 категории ОДМПКИИП
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Маргарита Кармилова,
психолог 2 категории ОЭР
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Диана Турбина,
психолог ООМР ОТИП
ФКУ ЦЭПП МЧС России

Дизайн, макет, верстка:

Александра Ивенская

Для иллюстрирования статей использованы фотографии
из открытых источников

Для оформления обложки и в качестве иллюстрации к разделам
использованы работы:

"Солнце", 1911, кисти норвежского художника
Эдварда Мунка (1863-1944)
и "Птицы Багадьюса", 1939, кисти американского художника
Мардсена Хартли (1877-1943)

В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

5

Какао может защитить
сердце во время стресса

7

«Добавьте меня в друзья»

9

Психологические факторы доверия
к популярным видеоблогерам
у современной молодежи

11

Как нововведения, критика и
дефицит времени сказываются
на том, как мы мыслим?

15

КНИГА: Эмоциональные триггеры

19

«Да что они понимают? Они
же еще совсем маленькие!»

21

Возможны ли волевые
изменения личности?

23

Почему мы наступаем на
одни и те же грабли?

25

Нововведения и
изменения в МКБ-11

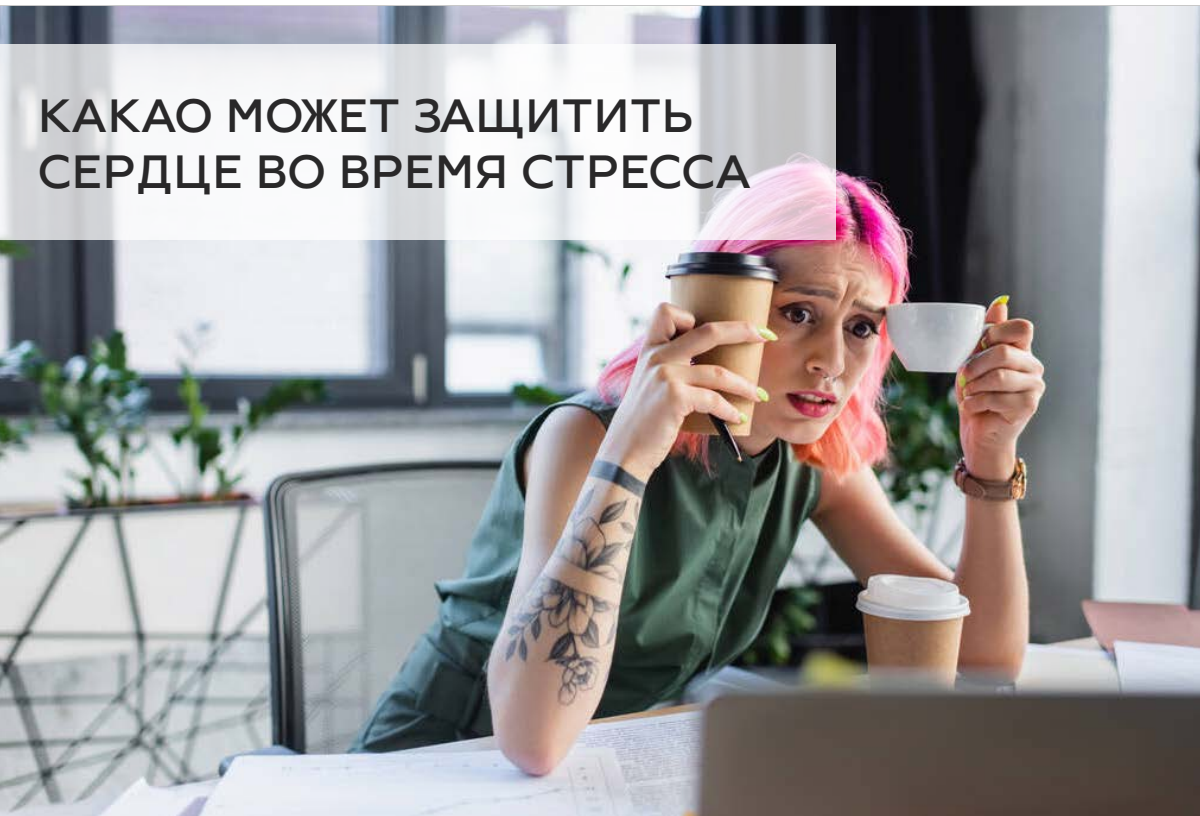
29

ПЕРСОНА: Генри Л. Рёдигер



ИНТЕРЕСНОЕ

КАКАО МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 2021

Университет Бирмингема:

Розалинд Бейхем (Rosalind Baynham), аспирантка

Джет Вельдхёйзен ван Зантен (Jet J.C.S. Veldhuijzen van Zanten), Ph.D.

Катарина Рендейро (Catarina Rendeiro), Ph.D.

Abbott Laboratories:

Пол Джонс (Paul W. Johns)

Куанг Фам (Quang S. Pham), Ph.D.

Довольно часто в массовой культуре в качестве борьбы со стрессом люди едят сладкое, например, шоколад, или пьют какао. Повысив таким образом уровень глюкозы в крови и стимулировав выработку дофамина, действительно можно помочь себе пережить стресс и ненадолго улучшить настроение. Но стресс оказывает влияние не только в самой стрессовой ситуации, но и имеет отсроченные последствия. Ученые из Бирмингемского университета задались целью узнать, какую роль играет какао в борьбе с негативными последствиями стресса.

Стресс – это неспецифическая адаптационная реакция организма на воздействие различных факторов (стрессоров), которое нарушает его гомеостаз. Реакция «неспецифическая», что означает: фактически организм реагирует одинаково на любой стрессор. То,

что включается дальше, – поведенческие, когнитивные реакции и пр. – вторично, в первую очередь, речь идет о физиологической реакции организма. При этом не так важен контекст ситуации: независимо от него организм незамедлительно реагирует выработкой гормонов, увеличением ЧСС, повышением артериального давления и т.д. Это позволяет изучать стресс в условиях эксперимента, после чего экстраполировать результаты на другие, уже не лабораторные стрессовые ситуации.

Флаванолы (молекулярные группы, содержащиеся в некоторых продуктах, подгруппа флаваноидов) способствуют работе эндотелия, внутренней «выстилки» сосудов. Его клетки выполняют множество функций, среди которых, например, регулирование компонентов свертывания крови, формирование новых кровеносных сосудов и участие в контроле артериального давления. Кроме того, эндотелий является важнейшим иммунным барьером. Исходя из вышесказанного, ученые предположили, что употребление продуктов с высоким содержанием флаванолов может выступать в качестве эффективной диетической стратегии борьбы с негативным воздействием стресса на сердечно-сосудистую систему. Для проверки этой гипотезы они дали испытуемым из экспериментальной группы какао с высоким содержанием флаванолов, а какао для контрольной группы флаванолов почти не содержало.

Экспериментаторы дали группе мужчин какао за 90 минут до завершения восьмиминутного задания. Задание заключалось в последовательном сложении пар чисел, воспринимаемых на слух. С целью вызвать у испытуемых стресс ученые создали следующие условия:

- темп называния чисел постепенно увеличивался;
- каждый раз, когда испытуемый

ошибался, экспериментатор издавал громкий неприятный звук;

- если испытуемый не допускал ошибок, звук раздавался по завершении блока из 10 ответов;
- испытуемых снимали на видео и просили следить за собой с помощью установленного экрана;
- испытуемым сообщалось, что это видео оценивается двумя независимыми экспертами по языку тела;
- испытуемые находились в прямой конкуренции между собой за вайчер на 10 фунтов и теряли по 1 фунту за каждый неправильный ответ.

