

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра социальной психологии

**МИРОНОВ АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВИЧ**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

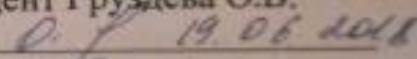
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

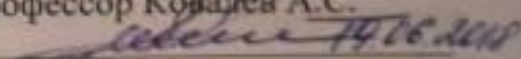
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психосоциальная работа с мигрантами

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

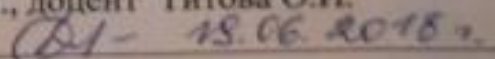
Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Груздева О.В.

  
19.06.2018

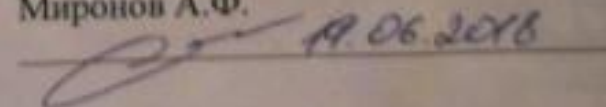
Руководитель магистерской программы  
д.и.н., профессор Ковалева А.С.

  
19.06.2018

Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Титова О.И.

  
18.06.2018

Обучающийся  
Миронов А.Ф.

  
19.06.2018

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МИГРАНТОВ.....	9
1.1. Понятия «эмоции», «эмоциональность», «эмоциональная саморегуляция».....	9
1.2. Теоретико-методологические основы исследования тревожности, страхов, агрессии.....	15
1.3. Психолого-педагогические средства коррекции эмоциональной сферы личности.....	28
1.4. Особенности социально-психологической адаптации трудоустроенных мигрантов.....	34
Выводы по Главе 1.....	44
ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ.....	46
2.1. Методика и организация эмпирического исследования.....	46
2.2. Результаты изучения особенностей эмоциональной сферы трудоустроенных мигрантов .....	49
Выводы по Главе 2.....	59
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ.....	60
3.1. Программа коррекции эмоциональной сферы трудоустроенных мигрантов.....	60
3.2. Оценка эффективности коррекции эмоциональной сферы трудоустроенных мигрантов.....	64
Выводы по Главе 3.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Вопрос эмоциональной области исследован существенно менее, нежели прочие сфере познания психологии. Предпосылки находятся никак не только лишь в уклонении либо отсутствии тех или иных исследователей заниматься данной задачей, а объективной сложности задачи, в базисном различии психологии чувств и иных вопросов и в первую очередь всего в различии психологических явлений от познавательных (когнитивных).

Как более древняя форма отражения эмоции несут на себе печать глубинных связей со сферой потребностей и желаний человека. И эта тесная связь с потребностями - важнейшая характеристика эмоций. В своих работах Л.В. Симонов, М.Н. Русалова и др. отмечают, что качественная специфичность эмоций во многом зависит от той потребности, на базе которой они формируются.

Помимо этого, эмоции – «внутренний стабилизатор» деятельности равно как слагал А.Н. Леонтьев в собственных множественных работах. Но функцию регуляции поведения эмоции осуществляют никак не непосредственно, а посредством мотивов, при этом зачастую аргументы своего поведения остаются для человека бессознательными. Данная отличительная черта эмоциональных явлений – их близкая взаимосвязь с областью неосознанного – кроме того является важнейшей спецификой чувств, значительно отличающую её от познавательных действий, какие в огромной степени исполняются под контролем сознания. Другими считаются и закономерности, которым покоряются эмоциональные явления: закономерности появления, функционирования и остановки эмоций, закономерности их развития и закономерности их разрушения, патологии.

За минувшие года перемены во внутренней и внешней политической деятельности Российской Федерации, сопряженные с распадом Советского государства, установили значительную значимость задачи миграции жителей в прочие ареалы в том числе и государства.

Количество людей согласно различным обстоятельствам меняющих место жительства регулярно возрастает, и, к огорчению, существенную её долю составляют вынужденные мигранты – беженцы и вынужденные переселенцы, покинувшие отчизну в следствии народных, религиозных и боевых инцидентов.

Статистические данные свидетельствуют о том, что по состоянию на декабрь 2017 года число прибывших на территорию Красноярского края 114566 чел., выбывших 113889 чел, миграционный прирост составил за 2017 год 677 человек.

Миграция населения вскрыла целый комплекс болезненных социально-психологических, социально-экономических, политических, социокультурных проблем, вызвав интерес исследователей к данному вопросу по всему миру.

Вынужденные трудовые мигранты в ходе переезда и приспособления в новом районе либо государстве встречаются с большим количеством трудноразрешимых финансовых, общественных, а кроме того эмоциональных трудностей.

Миграционный наплыв в Российскую Федерацию жителей с государств Средней Азии совершается в обстоятельствах внезапного уменьшения природного прироста жителей в РФ и в финансовом плане удовлетворяют модифицирующиеся надобности рынка работы Российской Федерации.

Миграционные движения считаются один с условий формирования сегодняшнего общества. Рабочие мигранты предполагают в подавляющей собственной массе юных, действующих, трудоспособных и оживленных людей, обозначивают независимость и перспективу производственной работы на территории Российской Федерации. Непосредственно в мире данных факторов изучение миграционной ситуации в Российской Федерации становится в особенности важным в настоящий период.

Преимущество напряженных факторов и условий миграции, принужденность этнической миграции выражают воздействие

в физиологическое и психологическое состояние трудящийся мигрантов. Считается явным, то что основу миграционных действий составляют аргументы общественно-финансового характера, сопряженные с жадой приобрести вещественную либо нравственную выгоду от переезда в новое пространство в варианте наиболее высокого заработка, способности формирования своего бизнеса. При этом у трудящийся мигрантов появляются разнообразные проблемы, в том числе и эмоционального характера.

Наличие на территории России различных категорий трудящийся мигрантов формирует потребность подробного исследования и рассмотрения их взаимоотношений с принимающей общественностью, обстоятельств, в том числе общественно-эмоциональных, с целью их приспособления, а кроме того поиска путей принятия мигрантов местными населенными и определения между ними доброжелательных взаимоотношений.

Значимость проблемы эмоциональной сферы трудовых мигрантов заключается в ее теоретической не разработанности что и послужило основанием для выбора ее в качестве темы исследования. Психологические особенности трудовых мигрантов обусловлены новой для мигрантов социокультурной средой, совокупностью личностных особенностей мигрантов и выражаются в постепенном снижении нервно-психического напряжения, рабочей тревожности и повышении коммуникативного потенциала мигрантов.

Учитывая актуальность вышеобозначенной проблематики, мы сформулировали тему исследования как: «Психолого-педагогические средства коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов».

**Целью данной работы** является разработка и апробация программы психологической коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов.

**Объект исследования:** трудовые мигранты.

**Предмет исследования:** эмоциональная сфера трудовых мигрантов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что трудовые мигранты России и трудовые мигранты ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют особенности эмоциональной сферы в связи неуспешной адаптацией к новым условиям проживания и труда, данные особенности можно скорректировать средствами психолого-педагогической коррекции.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме.
2. Подобрать диагностический инструментарий для изучения эмоциональной сферы трудовых мигрантов.
3. Эмпирически изучить эмоциональную сферу трудовых мигрантов.
4. Разработать и апробировать систему мероприятий по коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов.
5. Проанализировать эффективность проделанной работы.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач был использован комплекс методов, который представлен следующими группами: изучение и сравнительный анализ теоретических и практических исследований в области социальной психологии, общей психологии, возрастной психологии; эмпирические методы: сравнительный анализ научной психолого-педагогической литературы, эксперимент; анализ полученных результатов.

**Теоретическая значимость работы** определяется тем, что полученные данные позволят углубить имеющиеся научные представления об эмоциональной сфере трудовых мигрантов, что позволит внести вклад в изучение закономерностей психического и личностного развития трудовых мигрантов. Они способствуют уточнению понимания социально-психологических особенностей адаптации трудовых мигрантов на территории Российской Федерации.

**Практическая значимость работы:** разработка и апробация программы психологической коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов и полученные результаты могут быть в дальнейшем использованы в работе психологов центров развития мигрантов, сотрудниками социальных служб, центра занятости населения, которые ведут работу с трудовыми мигрантами.

**Методологической основой исследования** психологии трудового мигранта составляют: основы гуманистического взаимодействия с местными жителями и принятия трудовых мигрантов в новом образовательном партнерстве; основы социально-психологического развития трудовых мигрантов в сферах деятельности (профессиональной, образовательной, семейной и т.д.); формирование жизненных и смысловых ориентаций на основе целостной модели, дающей объяснения социально-психологическим особенностям трудовых мигрантов. Данное исследование невозможно без опоры на идеи культурно-исторического развития Л.С. Выготского и его последователей – П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина и др.

