

Полученные в работе данные можно использовать в профилактической, консультационной и психокоррекционной работе психологической службы, профессиональной ориентации и профотбора будущих специалистов.

С целью повышения мотивации достижения среди студентов педагоги могут воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Установите цели и ожидания: помогите студентам определить свои цели и ожидания от деятельности. Поддерживайте их в достижении поставленных целей.

2. Поощряйте участие и усилия: поощряйте студентов за активное участие в обсуждениях, заданиях и проектах.

3. Используйте разнообразные методы обучения: предлагайте интересные и разнообразные задания, которые могут быть соревновательными, творческими или практическими. Это поможет стимулировать интерес студентов к учебе.

4. Помогите студентам развивать навыки саморегуляции: обучите их планированию, управлению временем, постановке и достижению целей. Эти навыки помогут им стать более самостоятельными и целеустремленными.

5. Поощряйте сотрудничество и поддержку: помогите студентам учиться отношениям с другими и поддерживать своих товарищей по учебе. Создание поддерживающей и кооперативной обстановки в группе поможет стимулировать мотивацию учеников.

6. Помогите студентам видеть результаты своих усилий: отмечайте их успехи и достижения, поддерживайте положительную обратную связь. Помните, что признание и похвала могут служить мощным мотиватором для студентов.

Эти рекомендации могут помочь педагогам создавать стимулирующую и поддерживающую обучающую среду, способствующую повышению мотивации достижения у студентов.

Список использованных источников

1 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : учебник 2-е издание / Х. Хекхаузен. – СПб. : Питер, 2003. – М. : Смысл – 860 с. ил.

2 Синарева, Ю. Н. Любовь и сиблинги. Сестры и братья. Как им жить мирно / Ю. Н. Синарева // Психологический вестник. Серия «Психология семейных взаимоотношений». – 2003 г. – № 4. – С. 30–35.

3 Томан, У. Семейное созвездие: её влияние на личностное и социальное поведение / У. Томан – N. Y. : Springer. – 1976 г. – № 1. – С. 43–46.

О. В. Банкрашкова

Научный руководитель: Н. А. Булышко

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПРИВЯЗАННОСТИ И ПОЗИТИВНЫХ СХЕМ У СТУДЕНТОВ

В статье представлен анализ взаимосвязи различных позитивных схем и показателей избегания и беспокойства, определяющих тип привязанности в близких отношениях. Сделан вывод о наличии достоверно значимой связи между определенной схемой и вероятным типом привязанности, а также выявлены значимые закономерности этой связи.

Ключевые слова: тип привязанности, схема, позитивная схема, избегание, беспокойство.

V. U. Bankrashkova

Scientific adviser: N. A. Bulynko

Francisk Skorina Gomel State University,

Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF STUDENTS' ATTACHMENT AND POSITIVE SCHEMES

The article presents an analysis of the correlation between various positive schemas and indicators of avoidance and anxiety that determine the attachment style. It is concluded that there is a statistically significant correlation between a particular positive scheme and the probable attachment style.

Keywords: attachment style, schema, positive schema, avoidance, anxiety.

Выявление позитивных схем человека позволяет выявить его сильные стороны, актуализировать внутренние ресурсы, которые могут помочь повысить адаптационные возможности и психологическое благополучие. G. Lockwood и P. Perris [1] определяют позитивные схемы как устойчивые паттерны обработки информации, мысли, эмоции, воспоминания и предпочтения внимания, которые выполняют положительные функции и вызывают адаптивное поведение, возникают в детстве, если основные эмоциональные потребности ребенка были в достаточной мере удовлетворены родителями или опекунами.

В свою очередь, позитивные схемы формируются при условии удовлетворения родителями основных эмоциональных потребностей ребенка [2], а значит, могут быть связаны с типами привязанности. Согласно Дж. Боулби, под привязанностью понимается прочная эмоциональная связь, устанавливаемая между матерью и младенцем в процессе ее заботы о нем, позволяющая ребенку чувствовать себя в безопасности [3]. В связи с актуальностью и социальной значимостью проблемы психологического благополучия, целью нашего исследования являлось выявление характера взаимосвязи типов привязанности и позитивных схем студентов.

В качестве репрезентативной выборки в исследовании приняло участие 57 студентов психологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины в возрасте 17–21 года мужского и женского пола.

В ходе исследования применялись следующие методики: 1) Опросник ранних позитивных схем (YPSQ_RU) (Young Positive Schema Questionnaire) Дж. Льюиса в переводе Ялтонской А.В. и др.; 2) «Опросник привязанности к близким людям» Н. В. Сабельниковой и Д. В. Каширского [4]. Данные корреляционного анализа позитивных схем и показателей избегания и беспокойства представлены в таблицах 1, 2.