Чтобы оценить состояние сердечно-сосудистой системы, ученые фиксировали частоту сердечных сокращений, артериальное давление, кровоток предплечья, эндотелиальную функцию и прочие показатели в покое, во время стресса и в течение 90 минут после стресса. В результате исследователи обнаружили, что кровеносные сосуды подвергались меньшим изменениям, если до начала занятия участники пили какао, богатое флаванолами, а также пришли к выводу, что флаванолы в целом улучшают кровоток во время стресса.

«Таким образом, результаты исследования могут быть применены для составления повседневной диеты, поскольку суточную норму можно достичь употреблением различных продуктов, богатых флаванолами: яблок, черного винограда, ежевики, вишни, малины, груш, бобовых, зеленого чая и необработанного какао» - прокомментировала доктор Рендейро.

Обзор подготовила
Александра Ивенская

«ДОБАВЬТЕ МЕНЯ В ДРУЗЬЯ»

СРАВНЕНИЕ ОНЛАЙН-ДРУЖБЫ И ДРУЖБЫ ВЖИВУЮ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ



США, 2021

Авиационный университет
Эмбри-Риддла:

Эндрю Григгс (Andrew Griggs), Ph.D.

Эмили Рикель (Emily Rickel), Ph.D.

Элизабет Лаззара (Elizabeth Lazzara), Ph.D.

Кристина Фредерик (Christina Frederick), Ph.D., профессор

В современном мире мы все чаще сталкиваемся с феноменом дружбы на расстоянии. И если взрослые только открывают для себя мир онлайн взаимодействия - на работе, на учебе и друзьями, то дети и подростки уже давно интегрированы в интернет-пространство и всевозможные онлайн-ресурсы, которые позволяют им не только учиться, но и строить дружеские, а иногда и романтические отношения. Современные родители нередко задаются вопросом, нормально ли, что их ребенок не гуляет с друзьями во дворе, а предпочитают общаться в сети, и как это может отразиться на детях в будущем.

Данная статья не объясняет феномен онлайн-дружбы как таковой, но исследователи хотят изучить влияние такого типа отношений на субъективную

оценку уровня счастья. Может ли онлайн-дружба полностью заменить дружеские отношения в реальном взаимодействии?

В исследовании приняли участие взрослые (средний возраст испытуемых - 35 лет). Все 182 участника являются пользователями одной он-лайн платформы. Им было предложено описать отношения со своими близкими друзьями в реальности и из онлайн-игры. Для исследователей было важно найти различия между этими двумя формами дружбы по следующим критериям:

- поддерживающая коммуникация,
- помощь,
- близость,
- надежность связи,
- эмоциональная безопасность,
- положительная оценка себя в этих отношениях.

Именно по этим критериям дружба вживую оценивалась выше, нежели дружба онлайн, что в целом можно связывать с продолжительностью дружбы, а также с частотой взаимодействия. Исследователи говорят, что эти результаты могут быть связаны с ограничениями на совместную деятельность в онлайн-играх по сравнению с дружбой в реальности. А ведь именно совместная деятельность вносит большой вклад в формирование привязанности к человеку, а также создает условия для оценки человека как близкого или приятного.

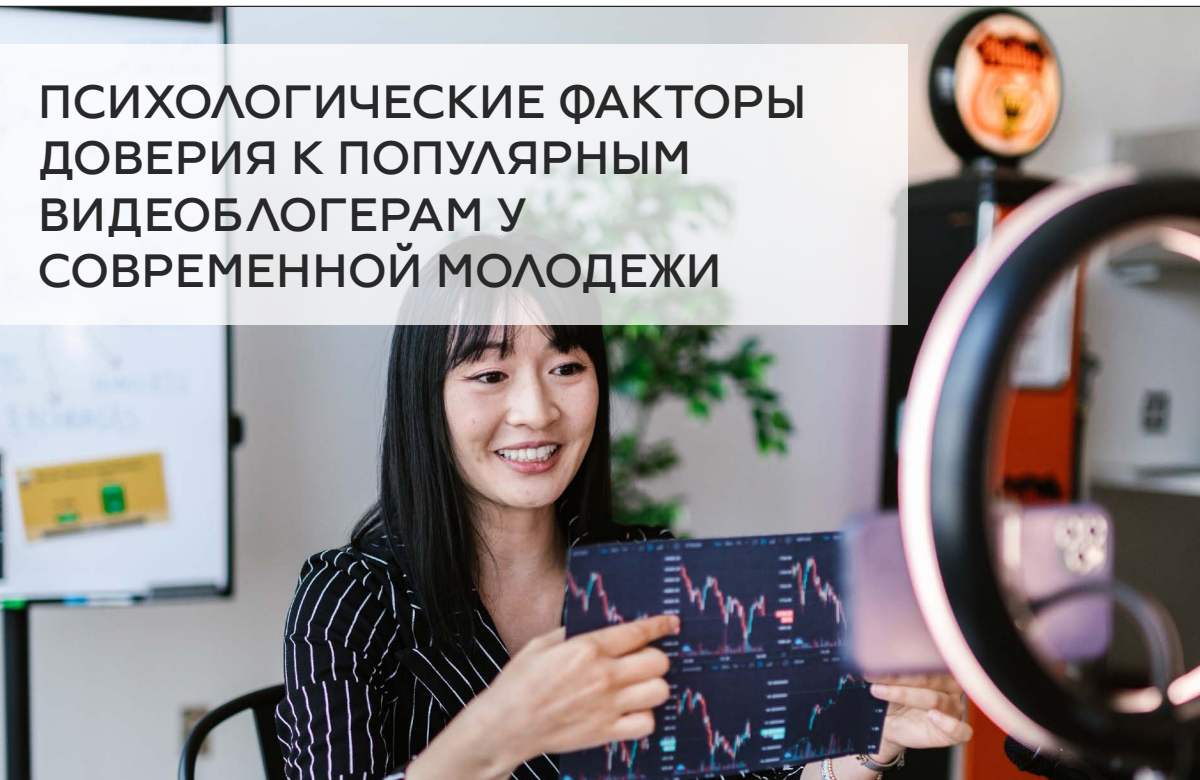
Связь дружбы и уровня счастья была подтверждена в исследовании в обоих случаях, что говорит о том, что, несмотря на различную оценку качества дружбы вживую и онлайн, оба формата дружеских отношений влияют на субъективную оценку уровня счастья.

Авторы отмечают, что на полученных результатах рано делать выводы о феномене дружбы онлайн, в связи с небольшой выборкой и тем, что не учитывались некоторые факторы, которые могут оказывать влияние на ответы респондентов.

Данное исследование важно в контексте современных условий коммуникации и процессов глобализации, а также прогресса в сфере онлайн-взаимодействия. Авторы исследования в какой-то степени смогли ответить на вопрос: может ли дружба онлайн стать новым и общераспространенным видом отношений. Ответ можно сформулировать следующим образом: если в сети смогут взаимодействовать также полноценно и разнообразно, как в реальности, то эта дружба сможет делать людей такими же счастливыми.