Положения, выносимые на защиту:

1. Трудовые мигранты находятся в стрессовой для них ситуации, но трудовые мигранты России более способны справляться со стрессом в ситуации смены места жительства и как следствие поиска новой работы, но они не испытывают высокий уровень тревожности, напряжения, т.к. находятся на территории своей страны и нет языкового и культурного барьера. Более эмоционально неустойчивы и имеют повышенную тревожность трудовые мигранты ближнего зарубежья, т.к. они прибывают на территории чужой страны и испытывают трудности в адаптации, некоторые знают плохо русский язык и имеется различие в культурах и религии.

2. Коррекционные мероприятия эмоциональной сферы должны направляться: на снятие напряжения, повышение мотивации, выравнивание

баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков дезадаптации у трудовых мигрантов необходимо обратить внимание на условия его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ

## 1.1. Понятия «эмоции», «эмоциональность», «эмоциональная саморегуляция»

Эмоции человека считаются провиантом социально-исторического развития. Они причисляются к действиям внутренней регуляции поведения. Представляют собой индивидуальную форму выражения нужд, чувства предшествуют делу согласно их удовлетворить, побуждая и направляя его. Подход к отражаемым явлениям равно как основное качество чувств показано в их:

- в качественных свойствах: символ – благоприятный, негативный – и статус – удивление, удовольствие, неприязнь, недовольство, беспокойство, грусть и т. д.);

- в динамике протекания самих чувств – продолжительность, насыщенность и др.;

- наружного формулировки (эмоциональной экспрессии) – в мимике, речи, пантомимике.

Эмоции (от лат. *emoveo*) – особенная группа индивидуальных эмоциональных состояний, отображающих в фигуре конкретных необъективных волнений жизненного смысла явлений либо обстановок, predetermined взаимотношением их справедливых качеств к потребностям субъекта. К чувствам причисляются аффекты, настроения, чувства, страсти, стрессы [19; 190].

Эмоции – подход человека к обществу, к тому, то что он переживает и создает, в фигуре прямого волнения[20; 321].

Эмоции человека различаются степенью осознанности. Разногласие среди осознанными и бессознательными (неосознаваемыми) чувствами больше всего находится в базе неврозов. Развитие чувств в онтогенезе обретает собственное представление в дифференциации свойств чувств, усложнении предметов, вызывающих чувствительный отзыв, формировании возможности регулировать чувства и их наружное представление [21; 234].

Одной из отличительных черт эмоций состоит в том, то что они не только регулируют деятельность, однако и имеют все шансы дезорганизовывать её. Эпизоды дезорганизации работы и действия человека в взаимосвязи с чувствами необходимо расценивать, согласно – очевидному, равно как результат патологии стабилизирующей функции чувства.

И цель переключиться с пустых чувств – аффектов – к настоящим, деятельностным. Индивид обязан осуществлять руководство над собственным психологическим состоянием, либо эмоциональное положение само станет регулировать им. Необходимо завладеть эмоциями. А с целью этого необходимо завладеть деятельностью, освоить концепцию регуляции. В своих работах А.Ф. Лазурский отмечал в отечественной психологии феномен, который гораздо позже стал рассматривать как свойство человека – эмоциональность.

Эмоциональность – качества человека, определяющие сущность, свойство и динамику его чувств и эмоций. Содержательные нюансы эмоциональности отображают действия и условия, обладающие особенной важностью для субъекта [30; 134].

Эмоциональность равно как качество (признак) характера упоминалась ещё Гиппократом, если некто заявлял о холерическом виде. В окончании XIX в. П. Малапер акцентировал особенный вид эмоциональных людей наравне с безразличными и страстными. Г. Хейманс и Е. Вирсма о эмоциональности осуждали согласно тому, равно как близко к сердцу принимает индивид пустяки, восхищается он, либо хнычет по небольшому предлогу [33; 172].

Первоначально эмоциональность понималась больше в целом равно как чувственная эмоциональность (чуткость индивида на эмоциональные условия) и реактивность. П. Фресс, например, предоставил последующее установление: Эмоциональность равно как признак персоны – это восприимчивость к эмоциогенным ситуациям.

О эмоциональной возбудимости кроме того заявлял Б.М. Теплов, осознавая под ней скорость появления эмоций (чувств) и их мощь. Помимо этого, В.С. Мерлин в характере подчеркнул два психологических качества: психологическую эмоциональность и мощь чувств. Первое обозначает психологическую внимательность, второе – энергетическую сторону образующихся чувств. Подобным способом, и П. Фресс, и Б.М. Теплов, и В.С. Мерлин фиксируют в эмоциональности ее динамическую сторону [33; 152].

Грейс Крейг анализирует чувствительность равно как качественную характеристику гиперэмоциональности и для нее данное стремление свободно подчиняться боязни и бешенству [37; 83].

В.Д. Небылицын анализировал эмоциональность равно как один из качеств характера. Степень эмоциональности лица некто характеризовал равно как умение к чувственному переживанию. В наиболее раннем труде экспериментатор предоставляет детальное установление эмоциональности, под которой подразумевается широкая совокупность качеств и свойств, определяющих характерные черты появления, протекания и остановки различных эмоций, аффектов и настроений.

В свойстве ключевых данных эмоциональности он акцентирует последующие: восприимчивость, порывистость и эмоциональную неустойчивость [4; 83].

Впечатлительность высказывает эмоциональную чувствительность лица, отзывчивость его к эмоциогенным влияниям, умение отыскать почву с целью психологических взаимодействий там, где с целью иных этой почвы

никак не имеется. Разговор, таким образом, проходит о эмоциональной возбудимости.

Импульсивность В.Д. Небылицын осознает равно как скорость, с каковой чувство делается побудительной мощью действий и поступков в отсутствии их заблаговременного обдумывания и осознанного желания их осуществить.

Под эмоциональной лабильностью он предполагает скорость, с каковой останавливается это чувственное положение либо совершается замена одного волнение иным [Там же].

Обзор данных эмоциональности и качеств, свойств эмоций считается важным присутствие изыскании трудности эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, анализируя литературу мы подошли к рассмотрению понятий «эмоциональная саморегуляция» и «самоконтроль».

Человеческая жизнедеятельность – это разнообразие конфигураций работы, в текстуре каковой создается понимание, и, в соответствии с этим, саморефлексия и саморегулирование. Согласно С.Л. Рубинштейну любой психологическая процедура включена в взаимодействие лица с обществом и предназначается с целью регуляции его работы, его действия [42; 56].

Термин «регуляция» совершается с латинского фразы *regulo* – «устраиваю, доставляю в порядок», в просторном значении – разумная деятельность активных систем.

Саморегуляция – разумное деятельность активных концепций различных степеней организации и сложности.

В.М. Бехтерев считает, то что саморегуляция никак не постоянно абсолютное, однако неотъемлемое понимание собственного действия, исполняемой работы.

Проблема саморегуляции, управления человеком своими действиями и психологическим состоянием считается в психологии одной с основных равно как в проекте абстрактного рассмотрения, таким образом и в проекте опытных изучений.

Изначально вопрос регуляции была показана в рамках изучений свободы и значила вероятность лица свободно, умышленно менять свои действия, состояния. Умение к регуляции психологических процессов отмечалось ещё в трудах Аристотеля.

В первый раз концепция регуляции равно как особенного независимого движения была сформулирована в трудах И.М. Сеченова и И.Ч. Шеррингтона. И.М. Сеченов выискивал определенные механизмы, какие покоятся в базе возможности лица регулировать своими поступками: мотивировать либо замедлять их. С его точки зрения, эмоциональные побуждения, идеи и нравственные эмоции дают поступкам человека конкретные значения, тем самым реализовывают их регуляцию.

И.И. Чесноковой вопрос регуляции рассматривается в контексте самосознания лица. Создатель предоставляет последующее установление: «Саморегуляция равно как процедура организации персоной собственного действия характеризуется своеобразной инициативностью, сосредоточенной в сопоставление действия персоны с условиями ситуации, ожиданиями иных людей, в актуализацию эмоциональных запасов в соответствии с этим ситуации общения, межличностного взаимодействия».

