

Метакогниция – это мышление относительно собственного мышления, которое управляет своими же познавательными процессами, наблюдает над собой, над своей проблемой и проводит самокоррекцию [2, с. 155]. То есть с помощью метакогниций человек может видеть свои ограничения мышления, может исправлять эти ограничения, чтобы они не мешали управлять ему своей жизнью. Метакогниции необходимы для развития навыков критического мышления. Их целью является помощь людям в осознании собственных когнитивных процессов и в понимании того, помогают ли они им выполнить ту или иную задачу.

К когнитивным факторам, способствующим развитию депрессии, относятся нарушение когнитивных структур, которые отвечают за переработку информации; ошибки, связанные с нарушением когнитивных структур мозга; нарушение когнитивных схем (установок человека); снижение концентрации внимания; снижение умственной работоспособности; нарушение распределения внимания; снижение мотивации; снижение эмоциональных проявлений; концентрация внимания только на плохом или только на хорошем событии.

Наиболее важными когнитивными факторами, способствующими развитию депрессии, являются нарушение когнитивных структур, которые отвечают за переработку информации и нарушение когнитивных схем (установок человека).

Литература

- 1 Сосунова, Н. А. Депрессия: найти и обезвредить / Н. А. Сосунова // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. – 2015. – № 3. – С. 5–9.
- 2 Чернокова, Т. Е. Метакогнитивная психология: проблема предмета исследования / Т. Е. Чернокова // Вестник Поморского университета. – 2011. – № 3. – С. 153–158.

Д. Г. Халилова

*Науч. рук. О. А. Короткевич,
ст. преподаватель*

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ С РАЗНОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ

Психологическое благополучие – сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, его базовые составляющие: хорошие отношения с другими; принятие себя; автономия; компетентность; наличие целей и осмысленность жизни; личностный рост.

Мы провели эмпирическое исследование, в котором приняли участие 150 человек в возрасте от 18 до 32 лет. Методики: 1) «Шкала Кинси»; 2) Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Согласно данным эмпирического исследования, для 48 % опрошенных характерно проявление гетеросексуальности; для 29 % респондентов характерно проявление бисексуальности и у 23 % опрошенных была выявлена гомосексуальная наклонность сексуального поведения. Для группы респондентов с гетеросексуальной направленностью характерны высокий уровень по шкале «Положительные отношения с другими» (49 %); средний уровень по шкале «Автономия» (53 %); высокий уровень по шкале «Управление окружением» (47 %); высокий уровень по шкале «Личностный рост» (55 %); высокий уровень по «Цель в жизни» (45 %); средний уровень по шкале

«Самопринятие» (58 %) и в целом низкие показатели по параметру «психологическое благополучие» (51 %). В группе респондентов с бисексуальной направленностью установлено: высокий уровень по шкале «Положительные отношения с другими» (51 %); высокий уровень по шкале «Автономия» (53 %); средний уровень по шкале «Управление окружением» (58 %); высокий уровень по шкале «Личностный рост» (56 %); высокий уровень по «Цель в жизни» (51 %); средний уровень по шкале «Самопринятие» (47 %) и в целом низкие показатели по параметру «психологическое благополучие» (53 %). В группе респондентов с гомосексуальной направленностью установлено: высокий уровень по шкале «Положительные отношения с другими» (52 %); высокий уровень по шкале «Автономия» (51 %); высокий уровень по шкале «Управление окружением» (49 %); высокий уровень по шкале «Личностный рост» (57 %); высокий уровень по «Цель в жизни» (57 %); средний уровень по шкале «Самопринятие» (54 %) и в целом низкие показатели по параметру «психологическое благополучие» (40 %).

Статистически значимым является более высокий уровень психологического благополучия в группе респондентов с гетеросексуальной направленностью.

И. А. Хацкова

Науч. рук. О. Н. Мельникова,

ст. преподаватель

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ИЗУЧЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Изучение эмоционального интеллекта как отдельного психологического феномена началось в 1990 году. Дж. Майер и П. Саловей рассматривали эмоциональный интеллект как умственные способности, помогающие воспринимать собственные чувства и чувства других. Было высказано предположение, что эмоциональный интеллект состоит из следующих трех категорий адаптивных способностей: оценка и выражение эмоций; регулирование эмоций; использование эмоций в мышлении и деятельности. В 1995 году данная теория была изменена Дэниелем Гоулманом. К компонентам традиционной теории он добавил еще несколько: энтузиазм, настойчивость и социальный навык [1].

Другая теория эмоционального интеллекта представляет собой смешанную теорию. Р. Бар-Он ввел понятие эмоционально-социального интеллекта и предположил, что он состоит из многих умений и способностей, как личных, так и межличностных, которые в совокупности определяют поведение человека. В смешанной теории эмоционального интеллекта Х. Вайсбаха и У. Дакса. под эмоциональным интеллектом понимается совокупность навыков, на которых базируется социальная компетентность, а также способность «интеллектуально» управлять своими эмоциями.

В России эмоциональный интеллект изучал Д. В. Люсин. Он создал модель, аналогичную теории Р. Бар-Она. Д. В. Люсиным были представлены межличностный эмоциональный интеллект, для которого характерно понимание эмоций другого человека через внешнее проявление эмоций; понимание эмоций других людей на уровне интуиции без их вербализации; умение управлять эмоциями других. И внутриличностный эмоциональный интеллект, который характеризуется осознанием, правильным распознаванием и идентификацией собственных эмоций и чувств [2].