Обзор подготовила
Маргарита Кармилова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДОВЕРИЯ К ПОПУЛЯРНЫМ ВИДЕОБЛОГЕРАМ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ



РОССИЯ, 2021

РГПУ им. А.И. Герцена, кафедра психологии профессиональной деятельности:

Ирина Богдановская, к.п.н., доцент

Наталья Королева, д.п.н., профессор

Анна Углова, к.п.н., доцент

Использование Интернет-технологий стало неотъемлемой частью нашей жизни. Мы получаем большие объемы новой информации с помощью мобильных телефонов: новостные ленты, социальные сети, видеоблоги, видеоканалы и многое другое. И если под новостными сообщениями или записями в блоге мы видим чаще всего только имя и фамилию автора, его должность или сферу интересов, то при просмотре видеоблогов нам открывается лицо автора, его мимика, эмоции, поведение.

Почему современные молодые люди доверяют видеоблогерам, ссылаются на их мнение, подражают их поведению?

Поиском ответа на этот вопрос задались психологи Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Как оказалось, изучение виртуальных блогов, их специфики ведутся более 10 лет. Психологи

сходятся во мнении, что такой формат общения с аудиторией популярен в связи с тем, что авторы блогов свободны в выборе тематики, форм обсуждения проблем, а определенная виртуальная дистанция обеспечивает чувство безопасности. Но если раньше были популярны текстовые блоги, то в последние годы на передний план выходят видеоблоги. Именно такой формат проявляет личность автора, а низкая степень анонимности способствует повышению доверия к нему.

И.М. Богдановская, А.Б. Углова, Н.Н. Королева в статье отмечают, что молодежь в видеоблогах находит модели поведения, примеры для подражания. Сами видеоблогеры превращаются в «лидеров мнений», «друзей», а доверие к ним определяется как «ожидание

от его личности способности и желания делиться качественной информацией». В представленном исследовании студенты оценивали популярных видеоблогеров, отобранных по двум критериям: число подписчиков и количество просмотров. Участники исследования были поделены на две группы: с высоким и низким уровнем доверия к блогерам.

Исследование психологических аспектов видеоблогерства – перспективное и интересное направление, которое может помочь раскрыть как «темные» стороны этого явления – механизмы воздействия на индивидуальное сознание, так и «светлые» – возможности повышения доверия аудитории к качественным и полезным видеоблогам.

К каким выводам пришли авторы?

ВЫВОД ОЧЕВИДНЫЙ: доверие к видеоблогеру базируется на стремлении идентификации себя с ним, чувстве «родства душ», принципов и ценностей. По-простому: я верю тебе как себе, потому что ощущаю схожесть. Также доверию способствует сила, энергичность, эмоциональная яркость, недовольство определенными людьми и поступками.

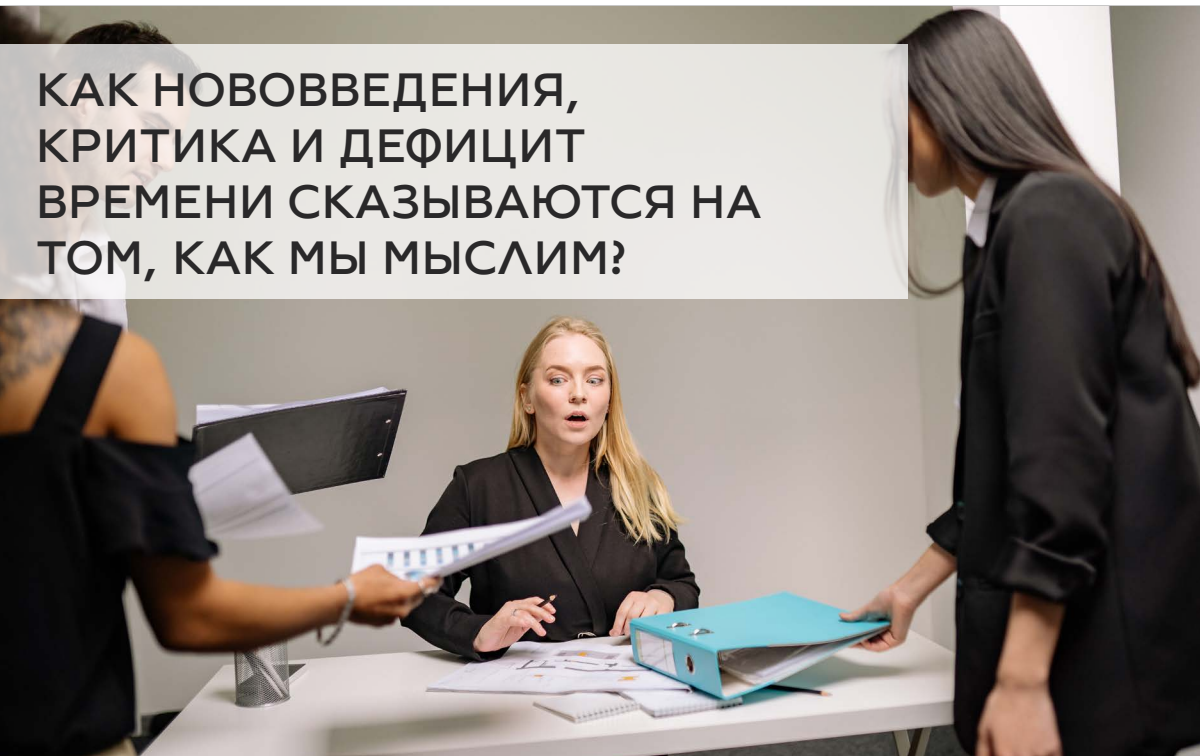
ВЫВОД ВАЖНЫЙ: авторы определили психологическую структуру доверия к видеоблогерам, которая включает 3 компонента: рациональный компонент (имидж, репутация, ожидание адекватной и полезной информации), самооценка собственной компетентности (доверие к себе и своей способности ориентироваться в информации) и компонент, связанный с тождеством и идентификацией (доверие к людям).

ВЫВОД ИНТЕРЕСНЫЙ: молодые люди, доверяющие конкретным видеоблогерам, обращают внимание на информацию и ее качество в блоге. В свою очередь, у молодежи, не доверяющей видеоблогерам, протест вызывает имидж блогера, его эмоциональность, экстравертированность, то есть определенная внешняя оболочка. Если же эта «оболочка» преодолевается, то возникает доверие и становится значимым качество и содержание транслируемой информации.

ВЫВОД НЕОЖИДАННЫЙ: скептически настроенные к видеоблогам молодые люди, меньше всего доверяют авторам, выкладывающим видеоролики, связанные с психологией, техникой, новостями и политикой, бизнесом, автомобилями, спортом.

*Обзор подготовила
Екатерина Марченко*

КАК НОВОВВЕДЕНИЯ, КРИТИКА И ДЕФИЦИТ ВРЕМЕНИ СКАЗЫВАЮТСЯ НА ТОМ, КАК МЫ МЫСЛИМ?



РОССИЯ, 2020

Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова:

Мергальяс Кашапов, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии

Институт развития образования Ярославской области:

Ирина Серафимович, к.п.н., доцент, проректор по организационно-методической деятельности

В современном мире профессии развиваются и усложняются, и специалисты сталкиваются с новыми вызовами. Профессионалу немаловажно в процессе своего развития опираться на так называемые «когнитивные ресурсы» – способность мыслить открыто, творчески, конструктивно, умение находить компромиссы и интересные способы решения задач. Свободное владение такими ресурсами, по мнению авторов, позволяет человеку меньше выгорать и быть более эффективным. Одним из таких ресурсов является так называемое «надситуативное мышление».