Согласно суждению И.И. Чесноковой, саморегуляция, выражается в прямом исполнении корректировки действий и готовности персоны вводить перемены в свое поведение. Подчеркивая скелетные элементы саморегуляции, она анализирует её равно как «целостность двух многофункциональных степеней». Первостепенный элемент, семантический элемент регуляции, сопряжен с правлением прямым ходом поведенческого действия в абсолютно всех стадиях его развертывания – с мотивационных условий вплоть до окончательного итога. Другой элемент – влияние самоконтроля, система самоконтроля считается внутренним устройством и заключается в оценивании поведенческого действия, что корреспондируется с непосредственным либо допускаемым оцениванием его иными народами [48; 223].

В.А. Ядов анализирует в общей концепции психические механизмы регуляции различных уровней: с простых зафиксированных направлений вплоть до ценностных ориентаций персоны, в взаимосвязи с чем задается единый аспект к саморегуляции. Аспект В.А. Ядова находится в сфере общественной психологии [14; 73].

Процедура регуляции действия ориентирован в предоставлении в индивидууме конкретных индивидуальных качеств, какие выражаются в различных ситуациях. Он заключается в соотнесении действия персоны с условиями ситуации, ожиданиями иных людей, актуализации эмоциональных запасов личности в соответствии с этим условия общения и межличностного взаимодействия.

Рефлексия считается единым устройством движения саморегуляции, заключающимся в балансе, сравнении разных частей в процессе исполнения воздействия, «направленность в характерные черты осуществления разных типов и конфигураций активности (наружной и внутренней) человека» [20; 33].

Значим вопрос о внутренней сути эмоциональных элементов регуляции и условий их развития и формирования.

Понятие «психологический механизм» сопряжено, в главную очередность, с действием регуляции и элементами текстуры персоны, какие составляют его базу. А.С. Шаров дает последующее установление психологического механизма. «Данное – регулярно функционирующая либо ситуационно образующаяся целая психическая концепция, что гарантирует осуществление тех либо других регулятивных функций».

Проблема о балансе процесса регуляции и структуры личности решается авторами двойственным способом: регулирование включается в структуру персоны и рассматривается равно как её главный интегративный элемент, или регуляцию предполагают равно как процедуру, надстраивающийся над персоной, преобразовывающий её.

Таким образом, саморегуляция – данное руководство человеком собственными эмоциями и чувствами, направленный сознательный подбор характера и метода операций, а кроме того связь наружного и внутреннего в поведении и деятельности индивида. Психодинамическая концепция делает акцент в чувствах, стремлениях и конфликтах. С точки зрения данной концепции, любой индивид обязан научиться преодолевать с мощными чувствами общественно применимыми методами. В концепции общественного научения возможно отследить определенные послы рассматривания трудности регуляции действия, деятельности и чувств. Представители данного расклада полагают, то что действия, начиная с младенческого возраста, создается с помощью поощрений, наказаний и следования ролевым модификациям. Одобрения имеют все шансы отталкиваться и от самого человека из-за интернализации механизма подкрепления.

## **1.2. Теоретико-методологические основы исследования тревожности, страхов, агрессии**

Продолжительность и неоднократное влияние напряженной ситуации присутствие надлежащей её оценке индивидумом рассматривается равно как главный ресурс невротических и преневротических состояний, в том части тревожности.

Тревожность – чувство психологического дискомфорта, взаимосвязанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием угрожающей опасности. Отличают тревожность равно как эмоциональное положение и равно как стойкое свойство, черту персоны либо характера. В нашей психологической литературе данное отличие отмечено соответственно в представлениях «тревога» и «тревожность». Последний

термин, помимо этого, применяется и с целью обозначения явления в полном.

Некоторый уровень тревожности характерен абсолютно всем народам и считается важным с целью рационального устройства лица к реальности. Присутствие тревожности равно как стабильного образования – свидетельство патологий в индивидуальном формировании. Она препятствует обычной работы, полноценному разговору. Имеется разногласие в суждениях, осматривающих воздействие тревожности в благополучие работы.

Устойчивая тревожность, стремление к переживанию тревоги увеличивает первоначальную степень возбужденности, с которым тестируемый приступает к работе, и оказывает большое влияние в интенсивность его увеличения. В следствии не только относительно стремительно добивается оптимум мотивации, однако и область проявления подобного оптимума сужается, то что проводит к значимому уменьшению результативности в обстоятельствах, содействующих хотя б наименьшему увеличению возбужденности.

Тревожность непосредственно сопряжена с «Я – концепцией» человека, с «вовлеченностью Я», излишним, препятствующим работе самонаблюдением, интересом к собственным переживаниям (И. Сарасон, Х. Хекхаузен). Тревожность обладает своей побудительной мощью, представляет равно как причину, обладающей довольно постоянными, обычными фигурами его осуществлении в действии, то что считается, согласно Л.И. Божович, своеобразной характерной чертой трудных эмоциональных новообразований аффективно-потребностной области. Все без исключения данное дает возможность расценивать тревожность непосредственно равно как индивидуальное формирование, характеризующееся непростым строением [21; 72].

В собственных трудах Ф.Б. Березин анализировал стабильность и насыщенность переживания тревожности весьма расширяют область



обстановок и факторов, какие становятся для лица важными, то что отвечает взглядам о гиперестезических реакциях как такой степени явлений тревожного строя, если прежде промежуточные стимулы делаются чувственно важными и обретают отрицательную расцветку. В существенной доли ситуации совершается не только лишь увеличение области подобных обстановок и факторов, однако и вовлечение в них взглядов о себе, в следствии чего же чувствительность в главную очередность направляется на себя, в собственные проявления в том числе и в целиком безоценочной ситуации. Иными текстами, в том числе и промежуточные условия они превращают для себя в оценивающие [6; 92].

Различают тревожность равно как эмоциональное положение (ситуативная тревожность) и равно как стабильную границу, персональную эмоциональную особенность, проявляющуюся в предрасположенности к нередким и активным переживаниям состоянию беспокойства.

Тревожность может рассматриваться равно как чувство, никак не взаимосвязанное, с каковым – или определенным предметом (единая, «свободноплавающая», «пролитая» тревога), и непосредственно «спянной» с какой-либо областью существования (индивидуальная, местная, частичная тревожность). В психологической степени тревожность чувствуется равно как напряжённость, обеспокоенность, волнение, раздражительность и переживается в варианте эмоций неопределенности, слабости, бессилия, незащищенности, одиночества, угрожающего провала, неосуществимости принять решение и др. В физической степени взаимодействия тревожности выражаются в усилении сердцебиения, учащения дыхания, повышении минутного объема циркулирования крови, увеличении артериального давления, возрастании совокупной возбудимости, уменьшении порогов восприимчивости, если прежде промежуточные стимулы обретают негативную психологическую окраску [6; 102].

Выделяется стабильная тревожность в какой-либо области (испытательная, межличностная, природная и др. – её установлено называть

равно как особую, личную частичную) и единая, генерализованная тревожность, легко изменяющая предметы в связи с переменами их важности для персоны. В данных вариантах индивидуальная тревожность считается только конфигурацией выражения единой.

Сведения, за небольшим исключением, говорят о этом, то что тревога содействует успешности работы в сравнительно обычных для индивидуума моментах и мешает и в том числе и проводит к абсолютной дезорганизации работы – в трудных. Тревожность равно как знак о угрозы притягивает интерес к допустимым трудностям, преградам с целью свершения цели, присутствующим в ситуации, дает возможность привлекать силы и этим наиболее достигнуть оптимального итога.

В медицинской практике следует различать стандартную тревожность с болезненной. Но, равно как и в иных вариантах, затрагивающих трудности «психической нормы и патологии», иногда случается крайне сложно установить, в каком месте протекает граница среди тревожностью равно как характерологической особенностью персоны и тревожностью равно как психологическим расстройством, вызывающим корректировки. Согласно суждению американских психиатров Г. Каплан и Б. Сэдок, болезненную тревожность различают с обычной на основании того, что непосредственно заболевший либо находящиеся вокруг его общество, а кроме того и доктор полагают, то что его тревожность установила болезненную конфигурацию, иными текстами, грань среди ними достаточно условна [15; 72].