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты:

1. Была выявлена значимая обратная взаимосвязь между избеганием (одним из показателей типа привязанности) и следующими позитивными схемами: «Эмоциональная открытость и спонтанность» (значение $r = -0,714$; $p < 0,01$), «Эмоциональная наполненность» ($r = -0,663$; $p < 0,01$), «Успех» ($r = -0,429$; $p < 0,01$), «Здоровый интерес к себе / Забота о себе» ($r = -0,353$; $p < 0,01$), «Социальная принадлежность» ($r = -0,346$; $p < 0,01$) и «Базовое здоровье и безопасность / Оптимизм» ($r = -0,271$; $p < 0,01$). Это означает, что доминирование у студентов паттернов избегания в близких отношениях реже связана с наличием перечисленных позитивных схем.

2. Была выявлена значимая обратная взаимосвязь между беспокойством (показателем типа привязанности) и следующими позитивными схемами: «Успех» ($r = -0,411$; $p < 0,01$), «Самостоятельность суждений» ($r = -0,395$; $p < 0,01$), «Самосострадание» ($r = -0,384$; $p < 0,01$), «Социальная принадлежность» ($r = -0,333$; $p < 0,01$), «Здоровый интерес к себе / Забота о себе» ($r = -0,327$; $p < 0,01$), «Здоровая способность полагаться на себя / компетентность» ($r = -0,325$; $p < 0,01$), «Реалистичные ожидания» ($r = -0,302$;

$p < 0,01$), «Способность эмпатически учитывать позицию других людей» ($r = -0,293$; $p < 0,01$), «Базовое здоровье и безопасность / Оптимизм» ($r = -0,287$; $p < 0,01$), «Эмоциональная наполненность» ($r = -0,276$) и «Здоровый самоконтроль / Самодисциплина» ($r = -0,252$; $p < 0,01$). Таким образом, доминирование паттернов беспокойства у студентов реже связано с наличием вышеуказанных позитивных схем.

Таблица 1 – Корреляционный анализ данных по позитивным схемам и субшкале «Избегание» (студенты факультета психологии и педагогики в возрасте 17–21 года)

Позитивная схема	Значение критерия Пирсона	Критическая точка	Значение корреляции, качественная оценка связи по шкале Чеддока
Эмоциональная наполненность	-0,663	0,2 при $p = 0,05$ 0,25 при $p = 0,01$	Значима, заметная
Успех	-0,429		Значима, умеренная
Способность эмпатически учитывать позицию других людей	-0,120		Не значима
Базовое здоровье и безопасность / Оптимизм	-0,271		Значима, слабая
Эмоциональная открытость и спонтанность	-0,714		Значима, высокая
Самосострадание	-0,139		Не значима
Здоровые границы / Развитое Я	-0,191		Не значима
Социальная принадлежность	-0,346		Значима, умеренная
Здоровый самоконтроль / Самодисциплина	-0,231		Значение попало в зону неопределенности
Реалистичные ожидания	-0,045		Не значима
Самостоятельность суждений	-0,129		Не значима
Здоровый интерес к себе / Забота о себе	-0,353		Значима, умеренная
Стабильная привязанность	-0,341		Значима, умеренная
Здоровая способность полагаться на себя / компетентность	-0,239		Значение попало в зону неопределенности

Низкий уровень беспокойства и избегания, характерный для надежного типа привязанности, взаимосвязан с рядом позитивных схем («Эмоциональная наполненность», «Успех», «Базовое здоровье и безопасность / Оптимизм», «Социальная принадлежность», «Здоровый интерес к себе / Забота о себе»), что позволяет характеризовать студентов с надежным типом привязанности следующими особенностями:

- способностью к раскрытию своих чувств, мыслей, потребностей перед значимыми другими;
- уверенностью в своей способности добиться успеха в профессиональной деятельности;
- базовым ощущением своей безопасности и здоровья;

– ощущением себя принятым в социальные группы, удовлетворенность своими социальными контактами;

– заботливым отношением к своим потребностям и интересам.