Авторы статьи провели три цикла исследований, участниками которых стали три группы испытуемых: студенты первых и последних курсов, педагоги и руководители разного уровня. Результаты показывают, что студенты выпускных курсов превосходят по уровню надситуативного профессионального мышления первокурсников. К концу

обучения у них происходит существенное изменение психологических компонентов личности: повышается эмоциональная устойчивость, уровень самоконтроля, укрепляется мотивация к повышению профессионализации.

У специалистов различного уровня управления наблюдается качественное преобразование надситуативного мышления, что выражается в проявлении гибкости и нестандартности мышления в процессе нахождения оптимального разрешения сложных ситуаций. Для менеджеров образовательной сферы важно иметь более полное понимание о самой деятельности и их зоне профессиональной ответственности. А для руководителей малого и среднего бизнеса необходима креативность и оригинальность мышления, чтобы развиваться и продвигать интересные идеи для своего бизнеса.

Ухудшаться же надситуативное мышление начинает в следующих случаях:

- нововведения в профессиональной деятельности и изменение привычного распорядка действий;
- стрессовые ситуации и критика;
- дефицит времени.

Объединяет эти ситуации то, что они негативно сказываются на оперативности анализа и принятии решений, понижают уровень креативности профессионала, его гибкость, осмысленность и оригинальность. При этом:

- нововведения не дают ясной перспективной оценки ситуации, а это, в свою очередь, говорит о снижении ресурса надситуативности,
- критика говорит профессионалу, что он недостаточно владеет ситуацией, что демонстрирует слабые проявления метакогнитивных

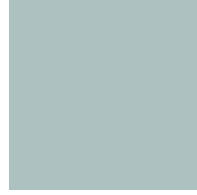
признаков надситуативного мышления и качеств мышления,

- дефицит времени в большей степени влияет на достаточность и даже достоверность анализа поставленной проблемы, на снижение глубины изучения и оригинальности, приводящее к упрощенному взгляду, к скатыванию от надситуативного к ситуативному мышлению.

Надситуативный уровень мышления можно рассматривать как основное качество, позволяющее специалисту выйти из рамок обыденного восприятия проблемы, в том числе и профессиональной, опираясь на свой объем знаний и опыта.

Итак, развитие профессионального мышления позволяет специалисту рассматривать сложную профессиональную задачу как возможность личностного роста, а преодоление возникшей проблемы становится трамплином для развития его когнитивных ресурсов. Чем больше человек развивается в профессии, тем лучше он может оценить все процессы, в которые он вовлечён, тем шире его взгляд, поэтому и мышление в один момент становится не «ситуативным», а «надситуативным» – и это важный ресурс для специалиста, позволяющий ему быть эффективным и не выгорать. Важно понимать, что есть и некоторые барьеры на пути развития – это нововведения, получение критики и дефицит времени. Такие сложности могут приостановить развитие специалиста, и снова сузить его взгляд на проблему. Стоит помнить, что такие факторы ситуативны, и их преодоление наверняка позволит получить новый ценный опыт профессионального развития.

*Обзор подготовила
Диана Турбина*



КНИГА

ДЭВИД РИЧО: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ



США, 2021

Дэвид Ричо – доктор наук, семейный психолог. В своей книге автор пользуется термином “триггеры”, который в научном сообществе связан с травматическими переживаниями, но автор предлагает расширить взгляд на эмоциональные реакции.

Книга может сформировать у человека представление о его триггерах, которые будут связаны с его личными качествами, историей и способами совладания.

В первой вводной главе предлагается перечень самых распространенных триггеров, которые будут оказывать влияние на эмоциональное состояние большинства людей, независимо от личностных особенностей. Эти “болевые точки” разбиты на категории в зависимости от чувств, которые они вызывают, и причин триггеров. К триггерам автор относит внезапную утрату, неприятные новости, нахождение в компании людей, которые сильно от нас отличаются, непонятны нам, сравнение с другими, публичные выступления, отвержение, контроль со стороны окружающих и многое другое.

Вторая глава раскрывает представление о связи травматического опыта и ресурса, помогающего с этим опытом справиться. Автор просто и доступно объясняет соматическую природу

реакций, а именно то, что любая эмоция берет свое начало в телесных проявлениях. Это знание может послужить помощником в отслеживании своего состояния в те моменты, когда понять свои эмоции уже сложно, и мы поглощены ситуацией и собственными переживаниями. Важно, что данная глава раскрывает связь между нашим детским опытом и реакциями в настоящем. Автор предлагает устанавливать связь со своим детским опытом через несколько вариантов упражнений. Например, проанализировать удовлетворенность пяти базовых потребностей в своем детстве – внимание, принятие, понимание, любовь и дозволение. То как эти потребности были удовлетворены в детстве, влияет на то, что мы ожидаем от отношений во взрослой жизни.

Третья глава представляет из себя важное практическое руководство по тому, как справляться со своими триггерами. Автор показывает, что у каждого из нас есть достаточное количество ресурсов для того, чтобы пережить собственные эмоции. Эти ресурсы могут быть личными; кроме того, источником сил может выступить наше окружение или накопленный опыт. Дэвид приводит список полезных и общераспространенных инструментов, которые способны облегчить эмоциональное состояние в трудные моменты. Предлагается проанализировать и составить список своих триггеров, тех реакций, которые они вызывают. Это позволит быть готовым к ситуациям и вооружиться новыми способами реагирования.

В трех главах, посвященных эмоциям, не только раскрывается природа этих чувств, но и рассматриваются некоторые формы взаимодействия с ними. Важно отметить, что автор предлагает именно соприкоснуться с негативными эмоциями, давать им безопасный выход, а не отвлекаться.

Как семейный психолог, Ричо, конечно же, не мог не раскрыть тему триггеров в контексте отношений. Автор отмечает: то, что партнеры нередко становятся нашими триггерами, напрямую связано с переносом прошлого опыта на настоящее. Понимание этого механизма может помочь читателю снизить интенсивность реагирования на действия партнера. Важно понимать, что не сам партнер, а его схожесть с неприятными и болезненными событиями и людьми из прошлого – ваш главный триггер. Для кого-то отношения могут стать тем пространством, где травматические переживания разрешаются, но очень важно в этом процессе не потерять близкого и нужного человека.

Особой ценностью данной книги – приложение с перечнем утверждений, которые могут помочь снизить интенсивность переживаемых эмоций. Например:

«Я осознаю, что у меня есть нереалистичные страхи и тревоги»; «я нахожу поддержку внутри и вне себя».

Помимо объяснения природы эмоциональных реакций, читатели найдут в тексте инструменты для самоподдержки и приобретут важный опыт принятия своих переживаний и себя.

*Обзор подготовила
Маргарита Кармилова*



ПОЛЕЗНОЕ

«ДА ЧТО ОНИ ПОНИМАЮТ? ОНИ ЖЕ ЕЩЕ СОВСЕМ МАЛЕНЬКИЕ»



НОРВЕГИЯ, ДАНИЯ,
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 2022

Мартин Литье (Martin Lytje), Ph.D.,
Центр кризисной психологии,
Бергенский университет, Норвегия;
Датское онкологическое общество,
Дания

Атле Дирегров (Atle Dyregrov),
Ph.D., Центр кризисной психологии,
Бергенский университет, Норвегия

Кэрол Холидей (Carol Holiday),
Ph.D., Кебриджский университет,
факультет образования,
Великобритания

Потеря родителей – это одно из самых тяжелых переживаний, которые могут выпасть на долю маленького ребенка. Дети лишаются своего воспитателя в возрасте, когда они полностью зависят от родительской заботы. Но при этом мы очень мало знаем об особенностях восприятия и осмысления маленькими детьми смерти родителей. Это побудило исследователей Бергенского и Кембриджского Университетов провести исследование потребностей в поддержке у маленьких детей (5-8 лет), потерявших родителей, которые долго болели. В исследовании приняли участие 12 детей из различных регионов Дании, потерявших родителей в возрасте от 3 до 6 лет. Применялся авторский метод интервью с использованием песочницы. Чтобы ребенок мог принять участие в интервью, после трагических событий должно было пройти от

6 месяцев до 4 лет. Авторы убеждены, что в этот период ребенок уже не будет «страдать от острой реакции горя», но должен все еще хорошо помнить произошедшие события.