Застопоримся на проблеме о значимости тревоги и страха в неврозах. Тревоге и страху предотвращается главная значимость в появлении неврозов и психозов почти в абсолютно всех эмоциональных течениях. Никак не составляют исключения в данном проекте и разветвления концепции научения. Отличия ведь затрагивают представления элементов воздействия тревоги и страха. В соответствии с концепцией научения, негативные условия-раздражители (к примеру, травмы, инциденты) как правило стимулируют тревогу и страх, а уклонение данных раздражителей

предназначается позитивным подкреплением. Закрепление ошибочных, неадаптивных конфигураций их преодоления и объясняет психологические и невротические патологии. Поясняя данное, Х. Айзек показывает, то что в следствии подобного укрепления человек обретает никак не в таком случае, то что ему рентабельно, а в таком случае, то что нерентабельно [27; 48].

Такое представление объясняет главный подход преодоления страха и тревоги, а кроме того излечения неврозов и психозов, равно как у старших, таким образом и у ребенка – освобождение от симптома либо переобучение. Из этого места и аспект эффективности терапии – устранение симптома либо заучивание адаптационных конфигураций поведения.

Из числа специальных конфигураций неврозов, в клинической картине которых преобладает состояние боязни, несколько ученых акцентируют: невроз страха, невроз тревожного ожидания и невроз испуга, либо аффективно-шоковый невроз. Повышенные страх и тревога, неврозы – любое данное согласно А. Захарову считается результатом воспитания детей в неполноценной семье. Данная обстановка и сама ситуация расторжения брака считаются напряженными для детей [13; 79].

Но вопрос состоит никак не только лишь в сравнении определений «тревога» и «тревожность». Ученые кроме того стараются разбавить подобные 2 определения, равно как «тревога» и «страх», вплоть до этих времен среди данными суждениями никак не представляли значительных отличий.

Значительные трудности объединены с соответствием определений «тревожность» («тревога») и «страх». Разделение явлений тревоги и страха случилось только в истоке XIX столетия и сопряжено с именованим С. Кьеркегора, поочередно разводившего определенный страх и неустановленный, панический страх-меланхолию. Вплоть до данного периода все без исключения, то что на сегодняшний день мы причисляем к явлениям тревожности и страха, описывалось и дискуссировалось единым определением «страх» (то что зачастую попадаетея и в наше время).

На сегодняшний день более распространена точка зрения, рассматривающая страх равно как ответ в определенную, конкретную, настоящую угрозу, а тревожность – равно как чувство неясной, неопределенной, безобъектной опасности в большей степени вымышленного характера. В соответствии с иной позиции, страх проверяется присутствием опасности прижизненной, если то что – в таком случае грозит единства персоны либо жизни лица равно как живой сущности, людскому организму, а тревожность – присутствие опасности общественной, индивидуальной. Опасность в данном случае грозит ценностям лица, нуждам «я», его понятию о себе, взаимоотношениям с иными людьми, положению в окружении [31; 80].

В отдельных учениях К. Изарда, Н.Д. Левитова, и др., страх рассматривается равно как базовое чувство, а тревожность – равно как формирующееся в его базе, зачастую в композиции с иными базисными чувствами, наиболее непростое чувственное формирование. Таким образом, в соответствии с концепцией отличительных чувств К. Изард, С. Томкинс, страх – базовое чувство, а тревожность – стабильная совокупность, возникающая в следствии сочетания страха с иными базовыми чувствами: «Тревожность... заключается с преобладающего чувства страха с одной либо некоторыми иными базовыми чувствами, в особенности с мучением, бешенством, виной, позором и заинтересованностью». Данная точка зрения содержит локальный вид и за границами показанной концепции обретает относительно не достаточно последователей, в особенности в этих вариантах, если разговор проходит о исследовании стабильных конфигураций тревожности. Определенные ученые прочерчивают отличие среди тревожностью и страхом, отталкиваясь с ориентированности интереса: присутствие боязни интерес индивидуума ориентировано вне, присутствие тревожности – внутрь, индивид закрепляется в собственном внутреннем пребывании. Зачастую, но, тревожность и страх применяют равно как перестановочные определения [21; 16].

Сложность использования определений «страх» и «тревога» у ребенка, равно как подчеркивалось многократно, сопряжена, согласно крайней мере, с двумя факторами. Первое, с тем, то что разделение наружной и внутренней, конкретной опасности появляется в онтогенезе довольно запоздало. Второе, разделение «прижизненной» и «общественной» опасности зачастую довольно неестественно, в любом случае, для ребенка [28; 116].

Установлено использовать определение «страх», если разговор проходит о переживании, обладающем определенным предметом, все без исключения точно также настоящего либо иррационального, вымышленного, соответственного либо неполного характера, и определением «тревога», «тревожность», если такого рода предмет никак не акцентируется.

Возможность результативного расклада к вопросу различения тревоги и страха с целью возрастной психологии заметна в внедренном Ф.Б. Березиным представлении «явления тревожного ряда», позволяющем осуществить отличия среди боязнь равно как ответом в определенную, непредвзятую, конкретно соображаемую опасность и иррациональной боязнь, образующейся присутствием нарастания беспокойства и проявляющимся в опредмечивании, конкретизации неясной угрозы. Присутствие данного предмета, с какими вяжется страх, никак не непременно отображают настоящую первопричину тревогу, реальную опасность. В данном проекте тревога и страх предполагают собою различные степени явлений тревожного ряда, при этом беспокойство предшествует иррациональному страху [6; 115].

Арабский мыслитель XI столетия – Ала ибн Хазма с Кордовы, в собственном труде «Философия характера и поведение» однозначно дает оценку многофункциональности тревожности равно как главного требования людской жизни: «Я обнаруживаю значимой только лишь данную задача – исключить тревоги... Я раскрыл никак не только лишь в таком случае, то что все без исключения общество анализирует данную задача равно как отличную и желанную, однако кроме того и то, что ни один индивид равным

счетом ничего никак не создаст и никак не сообщит ни единого слова, никак не рассчитывая с помощью данного воздействия либо фразы избавить собственный дух от беспокойства» [30; 73].

Нельзя никак не выделить часть с «Афоризмов житейской мудрости» А. Шопенгауэра. Данный фрагмент, согласно нашему суждению, в значительном предвосхищает инновационные психотерапевтические концепции согласно «работе с тревогой»: «Значимый раздел в будничной мудрости заключается в верном распределении нашего интереса среди истинным и предстоящим, для того чтобы ни один с их никак не причиняло вред иному. Многие проживают в реальном – это беспечность. Прочие очень поглощены предстоящим – это тревожные и озабоченные [36; 82].

Тревога экзистенциальна, и её нельзя ликвидировать. Страх и тревога становятся этой мощью, что, выступая в образе зла, создаёт благо и сферой которого считается благо. Они оберегают человека потому, то что на сегодняшний день либо накануне (либо постоянно) считалось и считается для него злобой. По этой причине индивид обладает архетипическими страхами, а в течении истории людей появляются все без исключения новые и новые опасения, уже после ликвидации одних постоянно возникают новые. И чем больше индивид становится независимой персоной, чем наиболее критически переживается им ощущение своей оригинальности, своей особенности, этим все без исключения наиболее глубокими становятся его тревожность и страх. Однако данные заступники свободно имеют все шансы преобразоваться в олицетворение злобы, в случае если индивид очутится беспомощным, беззащитным, никак не сможет либо никак не пожелает совладать с ними, справиться [36; 121].

Страх и тревога, согласно суждению одних создателей, обладают только численными отличиями, а, согласно суждению иных, различаются сознательно, равно как согласно собственным механизмам, таким образом и согласно способу реализации. М. Литвак полагает, то что беспокойство – это чувство, образующаяся при единой оценке ситуации равно как

негативной. В случае если ресурс беспокойства устранить никак не согласно силам, беспокойство передается в страх. Подобным способом, согласно его суждению, страх – это результат тревоги и мышления. В таком случае же период крупный эксперт в сфере психологии чувств К. Изард, напротив, считает, то что основным и независимым впечатлением считается страх, а беспокойство предполагает собою комбинацию некоторых чувств, одной с каковых считается страх, а иными её элементами, согласно суждению данного научного работника, считаются эмоции грусти, вины и позора. Необходимо выделить, то что большая часть создателей (равно как российских, таким образом и иностранных) предрасположены расценивать тревогу равно как ответ в неустановленный, зачастую незнакомый сигнал, а страх равно как результат в определенный знак угрозы. Присутствие данном среди тревогой и страхом существует несколько базисных отличий, затрагивающих равно как возникновения данных феноменов, таким образом и их психологических проявлений. Таким образом, беспокойство больше появляется вплоть до прихода опасности, в таком случае период равно как страх появляется при её пришествии либо вскоре до нее. Ресурс страха, равно как принцип, осознается народом и вынашивает абсолютно определенный вид (злая собака, будущий экзамен, суровый руководитель), в таком случае период равно как ресурс тревоги зачастую никак не осознается либо никак не поддается логичному пояснению. Беспокойство больше порождает единое побуждение организма (в частности – симпатической концепции), а страх задерживает деятельность, активизирует парасимпатическую концепцию и в крупных порциях – обездвиживает человека. Тревога проецирована в перспективу, а основой боязни считается прошедший психотравмирующий навык. Имеется мнение, то что страх локализован в законном (чувственном) полушарии, а беспокойство обуславливается левой, рассудочной составляющей нашего мозга. И, в конечном итоге, беспокойство вынашивает общественно определенный вид, а в базе страха возлежат био инстинкты [21; 76].