Высокий уровень уровня беспокойства и избегания, характерный для избегающе-опасающегося типа привязанности, взаимосвязан со слабой выраженностью этих же схем («Эмоциональная наполненность», «Успех», «Базовое здоровье и безопасность / Оптимизм», «Социальная принадлежность», «Здоровый интерес к себе / Забота о себе»). Исходя из этого, мы можем предположить, что наличие избегающе-опасающегося типа привязанности у студентов может быть связано с такими характеристиками:

– ожиданием, что их потребность в эмоциональной поддержке и принятии не будет удовлетворена;

– убеждением в своей неспособности, глупости, неумелости, а также в неизбежности неудачи во всех сферах деятельности;

– ожиданием внезапного ухудшения физического здоровья, эмоциональных потрясений, с которыми человек не сможет справиться, а также внешних катастроф;

– ощущением своей изоляции от окружающего мира и невозможности стать частью какой-либо социальной группы;

– склонностью удовлетворять чужие потребности вопреки своим интересам.

Таблица 2 – Корреляционный анализ данных по позитивным схемам и субшкале «Беспокойство» (студенты факультета психологии и педагогики в возрасте 17–21 года)

Позитивная схема	Значение критерия Пирсона	Критическая точка	Значение корреляции, качественная оценка связи по шкале Чеддока
1	2	3	4
Эмоциональная наполненность	-0,276	0,2 при $p = 0,05$ 0,25 при $p = 0,01$	Значима, слабая
Успех	-0,411		Значима, умеренная
Способность эмпатически учитывать позицию других людей	-0,293		Значима, слабая
Базовое здоровье и безопасность / Оптимизм	-0,287		Значима, слабая
Эмоциональная открытость и спонтанность	-0,067		Не значима
Самосострадание	-0,384		Значима, умеренная
Здоровые границы / Развитое Я	-0,017		Не значима
Социальная принадлежность	-0,333		Значима, умеренная
Здоровый самоконтроль / Самодисциплина	-0,252		Значима, слабая
Реалистичные ожидания	-0,302		Значима, умеренная
Самостоятельность суждений	-0,395		Значима, умеренная
Здоровый интерес к себе / Забота о себе	-0,327		Значима, умеренная

Окончание таблицы 2

1	2	3	4
Стабильная привязанность	-0,391		Значима, умеренная
Здоровая способность полагаться на себя / компетентность	-0,325		Значима, умеренная

При зависимом и отстраненном типах привязанности показатели беспокойства и избегания связаны с позитивными схемами следующим образом:

1 Как для зависимого, так и для отстраненного типа привязанности характерна слабая выраженность следующих схем: «Способность эмпатически учитывать позицию других людей», «Самосострадание», «Здоровая способность полагаться на себя / компетентность», «Реалистичные ожидания», «Здоровый самоконтроль / Самодисциплина», «Самостоятельность суждений». Это позволяет характеризовать студентов с данными типами привязанности такими особенностями:

– склонностью к принуждению других людей к своей точке зрения, неумением спокойно принимать отказы;

– нетерпимостью к ошибкам, требовательностью, критичностью к себе и окружающим;

– чувством беспомощности при решении повседневных задач, стремлением отдать ответственность другим людям;

– завышенными требованиями к себе, нереалистичной оценкой своих возможностей и способностей;

– трудностями с контролем своих эмоций и поведения, нетерпеливостью и неустойчивостью к фрустрации;

– неустойчивой самооценкой, сильно зависящей от мнения окружающих;

2 Спецификой отстраненного типа привязанности является слабо выраженная позитивная схема «Эмоциональная спонтанность и открытость», что проявляется в неспособности свободно выражать и обсуждать возникающие эмоции, вести себя спонтанно, не сдерживая свои чувства.

Таким образом, в результате исследования была выявлена статистически значимая взаимосвязь между позитивными схемами и типом привязанности у студентов. Исходя из вышесказанного, можно сделать предположение, что наличие того или другого типа привязанности будет служить предиктором формирования определенной позитивной схемы. Данное предположение нуждается в дальнейшем, более углубленном исследовании.

Список использованных источников

1 Lockwood G., Perris P. A new look at core emotional needs / G. Lockwood // The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice / ed. M. Nadort. – New York : The Wiley-Blackwell, 2012. – P. 41–66.

2 Paetsch, A. Psychometric Properties of the German Version of the Young Positive Schema Questionnaire (YPSQ) in the General Population and Psychiatric Patients / Paetsch, A., Moultrie, J., Kappelmann, N., Fietz, J., Bernstein, D. P., Kopf-Beck, J. // Journal of Personality Assessment. – 2021. – 25, № 4. – P. 68–79.

3 Авдеева, Н. Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы / Н. Н. Авдеева // Современная зарубежная психология / Н. Н. Авдеева. – М., 2017. – Т. 6. – №. 2. – С. 7–14.

4 Сабельникова, Н. В. Опросник привязанности к близким людям / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский // Психологический журнал / Н. В. Сабельникова. – М., 2015. – Т. 36. – №. 4. – С. 84–97.