«Не очень приятно знать, что кто-то тебе врет, и не очень приятно было узнать ... потом ... Что она умерла от чего-то, чего я даже не знал, что это было.»

Оказалось, что дети тоже учатся жить с ощущением потери, но для них очень важно своевременно получить правдивую информацию о болезни родителей и понять, что означает фраза «их больше нет». Правдивое информирование детей о предстоящей смерти родителя, посещение похорон оценивается маленькими респондентами, как что-то очень важное – несмотря на эмоциональную тяжесть происходящего, это позволяет им почувствовать себя частью семьи и скорбеть об утрате наравне со всеми.

«Сегодня у меня есть ангел-хранитель, который защищает меня, когда я сплю.»

«Приятно, когда люди говорят о нем ... потому что тогда я смогу лучше его запомнить»

У детей отмечается потребность в сохранении связи с умершим. Многие дети носят при себе фотографии или предметы, принадлежавшие родителям, собирают «коробки воспоминаний». Некоторые малыши считают, что разговоры об умерших позволяют лучше запомнить, сохранить в памяти их образ.

«Конрад говорит мне, что, если я захочу, я могу одолжить его папу, чтобы он мог стать моим бонусным папой»

Они ценят помощь второго родителя и испытывают глубокую благодарность за поддержку и понимание со стороны воспитателей в детском саду и друзей. Для ребят важно иметь возможность открыто грустить, «не держать все в себе». Главная форма поддержки для них – слова утешения от взрослых в моменты грусти.

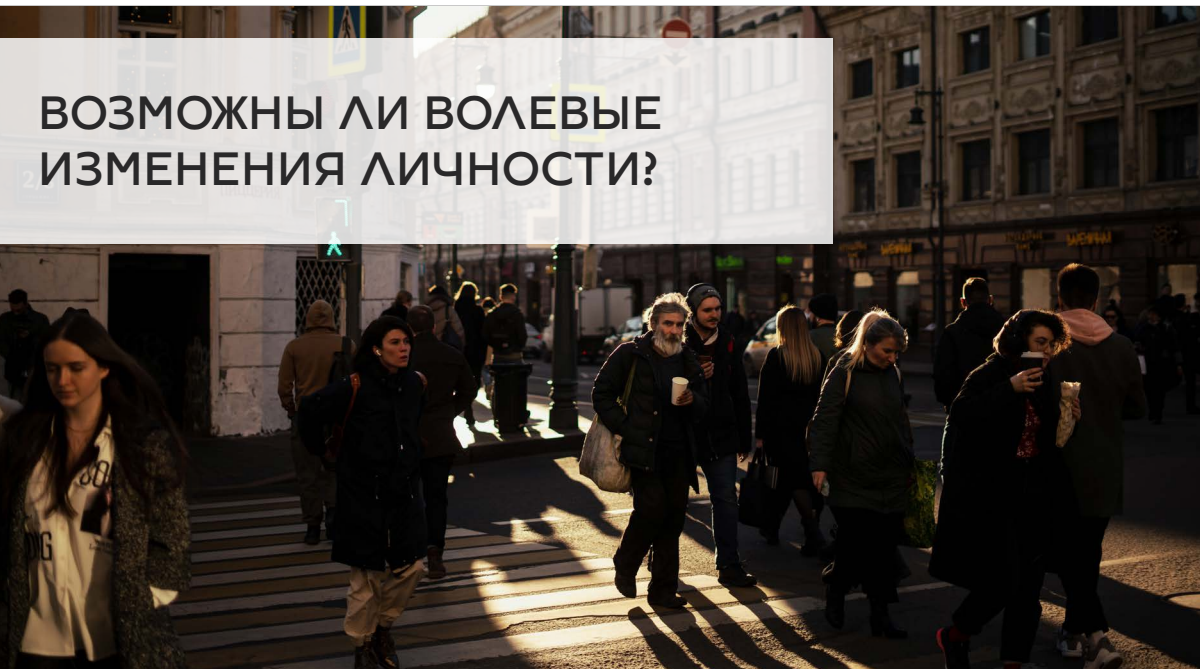
Полученные результаты подчеркивают, что при правильных обстоятельствах дети могут сформулировать, в какой форме поддержки они нуждаются. Например, ребятам помогало, когда их близкие говорили, что горе не будет длиться вечно, разрешали отпускать печальные чувства, позволяли самостоятельно принимать решения, допустим, выбирать цветы для похорон. Дети также дали советы сверстникам, оказавшимся в такой же ситуации. Большинство рекомендаций касались того, как поддержать связь с умершим родителем: через фотографии и сны, посещение кладбища, осознание, что он/она «с вами, просто их нельзя увидеть». Ребята посоветовали «не держать грусть в себе».

«Обними своего плюшевого мишку, а потом иди и найди взрослого. Ты должен сказать ему, что скучаешь по своей маме.»

Исследование продемонстрировало, что маленькие дети очень внимательно и серьезно воспринимают и осмысливают жизненный мир, и готовы им поделиться со взрослыми. Нам только нужно быть достаточно смелыми, чтобы отправиться с ними в это путешествие.

Обзор подготовила
Евгения Курилова

ВОЗМОЖНЫ ЛИ ВОЛЕВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ?



США, 2019

Южный методистский университет,
факультет психологии:

*Нэтан У. Хадсон (Nathan W. Hudson),
Ph.D., профессор*

Мичиганский государственный
университет, факультет психологии:

*Уильям Дж. Чопик (William J.
Chorik), Ph.D., доцент*

Иллинойский университет в Урбан-
Шампейн, факультет психологии:

*Дэниел А. Брайли (Daniel A. Briley),
Ph.D.*

*Джейми Дерринджер (Jaime
Derringer), Ph.D.*

Американские ученые проверили, в какой степени волевые действия, направленные на изменение своих мыслей, чувств и поведения, влияют на формирование соответствующих черт характера. В ходе эксперимента испытуемым – студентам курсов по психологии личности (n=377) – было предложено усилить черты «большой пятерки» (экстраверсии, доброжелательности, сознательности, эмоциональной стабильности и открытости опыту), которые обладают социально желательной ориентацией, поэтому наиболее востребованы в обществе. Студенты самостоятельно выбрали, над какой чертой характера они будут работать, предварительно определив ее уровень с помощью опросника The Big Five Inventory (BFI). Авторы исследования разработали 50 поведенческих задач для каждой области «Большой пятерки», опросив 11 экспертов в области психологии личности. Испытуемые должны были выполнять задачи, соответствующие специфическим моделям

поведения людей с высоким уровнем желаемой черты характера из «Большой пятерки». Например, задачей для экстраверсии было «Представиться кому-то новому»; доброжелательности – «Сделать другу или члену семьи искренний комплимент». И только в случае с эмоциональной стабильностью предписывались конкретные формы поведения, которые косвенно уменьшают негативные эмоции: например, физические упражнения, поиск социального взаимодействия/поддержки, выражение благодарности и т.д. Информация об эксперименте собиралась через интернет: участники загрузили в базу персональные данные, результаты BFI, список заданий и отчет об их выполнении/невыполнении. Результаты анализировались в специальной программе, позволяющей определить, какие упражнения стоит выполнять в дальнейшем. Отследить произошедшие изменения помогла повторная оценка уровня черт «большой пятерки» посредством BFI.