Достаточно проявленная тревога содержит 2 элемента: понимание физических чувств (биение, гипергидроз, рвота и др.) и психическое понимание наиболее прецедента беспокойства. Тревожность в некоторых случаях увеличивается ощущением позора («Кто-то заметят, то что я опасаясь») [50; 39].

На психологическом уровне тревожность чувствуется равно как напряжённость, обеспокоенность, волнение, раздражительность и переживается в варианте эмоций неопределенности, слабости, бессилия, незащищенности, одиночества, угрожающего провала, неосуществимости осуществить разрешение и др. В физическом степени взаимодействия тревожности выражаются в усилении сердцебиения, учащения дыхания, повышении минутного объема циркулирования крови, увеличении артериального давления, возрастании единой возбудимости, уменьшении порогов восприимчивости, если прежде промежуточные стимулы обретают негативную психологическую окраску.

Личностная беспокойность считается наиболее стабильной группой и обуславливается видом высочайшей нервной работы, характером, нравом, обучением и полученными стратегиями реагирования на внешние условия. Ситуативная беспокойность находится в зависимости с текущими вопросами и волнениями – таким образом, пред серьезным мероприятием у многих людей она существенно ранее, нежели в период обыкновенного существования. Равно как принцип, характеристики индивидуальной и ситуативной тревожности объединены между собою: у людей с значительными признаками индивидуальной тревожности ситуативная беспокойность в похожих моментах выражается в огромном уровне. В особенности проявлена подобная связь в моментах, грозящих самооценке персоны. С иной стороны, в моментах, какие стимулируют страдание либо включают иную физиологическую опасность, индивиды, владеющие значительными признаками индивидуальной тревожности, никак не выражают тот или иной-в таком случае особенно проявленную



ситуативную беспокойность. Однако в случае если обстановка, подстрекающая появление тревожности, сопряжена с этим, то что прочие общество определяют под подозрение чувство собственного достоинства либо авторитетность индивидуума, отличия в степени ситуативной тревожности выражаются в наибольшем уровне [15; 74].

Агрессия – это модель поведения, обращенного в унижение либо нанесение ущерба иному активному существу, никак не желающему такого обращения [4; 83].

Под агрессией, согласно Э. Фромму, необходимо осознавать всевозможные воздействия, какие наносят, либо обладают желание нанести вред иному лицу, команде людей либо животному, а кроме того нанесение вреда в целом любому безжизненному предмету. Э. Фромм акцентирует «доброкачественную» и «злокачественную» враждебность. Высококачественная враждебность имеет невольную натуру – возникает в период угрозы равно как реакция на опасность. Злокачественная враждебность выражается в деструктивности, безжалостности; целью её считается приобретение наслаждения [20; 154].

Агрессивность, согласно Р.С. Немову, подразумевается равно как агрессивное действия лица в взаимоотношении иных людей, что различается рвением нанести им проблемы, причинить ущерб. В наше время период ближайшими по смыслу словами к термину «агрессия» считаются последующие: атака, овладение, переход границ, принуждение, выражение враждебности, опасность и осуществление воинственности [48; 16].

Агрессия (с латинского «agressio» – атака, припадок) рассматривается учеными равно как мотивированное деструктивное действия (персональное либо общественное), влияние, противоречащее общепризнанным меркам и законам сосуществования людей в мире, наносящее ущерб предметам атаки (одушевленным и неодушевленным), заносащее материальный вред или ликвидирование иного лица либо категории людей, инициирующее у них общепсихологические неудобства (негативные волнения, положение

напряженности, боязнь, угнетенность и т.д. [39; 91].

Психическая агрессия – данное действие, сознательно нацеленное в причинение эмоционального ущерба иному лицу в варианте оскорбления, запугивания, образования зависимости. Данное влияние, нарушающее психические пределы персоны. Кроме оскорблений воздействием, подобные проявления, равно как показ кого – или в безвыгодном мире, обесславливание либо общественное высмеивание, потеря чего – в таком случае требуемого и в том числе и отклонение в любви и нежности имеют все шансы присутствия в конкретных условиях быть наименованы агрессивными [27; 16].

В табл. 1 представлены несколько классификаций видов агрессии.

Таблица 1

Классификация видов агрессии

1	2	3
Разделение по направленности на объект	Гетероагрессия – направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.	Аутоагрессия – направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.
Разделение по причине появления	Реактивная агрессия – представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.).	Спонтанная агрессия - появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).
Разделение по целенаправленности	Инструментальная агрессия – совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий больной зуб; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр.	Целевая (мотивационная) агрессия – выступает как заранее спланированное действие, цель которого – нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его; мужчина, специально нецензурно бранящий жену и пр.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	
Разделение по открытости проявлений	Прямая агрессия – направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы или угрозы расправы и пр.	Косвенная агрессия – обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии (они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно): отец, придя с работы не в духе, срывает злость на всей семье, непонятно за что; мать после конфликта с соседкой начинает практически без повода кричать на ребенка и пр.	
Разделение по форме проявлений	Вербальная – выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику.	Экспрессивная – проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику.	Физическая – прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

Из приведенной табл. 1 видно, что в основе проявления агрессивного поведения может находиться ряд причин, как внешне, так и внутренне обусловленных. При этом сам характер агрессивного поведения внешне проявляется по-разному.

Таким образом, индивидуальная беспокойность считается наиболее стабильной группой и обуславливается видом высочайшей нервной деятельности, характером, нравом, обучением и полученными стратегиями

реагирования на внешние условия. Ситуативная тревожность более находится в зависимости от нынешних вопросов и волнений – таким образом, перед серьезным мероприятием у многих людей она существенно выше, нежели в период обыкновенной жизни. Страх – данное итог беспокойства и мышления. Агрессия в этой либо другой степени присуща любому лицу, таким образом равно как считается невольной конфигурацией действия, главной мишенью какой считается защита и самовыживание в обществе людей. Однако индивид, в отличие от зверей, с возрастом приучается модифицировать собственные естественные враждебные инстинкты в общественно применимые методы реагирования, т.е. у стандартных людей совершается социализация агрессии. Эти ведь общество, какие никак не обучились осуществлять контроль собственных враждебных импульсов, ощущают трудности при общении с людьми. В наиболее серьезных вариантах, если враждебное действия делается беззаконным, подобные люди подвергаются уголовному наказанию и изолируются от сообщества.

### **1.3. Психолого-педагогические средства коррекции эмоциональной сферы личности**

Термин «коррекция» буквально означает «исправление». Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются [9; 82].

Выделяют специфические черты психокоррекционного процесса:

– психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих изменить свою жизнь либо ставящих перед собой цель развития личности;

– коррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения;

– в психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов;

– психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной - до 15 встреч - помощи при консультировании и долгосрочной – до нескольких лет – помощи при психотерапии);

– в психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту;

– психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Основное отличие психокоррекции от воздействий, направленных на психологическое развитие человека, заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

Исходя из определенных критериев, психокоррекционные мероприятия можно классифицировать [13; 119].

1. По характеру направленности выделяют коррекцию: симптоматическую; каузальную. Симптоматическая коррекция (коррекция симптомов), как правило, предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа. Каузальная (причинная) коррекция направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции

более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

2. По содержанию различают коррекцию: познавательной сферы; личности; аффективно-волевой сферы; поведенческих аспектов; межличностных отношений: внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных); детско-родительских отношений.