Участники, которые выполнили больше заданий, т.е. воспроизвели большее количество типичных черт поведения, ощутили наиболее заметные личностные изменения. Вместе с тем испытуемые, которые часто не справлялись с заданиями, откладывали их, испытывали снижение уровня соответствующих личностных качеств.

Иными словами, даже небольшие, но последовательные шаги, направленные на конкретные внутренние изменения, потенциально могут привести к усилению определенных черт характера. По мнению авторов эксперимента, подобная трансформация может произойти из-за того, что новое поведение становится автоматизированным и привычным и даже, вероятно, может привести к изменениям на биологическом уровне.

Вот наиболее яркие поведенческие задачи – попробуйте выполнить их:

- **Экстраверсия:** Найдите компанию, играющую в волейбол или футбол в парках, и попросите взять вас в команду. Возьмите на себя инициативу и организуйте общественное мероприятие.
- **Доброжелательность:** Запишите, что хорошего сделал для вас сегодня другой человек. Если вы с кем-то не согласны, попытайтесь мысленно поставить себя на его место и понять, почему он так думает.
- **Сознательность:** Попробуйте прийти на встречу на 5 минут раньше намеченного срока. Потратьте 30 минут на составление списка ваших долгосрочных и краткосрочных целей.
- **Эмоциональная стабильность:** Когда у вас возникает негативное чувство, сделайте пятиминутную паузу и запишите, почему вы так себя чувствуете. Перед сном запишите, что хорошего ожидает вас завтра.
- **Открытость новому опыту:** Сходите на поэтический вечер. Прогуляйтесь по парку или городскому району, в котором вы еще ни-когда не были.

Обзор подготовила
Евгения Курилова

ПОЧЕМУ МЫ НАСТУПАЕМ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ?

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ОШИБОК В ПРОЦЕССЕ НАУЧЕНИЯ



РОССИЯ, 2020

СпбГУ, факультет психологии,
кафедра общей психологии:

*Наталья Андриянова, к.п.н.,
старший преподаватель кафедры
общей психологии*

*Виктор Аллахвердов, д.п.н.,
профессор, заведующий
кафедрой общей психологии, член
Президентского совета РПО, член
Экспертного совета РПО*

В процессе выполнения любой деятельности могут возникать погрешности и ошибки: одни являются случайными, а другие возникают с некоторой периодичностью. Проблема изучения ошибочных действий заинтересовала специалистов еще в прошлом веке. Это было связано с активным использованием технологического оборудования, и, как следствие, - возникновением различных аварий на производстве.

Современные исследования в данном направлении в основном посвящены анализу ошибок в различных профессиях и разработке классификаций ошибок в разных видах деятельности.

Почему ошибки повторяются в процессе обучения?

Этим вопросом задались Н.В. Андриянова и В.М. Аллахвердов - специалисты Санкт-Петербургского государственного университета. Ученые провели исследование и поделились результатами в статье.

В теоретической части авторы интересно отмечают, что совершенная ошибка может давать эффект блокировки знаний и приводить к ее повторению или совершению новой. Участниками проведенного авторами исследования стали 120 молодых людей. Перед ними стояло две задачи.

- В первом случае на экране компьютера юношам и девушкам демонстрировались последовательно разнообразные изображения циферблатов со стрелками, указывающими определенное время. Его было необходимо определить и в поле для ввода ввести ответ (например, 17.15).
- Во втором случае на монитор выводились изображения шахматных досок с одной шахматной фигурой, расположение которой было необходимо определить и записать в поле для ответа (например, e5).

Выполнять задания было необходимо максимально динамично.

К каким выводам пришли авторы?

ВЫВОД БАЗОВЫЙ: люди не воспринимают повторяющиеся неправильные ответы как неправильные и совершают повторяющиеся ошибки быстрее и увереннее, чем единичные ошибки.

ВЫВОД ИНТЕРЕСНЫЙ: человек может различать свои правильные и неправильные ответы на основании времени, потребовавшегося для ответа на вопрос. То есть, чем я дольше думал, тем более уверен, что там допустил ошибку.

ВЫВОД ВАЖНЫЙ: перед совершением повторной ошибки человек может замедляться в принятии решения, что может позволить ее спрогнозировать.

ВЫВОД НЕОЖИДАННЫЙ: люди могут не осознанно выбирать задачи, в которых будут ошибаться, особенно, когда им дается разрешение совершать определенное количество ошибок.

*Обзор подготовила
Екатерина Марченко*

Описанное исследование расширяет понимание явления повторяющихся ошибок и доказывает, что нередко люди ошибаются неслучайно. Что делать, если при решении каких-то рабочих или повседневных задач мы ошибаемся вновь и вновь?

Во-первых, остановиться, сделать небольшую паузу в течение нескольких минут. Можно выполнить легкую дыхательную гимнастику, несколько плавных вдохов и выдохов.

Во-вторых, провести небольшой анализ своих повторяющихся ошибок и попробовать понять, в чем их причина. Возможно, вы просто устали и тогда стоит снизить темп деятельности. Или создать более комфортные условия для выполнения: проветрить кабинет или комнату, дать небольшую физическую нагрузку телу перед интеллектуальной работой, восполнить баланс глюкозы сладким чаем, чтобы мозг активизировался.

Стоит помнить, что подчас неверное решение - результат некоторых закономерностей, и их понимание может позволить минимизировать количество погрешностей.

НОВОВВЕДЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В МКБ-11

ICD-11

INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF DISEASES



ВОЗ, Швейцария, 2019

Медицинский центр Колумбийского университета:

Джеффри М. Рид (Geoffrey M. Reed), Ph.D., ВОЗ

Майкл Фёст (Michael B. First), Ph.D., Психиатрический институт штата Нью-Йорк

Школа психологии, Университет Оттавы:

Кэри С. Коган (Cary S. Kogan), Ph.D. и другие

Начиная с 1 января 2022 года, государства-члены Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в том числе Россия, перешли от использования МКБ-10 к МКБ-11.

МКБ-11 претерпела существенные преобразования, так, взяв за основу дименсиональный подход, разработчики полностью изменили структуру психических расстройств, добавили две новые главы, относящиеся к вопросам психического здоровья, приняли подход, основанный на всей жизни пациента, в клинических описаниях и диагностических принципах (CDDG) учли связанные с культурой особенности, устранили искусственные коморбидности, сделали акцент на возможности более эффективно регистрировать динамику состояния, сохранили концептуальные, но минимизировали случайные или нарочные различия между МКБ-11 и DSM-5.

Новые психические, поведенческие расстройства и нарушения развития нервной системы, были введены, опираясь на один / или несколько следующих оснований: клиническая полезность, совершенно иной подход к выбору методов лечения и прогноза состояния, некоторые же расстройства из-за феноменологического сходства были перенесены из одной группы в другую.

Ниже представлен перечень расстройств, добавленных в МКБ-11:

- осложненное посттравматическое стрессовое расстройство,
- затяжная патологическая реакция горя,
- кататония,
- биполярное расстройство II типа,
- дисморфическое расстройство,
- обонятельное расстройство,
- патологическое накопительство,
- патологические телесно направленные повторяющиеся действия,
- патологическое переедание,
- патологическое избирательно-ограничительное потребление пищи,
- нарушение целостности восприятия собственного тела,
- расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм,
- компульсивное расстройство сексуального поведения,
- периодическое взрывное расстройство и
- предменструальное комплексное расстройство.

Кратко представим изменения, внесенные в две группы расстройств: расстройства, специфически связанные со стрессом, и расстройства личности и личностные черты.

Группа расстройств, специфически связанных со стрессом, включает в себя несколько важных концептуальных обновлений – введён диагноз осложненного ПТСР и затяжной патологической реакции горя, которые не имели аналогов в МКБ-10. Также, в МКБ-11 Острая стрессовая реакция больше не рассматривается как психическое расстройство, а понимается как нормальная реакция на экстремальный стрессор. Она классифицируется в главе «Факторы, влияющие на состояние здоровья или связанные со здравоохранением» и не дублируется в группе расстройств, непосредственно связанных со стрессом.

В группе «Расстройства личности и личностные черты» разработчики полностью отказались от привычных акцентуаций характера, заменив их степенью расстройства личности (легкая, умеренная или тяжелая) с возможным уточнением выраженных личностных черт или паттернов поведения (негативная эмоциональность, отстраненность, диссоциальность, расторможенность, ананкастность или пограничный паттерн). Расстройство личности (легкое, умеренное или тяжелое) характеризуется наличием проблем самофункционирования, т. е. функционирования аспектов собственного «Я» и/или нарушениями межличностного функционирования, которые сохраняются на протяжении длительного периода времени. Такие нарушения проявляются в дезадаптивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих паттернах и прослеживаются в различных личных и социальных ситуациях.

Обзор подготовила
Татьяна Шмарина



ПЕРСОНА

ГЕНРИ Л. РЁДИГЕР, III



Генри Л. Рёдигер, III (Henry L. Roediger, III) – американский психолог, исследовательские интересы которого связаны с изучением памяти людей. В своих публикациях он описывает удивительный феномен – **ложную память**, называет причины, из-за которых наша память подвержена иллюзиям и ошибкам. Исследует коллективную и историческую память, доказывает мощное имплицитное влияние внешних факторов на память и продвигает применение достижений когнитивной психологии для улучшения качества обучения в системе образования. Один из текущих интересов Генри Л. Рёдигера заключается в том, чтобы ответить на вопросы: Почему процесс извлечения / воспроизведения информации служит мощным усилителем памяти? За счёт чего короткие, но регулярные тесты знаний не просто оценивают успеваемость, а облегчают извлечение информации в будущем?

Генри Л. Рёдигер получил известность благодаря статье «Формирование ложных воспоминаний: Запоминание слов, не представленных в списках», опубликованной в 1995 году в журнале Экспериментальной психологии. Примечательно что, из-за новизны, интересности и контринтуитивности представленных в ней результатов, в первое время после публикации ученые часто полностью реплицировали исследование – для того чтобы поверить в реальность запоминания событий, которых никогда не было, они должны были сами убедиться в достоверности этого вывода. На сегодняшний день эта публикация возглавляет рейтинг работ Генри Л. Рёдигера (на февраль 2022 года её, по данным Google Scholar, её цитировали более 5 000 раз). На протяжении многих лет доктор Рёдигер был соавтором трех учебников, которые выдержали в общей сложности 23 издания. На сегодняшний день он опубликовал

более 300 статей и глав, посвященных различным аспектам памяти, таким как: эффективность поисковых сигналов при восстановлении воспоминаний; использование и эффективность мнемотехник; случаи спонтанного запоминания (воспоминания и гипермнезия); тормозные процессы при извлечении / воспроизведении; диссоциации между имплицитными и эксплицитными показателями памяти; факторы, ответственные за иллюзии памяти и ложные воспоминания; старение и активация иллюзорных воспоминаний; а также метафоры и теории, используемые для объяснения памяти и психических процессов.

В 2021 году Генри Л. Рёдигер был награжден Американской психологической ассоциацией за выдающийся теоретический и эмпирический вклад в фундаментальные исследования в области психологии, за вклад в понимание человеческой памяти и познания, а также за лидерство в развитии экспериментальной психологии. В настоящее время Генри Л. Рёдигеру 74, он до сих пор преподает и является выдающимся профессором Университета Джеймса С. Макдоннелла в Вашингтонском университете в Сент-Луисе (США).

По меркам 2022 года доктора Генри Л. Рёдигера вряд ли можно назвать публичным человеком – он не выступает с открытыми лекциями, его видео нет на TED Talks, и он не ведёт научно-популярные колонки с заметками о психологии в популярных СМИ. Его исследования носят фундаментальный характер и публикуются в ведущих научных журналах. В одном из них в 2010 году было опубликовано интервью Дэвиду Г. Элмесу (David G. Elmes). В нём два ученых обсуждают актуальную и сейчас тему иллюзий и ложных воспоминаний, а также поднимают вопрос тестирования как важного инструмента качественного обучения.

Элмс: Вы и Кэтрин Макдермотт, опираясь на ранние работы Диза, разработали процедуру изучения ложных воспоминаний с использованием списка слов. Как вы обнаружили статью Диза?

Рёдигер: Социологи часто пишут о счастливом или удачном случае как о научном феномене, который трудно осветить в их теориях. Здесь, безусловно, так и было. Это началось, когда я присутствовал на выступлении Эндела Тулвинга в Университете Райса весной 1993 года. Выступление Тулвинга было посвящено проблеме первичности и тому, почему эффекты первичности так распространены в обучении и памяти. Во время доклада он вообще ничего не сказал о ложных воспоминаниях. Однако потом кто-то задал ему вопрос, и, отвечая на него, Тулвинг упомянул исследование Диза, которое он годами использовал в качестве основы экспериментов. Исследование показалось настолько интересным, что я загорелся желанием изучить статью Диза, взял лист бумаги и написал себе записку.

Несколько месяцев спустя во время неторопливых летних месяцев в Хьюстоне я нашел свою записку, отправился в библиотеку и обнаружил две статьи Джеймса Диза, опубликованные в 1959 году. Первая была относительно известной статьей об ассоциативных факторах при запоминании, но это было не то, что нужно. Поискав еще немного, я нашел то, что искал.