3. По форме работы с клиентом различают коррекцию: индивидуальную; групповую: в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.); в открытой группе для клиентов со сходными проблемами; смешанную форму (индивидуально-групповую).

4. По наличию программ: программированную; импровизированную.

5. По характеру управления корригирующими воздействиями: директивную; недирективную.

6. По продолжительности: сверхкороткую (сверхбыструю); короткую (быструю); длительную; сверхдлительную.

Сверхкороткая психокоррекция длится минуты или часы и направлена на разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов. Ее эффект может быть нестойким.

Короткая психокоррекция длится несколько часов и дней. Применяется для решения актуальной проблемы, как бы «запускает» процесс изменения, который продолжается и после завершения встреч.

Длительная психокоррекция продолжается месяцы, в центре внимания -личностное содержание проблем. Во время коррекции прорабатывается множество деталей, эффект развивается медленно и носит стойкий характер.

Сверхдлительная психокоррекция может продолжаться годы и затрагивает сферы сознательного и бессознательного. Много времени

уделяется достижению понимания сути переживаний. Эффект развивается постепенно, носит длительный характер.

По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию: общую; частную; специальную.

Под коррекцией подразумеваются мероприятия общекоррекционного порядка, нормализующие специальную микросреду клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессы созревания психических свойств у личности, что само по себе может способствовать ликвидации психических нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития [24; 116].

Под частной психокоррекцией понимают набор психолого-педагогических воздействий, представляющих собой адаптированные для детского и подросткового возраста психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми, а также специально разработанные системы психокоррекционных мероприятий, основанных на ведущих для определенного возраста онтогенетических формах деятельности, уровнях общения, способах мышления и саморегуляции [26; 48].

Каждый прием имеет, как правило, несколько направлений психокоррекционного воздействия. Частная психокоррекция вооружает специалиста арсеналом средств психологического воздействия, которыми он насыщает программу групповой или индивидуальной работы.

Специальная психокоррекция – это комплекс приемов, методик и организационных форм работы с клиентом или группой клиентов одного возраста, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных ее свойств или психических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудненной адаптации (застенчивость, агрессивность, неуверенность, сверхнормативность или асоциальность, неумение действовать по правилам

и удерживать взятую на себя роль, четко излагать свои мысли, боязливость, аутичность, склонность к стереотипии, конфликтность, завышенная самооценка и т.д.) [32; 73].

Специальная психокоррекция, таким образом, призвана исправлять последствия неправильного воспитания, нарушившего гармоническое развитие, социализацию личности. Негативные аспекты могут быть обусловлены как субъективными, так и объективными факторами.

Особый случай представляют условия детских домов, исправительных учреждений для несовершеннолетних, воспитание в которых неотделимо от коррекции. В этих случаях первичным фактором, нарушающим психический онтогенез, является психогения, и психокоррекция направлена на преодоление результатов неправильного воспитания.

Особенности коррекции эмоциональной сферы у взрослых заложены в нескольких эффективных подходах, способных нормализовать эмоциональное состояние личности.

Совершенствование существующих и создание новых эффективных средств и методов, повышающих резервные возможности организма человека, является актуальной проблемой. Взоры многих современных исследователей все больше обращаются в сторону различных видов искусства в качестве адаптогенных, профилактических, лечебных, коррекционных средств.

Психодинамический подход основывается на принципах и методах психоанализа, направлен на разрешение внутреннего конфликта человека, понимание себя и своих потребностей, осознание уже полученного жизненного опыта. Методика включает в себя арттерапию, непрямую игротерапию, сказкотерапию. Данные виды будут полезны как взрослым, так и детям, они помогут раскрепоститься, проявить творческую фантазию и представить эмоциональную проблему в определённом образе. Психодинамический подход уникален в лёгкости и непринуждённости проведения [36; 82].



Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения. Поскольку арт-терапия обеспечивается воздействием средствами искусства, то ее систематизации основываются прежде всего на специфике видов искусства (музыка – музыкотерапия; изобразительное искусство – изотерапия; театр, образ – имаготерапия; литература, – библиотерапия, танец, движение – кинезитерапия и т.д). В свою очередь каждый вид арт-терапии подразделяется на подвиды. Рассмотрим один из методов арт-терапии куклотерапию. Создателями куклотерапии являются профессиональные психологи-драматурги И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова, они несколько лет занимаются с детьми и их родителями «куклотерапией»: лечат детей и взрослых с помощью кукольного театра, в своих работах куклотерапию они называют драматической психоэлевацией.

Этнофункциональная психотерапия искусственно создаёт раздвоенность субъекта для того, чтобы пациент мог осознать свои личностные и эмоциональные проблемы, как бы глядя на себя со стороны. При помощи психотерапевта человек переносит свои эмоциональные переживания на свою этническую проекцию, прорабатывает их, осознаёт, полностью пропускает через себя с целью последующего окончательного избавления от них [41; 96].

Подводя итоги, психокоррекция – это концепция событий, нацеленных в исправление недочетов психологии либо действия лица с поддержкой специализированных средств эмоционального влияния. Психокоррекции подлежат недостатки, никак не обладающие базисной основой и никак не показывающие собою подобные постоянные свойства, какие создаются достаточно заблаговременно и в последующем почти никак не меняются.

#### **1.4. Особенности социально-психологической адаптации трудовых мигрантов**

Патологии в эмоциональной сфере мигрантов бесспорны и многообразны – от безразличия, угнетенности, утраты заинтересованности к существованию, заторможенности, переходящей в апатию и депрессию, вплоть до раздражительности, враждебности, неуправляемых вспышек бешенства. Увеличивается беспокойность, увеличивается эмоциональность, появляются внезапные перепады настроения, фобические взаимодействия.

У сдерживающего количества мигрантов попадают значительные расстройства сна: бессонница, проблемы с засыпанием, ночные кошмары. Более нередким фактором этого, то что вынужденные мигранты делаются пациентами психиатрических больниц, считается депрессия. Депрессия, в собственную очередность, приводит к этому, то что данная группа людей в действительности в области высокого суицидального риска.

Другая культура вынуждает мигранта отказаться от прежнего образа жизни, принять иные социальные нормы, правила и способы поведения. Этот процесс называют социокультурной адаптацией (от лат. *Adaptatio* – приспособление) [39; 265].

Изменяется все без исключения: с природы и атмосферного климата вплоть до одежды и еды, с общественных, финансовых и эмоциональных взаимоотношений с обществом и иными народами вплоть до взаимоотношений в своей семье. Наиболее существенная доля перемен – культурные: иная речь, нравы, устои, ритуалы, общепризнанные меры и значения. В данном далеком, малопонятном обществе нельзя никак не ощутить себе излишним, скитальцем. Местные население с опаской и сомнением принимают пришлых. Невидимые общественные пределы изолируют мигрантов, замыкая их в погибельном одиночестве. А так как данным народам, равно как ни одному человеку иному, кроме материальной и общественной поддержки, так нужны человеческая помощь и содействие.

Даже присутствие подходящих обстоятельствах адаптация – сложная, стрессогенная процедура. Адаптация – единственный из ключевых критериев разделения общепризнанных мерок и патологии в психологической деятельности лица.

Ученые все без исключения больше интереса начали отдавать исследованию итогов конфликты мигрантов с посторонней культурой. Положение, что переселенцы зачастую чувствовали в ином государстве, американский антрополог К. Оберг именовал «культурным шоком», ратифицируя, то что вступление в новую цивилизацию для любого лица считается запутывающим, смущающим и дезорганизирующим переживанием. Подобное весьма значительный нервный шок способен случиться под воздействием новых обстоятельств, если воспринимающие, маленькие, словесные и невербальные концепции, исправно обеспечивавшие стандартную жизнедеятельность в отчизне, отказываются правильно функционировать [23; 72].

Концепция культурного шока в этом варианте, в коем она существовала сформулирована К. Обергом, основывалась на именуемый тяжелый аспект к исследованию действий приспособления в иной культуре. В последующем общекультурный потрясение начали расценивать равно как стандартный ответ, равно как доля обыкновенного хода приспособления к новому культурному обществу [Там же].