Диз писал об эксперименте, в котором людям давали списки из 12 слов, составленных из общих ассоциаций со словом, которое не было представлено. Так, например, назывались слова медсестра, болезнь, юрист, медицина, здоровье, больница, стоматолог, врач, заболевание, пациент, офис и стетоскоп, и людей просили немедленно воспроизвести их. Диз использовал эти слова, потому что они были наиболее частыми ассоциациями слова "доктор"

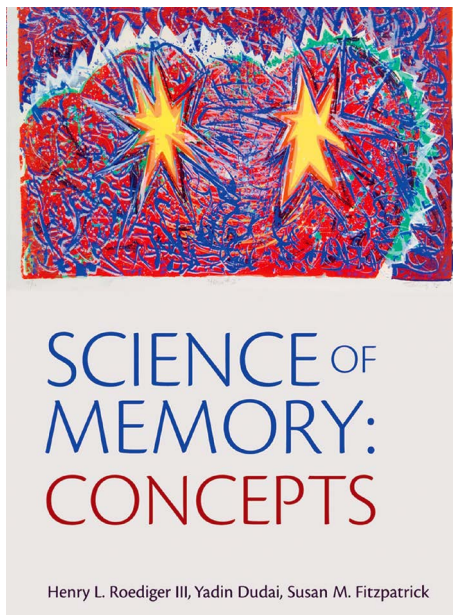
в словесных ассоциативных нормах. Когда участников попросили вспомнить слова, которые они слышали, многие сообщили о слове "доктор", хотя его не было в списке. Это было основное наблюдение, но Диз нашёл повышение воспоминаний только в нескольких своих списках. Например, когда участники услышали 12 наиболее распространённых ассоциатов слова бабочка, таких как мотылек и кокон, они никогда не вспомнили бабочку. Теперь у нас есть лучшее понимание того, почему это так, но мы, конечно, не понимали этого в 1993 году.

Когда участников попросили вспомнить слова, которые они слышали, многие сообщили о слове "доктор", хотя его не было в списке

Элмес: Когда вы впервые попытались повторить выводы Диза?

Рёдигер: Осенью 1994 года я преподавал курс памяти для студентов и решил провести этот эксперимент в классе. Честно говоря, я скептически относился к тому, что смогу повторить его, потому что я много лет проводил эксперименты по изучению списков, и люди редко ошибались при немедленном воспроизведении. С тех пор как Бартлетт написал о запоминании в 1932 году, предполагалось, что заучивание списков носит репродуктивный, а не реконструктивный характер. Я выбрал шесть списков, которые лучше всего подходили Дизу, и опробовал их на своем уроке в условиях, аналогичных условиям, которые Диз использовал в своем первоначальном исследовании; единственная разница заключалась в том, что я в конце эксперимента добавил к тесту на припоминание тест на распознавание. Результаты оказались хорошими – мы обнаружили высокий уровень ложных воспоминаний и ложного распознавания для этих шести списков – так начался наш путь. Эксперимент в классе был хорошо контролируемым, и он стал Экспериментом 1 в нашей статье.

Весной 1994 года мы с Кэтлин Макдермотт провели эксперимент получше. Этот эксперимент стал стандартом для того, что сейчас называется парадигмой DRM (Диз–Редигер–Макдермотт), и



был вторым исследованием, о котором мы написали в статье 1995 года. В этом эксперименте мы разработали больше списков (на самом деле мы просто предположили, какие из них могут работать лучше для создания ложных воспоминаний), и немного изменили процедуру. Наиболее важным изменением было включение суждений "помнить / узнать" после теста на распознавание. То есть, для слов, о которых люди точно сообщали, что они были в изучаемых списках, мы уточняли: 1 – могут ли они вспомнить конкретные детали, например, когда слово появилось в списке, какое слово следовало за ним или о чем оно заставило их задуматься (суждение "помнить"), или 2 – они только помнили, что слышали это слово в списке, но без конкретных деталей (суждение "узнать"). В целом, участники обычно точно запоминают примерно 75% элементов,



которые они потом правильно распознают в тесте. Мы тоже добились подобного результата. Однако другой вывод, к нашему большому удивлению, заключался в том, что они ошибочно (но так же часто, как и другие элементы списка) распознавали критические элементы, на основе которых были составлены эти списки (слово доктор, из предыдущего примера). Более того, в отношении этих слов наблюдался высокий уровень суждений «помню». То есть испытуемые ложно, но так же часто (около 80%), распознавали слово доктор, как и изученные ими слова, и они также сообщали, что запомнили момент его появления на том же уровне, что и изученные слова (около 75%). Этот результат был истинным ложным запоминанием, потому что они сообщали об опыте запоминания деталей событий, которые никогда не были представлены.

Испытуемые ложно распознавали слово доктор наряду с действительно изученными ими словами, и сообщали, что запомнили момент его появления на том же уровне, что и изученные слова

Мы ожидали, что если участники ошибочно распознают критические элементы, они сочтут, что они их «узнали», но не «запомнили». В конце концов, почему у кого-то должно быть сильное чувство воспоминания о событии, которого на самом деле никогда не было? Однако они помнили эти предметы, и многие исследователи работают над этой проблемой с 1995 года.

Элмес: Хорошо, давайте переключимся на другую, разрабатываемую вами тему. Можете ли вы рассказать нам о вашей недавней работе над обучением, основанном на тестировании?

Рёдигер: Обучение с использованием тестов относится к тому факту, который противоречит здравому смыслу большинства людей, а именно – учащиеся могут научиться большему, пройдя тест, чем изучив материал во второй раз. Ключом к долговременному запоминанию является практика извлечения информации. В статье, опубликованной в журнале Psychological Science, Джефф Карпике и я попросили студентов прочитать короткий отрывок в прозе, а затем либо перечитать его позже,

либо пройти тест по отрывку, просто вспомнив как можно больше информации (что составляло около 70%). Затем, через 5 минут, 2 дня и 1 неделю, мы провели для них итоговый критериальный тест. При воспроизведении через 5 минут, студенты, которые изучали материал дважды, показали лучшие результаты, чем те, кто изучал отрывок и делал тест. Однако спустя 2 дня или 1 неделю студенты, которые изучили отрывок один раз и прошли тест, показали значительно лучшие результаты, чем те, кто изучал материал дважды. Повторное изучение, или "зубрежка", по-видимому, работают в случае непродолжительной отсрочки, в то время как тест позволяет студентам практиковаться в извлечении материала, что, обеспечивает лучший трансфер извлекаемой информации при написании отсроченного теста.

Это лишь один из примеров улучшения качества обучения за счет силы

Ключом к долговременному запоминанию является практика извлечения информации.

извлечения. Мы провели много экспериментов, подобных этому, используя качества материала лексику иностранного языка, изучение сложных словарных слов на английском языке и даже естественных наук в шестом, седьмом и восьмом классах. Обучение с регулярным извлечением – это отличный способ учиться и узнавать новое. На мой взгляд, учащиеся должны быть проинструктированы об этой стратегии обучения и возможности её использования еще в раннем возрасте в школе, но обычно этого не происходит.

Элмес: Вы кратко упомянули о важности использования эффекта тестирования в классе. Что бы вы порекомендовали учителям в качестве наилучшего способа применения этой стратегии в своих классах?

Рёдигер: Это в некоторой степени зависит от темы занятия и размера класса. На курсах для магистратуры у меня есть какое-либо задание для каждого занятия, например написание эссе, формулирование двух мыслей, комментариев или вопросов о прочитанном перед занятием. На моих курсах бакалавриата я провожу викторину в течение последних 10 минут каждого занятия, которая охватывает прочитанный самостоятельно материал и информацию из лекции этого дня. Тесты обычно охватывают наиболее важные понятия из прочитанного и лекции. Викторина имеет прямое преимущество, помогая лучше запоминать пройденный материал, но также дает и некоторые косвенные преимущества: учащиеся с большей вероятностью выполняют задания, приходят на занятия и становятся более вовлеченными в курс – по сравнению со стандартным форматом многих университетских курсов, где есть только пара больших тестов и выпускной экзамен. В моих курсах также есть эти более крупные тесты, чтобы поощрять повторение материала. Наше исследование также показывает преимущества общих выпускных экзаменов, хотя пока только в лабораторных условиях.

*Подготовила и перевела
Татьяна Шмарина*