Многочисленные ученые стремились более точно определить представление культурного шока, выделяя разнообразные стороны присутствия в иной культуре. С целью данного применялись определения «культурное утомление», «языковое потрясение», «ролевое потрясение» и др. П. Бок описывал общекультурное потрясение равно как психологическую ответ, образующуюся из-за неспособности осознать, контролировать и прогнозировать действия иных. Прочие создатели соединяли общекультурное потрясение с неопределенностью общепризнанных мерок и надежд и, таким образом, с проблемами контролирования над обстановкой

и её моделирования. В взаимосвязи с данным появляется беспокойность, смятение и безразличие, длящиеся вплоть до этих времен, до тех пор пока никак не сформируются новые когнитивные конструкты с целью осмысления иной культуры и формирования определенных модификаций действия.

К. Оберг акцентировал последующие ключевые психические свойства культурного шока: напряжённость, сопутствующее старания, требуемые с целью эмоционального приспособления.

1. Чувство потери или лишения (статуса, друзей, родины, профессии, имущества).

2. Чувство отверженности (неприятие новой культурой) и чувство отвержения (неприятие новой культуры).

3. Сбой в ролевой структуре (ролях, ожиданиях), путаница с самоидентификацией, ценностях, чувствах.

4. Чувство тревоги, основанное на различных эмоциях (удивление, отвращение, возмущение, негодование), возникающих в результате осознания культурных различий.

5. Чувство неполноценности вследствие неспособности справиться с новой ситуацией. Однако известно, что некоторые мигранты не ощущают депрессии и тревоги, иногда даже с удовольствием переживают новый опыт и успешно адаптируются к условиям другой культуры с первых дней пребывания [Там же].

Подобные ученые равно как П. Адлер и К. Девид определили, то что несмотря на то общекультурное потрясение зачастую соединяется с отрицательными результатами, некто в конкретных порциях проявляет позитивное воздействие в индивидуальный рост. Итогом цивилизованного шока способен являться получение ранее не известных ценностей, конструкций и паттернов поведения. В конфликте с иной цивилизацией человек приобретает познания экспериментальным посредством, принимаясь осознавать список источников собственного этноцентризма и получая новейшие убеждения в натуру людского разнообразия.

С. Бочнер в 1982 г. подчеркнул 4 группы, какие на сегодняшний день период обширно применяются с целью осмысления результатов межкультурных контактов, а кроме того с целью отображения стратегий межкультурного взаимодействия мигрантов:

– Интеграция – аккомодация собственных культурных ценностей и ценностей принимающего общества;

– Ассимиляция – отказ от собственных культурных норм и ценностей и добровольное или вынужденное принятие норм и ценностей другой культуры вплоть до полного в ней растворения;

– Сегрегация – раздельное существование и развитие культурных групп;

– Геноцид – намеренное уничтожение другой группы [7; 16].

На основе выделенных категорий С. Бочнер предложил четыре стратегии адаптации в новой культуре:

– «посредничество»: «посредники» синтезируют особенности двух культур; такая стратегия соответствует процессу интеграции;

– «переход»: «перебежчики» практически переходят в другую культуру, изменяя своей собственной; такая стратегия характерна для процесса ассимиляции;

– «маргинальный синдром»: «маргиналы» остаются на границах двух культур, переживая в результате этого тяжелые внутриличностные конфликты; эта стратегия характерна для процесса сегрегации;

– «шовинизм»: «шовинисты», или «националисты», отрицают чужую культуру.

Специалисты по психологии изучают процедуру аккультурации, сосредотачивая старания никак не только лишь на её сложностях, какое количество на поиски эффективных стратегий приспособления мигрантов к новым актуальным обстоятельствам.

Под аккультурацией подразумевается прямая связь групп индивидов, которые принадлежат к различным культурам, что тянет вслед за собою перемены в начальных цивилизованных свойствах одной либо двух групп Р. Редфилд, Р. Линтон, и М. Герцковиц. Несмотря на то взаимовлияние – слово промежуточный (в таком случае имеется, модифицирование в силах обладать ролью в одной либо двух группах), в практике, равно как принцип, взаимовлияние порождает огромное число перемен в одной из групп (категория аккультурации), нежели в иной [16; 121].

К.В. Грейвз, определил отличие среди аккультурацией равно как совместный либо массовый феноменом, и психологической аккультурацией. В первоначальном случае, аккультурация – данное перемена в культуре группы; в другом – данное перемена в психологии индивидуума. Такое распределение в степени немаловажно согласно последующим обстоятельствам: во-первых, с целью изучения регулярных взаимоотношений среди данными двумя комплектами переменных; во-вторых, вследствие того, то что никак не все без исключения индивиды в той же самой степени примут участие в совокупном ходе аккультурации, идущем в их команде. Установлено, то что, в таком случае период равно как единые перемены в команде имеют все шансы являться весьма фундаментальными, уровень роли в них индивидов очень колеблется [18; 156].

В следствии иммиграции, многочисленные сообщества делаются культурно многоукладными. Данное следовательно, то что общество с разным культурным прошлым соединяются в рамках разнородного, различного сообщества. В множества вариантах они сформировывают цивилизованные категории, разные согласно собственному воздействию и способностям (числовые, финансовые, либо общественно-политические). Данные отличия побудили возникновение подобных известных и соционаучных определений, равно как «мейнстрим», «меньшинство», «этническая категория» и т.д.

В многоукладных сообществах имеют все шансы действовать разнообразные разновидности культурных групп, и их многообразие обусловлено, в первую очередь в целом, тремя условиями: добровольностью, мобильностью и постоянством. Определенные категории входят в процедуру аккультурации по собственной воле, в таком случае период равно как прочие примут участие в нем согласно потребностям (беженцы, коренные жители). Прочие категории входят в контакт из-за этого, то что они перенесли в новое пространство, в тот период равно как в существование иных новый уровень культуры была привнесена. И в конечном итоге, из числа мигрировавших групп определенные остаются в сравнительно непрерывном пребывании и, таким образом, содействие в ходе аккультурации, для иных же эта обстановка считается скоротечной (к примеру учащиеся интернациональных тренировочных учреждений и приглашенные рабочие, а кроме того личности, ищущие укрытия, какие в окончательном счете имеют все шансы являться депортированы) [43; 126].

Невзирая на подобное многообразие прецедентов, основных к аккультурации получилось совершить заключение, какой состоит в том, то что главной процедурой приспособления проходит в одинаковой мере в абсолютно всех вышеназванных группах. Колеблются ведь направленность, степень трудности, и, в определенном уровне, вероятные итоги аккультурации.

Долгосрочные психические результаты движения аккультурации довольно бесчисленны и находятся в зависимости от общественных и индивидуальных неустойчивых, определяющих равно как социум возникновения, таким образом и социум населенный пункт, а кроме того от явлений, имевшихся до, и образующихся в течение, хода аккультурации.

Культурные условия проявляют воздействие в формирование и выражение персонального людского действия. Многочисленные физиологи, действующие в данной сфере, подошли к заключению, то что размещают ранее значимыми подтверждениями, поддерживающими итог

взаимодействия культуры и действия: воздействия индивидов, равно как принцип, подвергаются воздействиям культуры и соответствуют её ожиданиям [1; 69].

Что происходит с индивидами, чье формирование миновало в одном цивилизованном контексте, если они стараются существовать в новом цивилизованной среде?

В абсолютно всех многоукладных сообществах, цивилизованные категории и их единичные члены (и в преобладающей, и в недоминирующей позиции) обязаны иметь дело с задачей этого, равно как приспособиться к новым условиям. В повседневных конфликтах товарищ с ином, категории и индивиды производят собственные стратегии действия, действуя в согласовании с двумя основными трудностями. Данное, во-первых, поддержка культуры (т.е. вплоть до какого уровня значима развитая индивидуальность, и какое количество сильно стремится её сберечь); и связь и содействие (т.е. в том или ином уровне они имеют все шансы вступать в прочие цивилизованные категории, либо принадлежать в главную очередность к собственной сфере).

Стратегия интеграции попадает только лишь в сообществах, какие ранее считаются разнокультурными, и в каковых наблюдаются конкретные психические послы. Данные подготовительные требования такие: обширно популярное желание к цивилизованному многообразию в мире (т.е. присутствие позитивной разнокультурной идеологии); сравнительно низкая степень предрассудков (т.е. наименьшее продвижение национализма, расизма и дискриминации); положительные отношения из числа цивилизованных компаний (т.е. недостаток межгрупповой злобы); и чувство абсолютно всеми группами взаимосвязи, либо отождествления, с преобладающим окружением.

Также несомненно, то что объединение (и отделение) способно обладать ролью только лишь при обстоятельстве, то что прочие члены этнокультурной категории делят стремление сберечь цивилизованное



достояние группы. В данном значении, настоящие две стратегии «коллективны», кроме того, то что усваивание наиболее «индивидуалистична» (Лалонд (Lalonde) и Камерон (Cameron), 1993; Мохаддам (Moghaddam), 1988). Но были замечены и прочие лимитирования подбора стратегии аккультурации. Возможно послужить причиной в образец этих, чьи физиологические характерные черты отделяют их от сообщества (к примеру корейцы в Канаде либо турки в Германии). Данное, в свою очередность, содействует появлению предубеждений и дискриминации и способен спровоцировать неготовность принимать участие в ходе ассимиляции (Берри и др., 1989).

Отношение индивидов и групп к этим четырем путям аккультурации может меняться, и их фактические модели поведения могут меняться соответственно. Вместе, это отношение и модели поведения составляют то, что называют стратегиями аккультурации (Берри (Berry), 1990). Предпочтения в выборе одной из четырех альтернатив изучаются во многих исследованиях (см. в Берри и др., 1989). Национальная политика и программы могут также служить предметом анализа в рамках этих четырех подходов (Берри, 1990). Некоторые четко ориентированы на ассимиляцию, предполагая, что все иммигранты и этнокультурные группы должны уподобляться доминирующему обществу; другие направлены на интеграцию и охотно принимают и включают в свой состав все группы, причем в большей степени на их собственных культурных условиях. В то же время, в некоторых обществах ведется политика сегрегации, либо предпринимаются попытки маргинализации нежелательных групп.

Еще три проблемы требуют особого комментария. Они связаны с тем, что предпочтение одной стратегии аккультурации другим, как известно, может меняться в зависимости от контекста и временного периода (например длительность проживания). Во-первых, обычно полное и последовательное предпочтение отдается какой-либо одной стратегии. Однако могут также быть изменения согласно положению: в личных областях (таких как дом,

расширенная семья, этническое сообщество) сохранению культуры может уделяться больше внимания, чем в публичных сферах (на месте работы или в политике). К тому же, в частных сферах меньше проявляется стремление к межгрупповым контактам, чем в публичных. Во-вторых, более широкий национальный контекст может влиять на стратегии аккультурации так, что в явно разнокультурных обществах индивиды могут стремиться соответствовать такой политике, причем с личным предпочтением интеграции. В ассимиляционных обществах, проблема аккультурации (Кришнан (Krishnan) и Берри (Berry), 1992). То есть индивидам вполне может быть навязан выбор стратегии, даже так, что роль личного предпочтения ограничивается до минимума. Действительно, когда личное предпочтение находится в конфликте с национальной политикой, часто результатом бывает давление (Горенчик (Horenczyk), 1996). Наконец, в-третьих, очевидно то, что в течение развития, а также основного периода аккультурации, индивиды пробуют различные стратегии, в конечном счете, останавливаясь на той, которая является более полезной и удобной, чем другие (Ким, 1988). Однако известно, что нет никакой последовательности или сроков, в течении которых используются те или иные стратегии (Хо, 1995).

Исследования взаимоотношений между мигрантами и местным населением выявили еще ряд аспектов, проливающих свет на проблему адаптации. Среди линий анализа наиболее актуальны следующие: ролевая и статусная структуры в контексте сценария «хозяева и гости», нацеленность на постоянное или, наоборот, временное взаимодействие; диффузное или компактное расселение мигрантов; численное соотношение меньшинств и большинства; степень включенности в общество (участник или наблюдатель) и наличие социальной ниши для мигрантов; степень распространенности мигрантофобии.

Оказываясь в новой социокультурной среде, в процессе взаимодействия с принимающим населением мигранты всегда испытывают затруднения, обусловленные различиями в традициях, обычаях, установках,

поведении, ценностных ориентациях, сформировавшихся в разных условиях. У местного населения непохожесть мигрантов вызывает непонимание и раздражение, приводя к возникновению взаимной нетерпимости и конфликтам. Всплеск миграционных процессов в последние годы в России способствовал тому, что в обществе распространилось новое негативное социальное явление, особая разновидность ксенофобии – мигрантофобия. Неприятие со стороны принимающего населения приводит к возникновению у беженцев и вынужденных переселенцев изоляционистских установок и ориентации на «своих». Объединение мигрантов в группы зачастую ускоряет и усиливает процесс их превращения в устойчивый объект негативных социальных установок.

Итак, в свойстве ключевых характеристик благополучный социокультурной адаптации мигрантов возможно отметить следующие: формирование положительных взаимосвязей с новой сферой, разрешение повседневных жизненных вопросов (учебное заведение, семейство, уклад жизни, деятельность), содействие в общественной и цивилизованной жизни принимающего сообщества, неплохое чувственное и психологическое положение, физиологическое состояние здоровья, адекватность в общении и в межкультурных взаимоотношениях, единство и интегрированность персоны.

## Выводы по Главе 1

Саморегуляция – это управление человеком собственными эмоциями и чувствами, направленный сознательный подбор характера и метода операций, а кроме того связь наружного и внутреннего в поведении и деятельности индивида. Психодинамическая концепция делает акцент в чувствах, стремлениях и конфликтах. С точки зрения данной концепции, любой индивид обязан научиться справляться с мощными чувствами общественно применимыми методами. В концепции общественного научения возможно отследить определенные послы рассматриваемой трудности регуляции поведения, деятельности и чувств. Представители данного расклада полагают, то что поведение, начиная с младенческого возраста, создается с помощью поощрений, санкций и ролевых модификаций. Одобрения имеют все шансы отталкиваться и от самого человека из-за интернализации механизма подкрепления.

Личностная тревожность считается наиболее стабильной группой и обуславливается видом высочайшей нервной работы, характером, нравом, обучением и полученными стратегиями реагирования на внешние условия. Ситуативная тревожность более находится в зависимости от нынешних вопросов и волнений. Страх – данное итог беспокойства и мышления. Агрессия в этой либо другой степени присуща любому лицу, в частности как считается невольной конфигурацией действия, главной целью каковых считается защита и самовыживание в обществе людей. Однако индивид, в отличие от зверей, с возрастом приучается модифицировать собственные естественные враждебные инстинкты в общественно применимые методы реагирования, т.е. у стандартных людей совершается социализация агрессии.

В свойстве ключевых характеристик благополучной социокультурной адаптации мигрантов возможно отметить последующие: формирование положительных взаимосвязей с новой сферой, разрешение повседневных жизненных вопросов (учебное заведение, семейство, уклад жизни,

деятельность), содействие в общественной и цивилизованной жизни принимающего сообщества, неплохое чувственное и психологическое положение, физиологическое состояние здоровья, соответствие в общении и в межкультурных взаимоотношениях, единство и интегрированность персоны.

Психокоррекция – данная концепция событий, нацеленных на корректировку недочетов психологии либо действия лица с поддержкой специализированных средств эмоционального влияния. Психокоррекции подлежат недостатки, никак не обладающие базисной основой и никак не показывающие собою подобные постоянные свойства, какие создаются достаточно заблаговременно и в последующем почти никак не меняются.

## ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ

### 2.1. Методика и организация эмпирического исследования

В ходе достижения цели исследования (выявить особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов) мы подобрали следующие методики:

1. Для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом (очень важно для трудового мигранта использование тех или иных стратегий поведения в стрессовой ситуации) использовалась методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Она может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными (помогающие быстро и успешно совладать со стрессом), относительно продуктивными (помогающие в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при большом стрессе); непродуктивными (не устраняющие стрессовое состояние, напротив, способствующие его усилению).

2. Опросник Кеттела является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и у нас в стране. Он разработан по руководством Р.Б. Кеттела и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Р.Б. Кеттелом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты.

Кроме того, отдельные факторы можно объединить в группы по направлениям:

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы: С – эмоциональная устойчивость; F – беспечность; Н – смелость в социальных контактах; I – эмоциональная чувствительность; О – тревожность; Q<sub>4</sub> – напряженность.

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы: Q<sub>3</sub> – самодисциплина; G – моральная нормативность.

И данные направления будут являться основными для интерпретации результатов исследования для достижения цели исследования.

3. Тест Люшера для определения общего психоэмоционального состояния. Достоинство данного теста в том, что за короткое время может дать столь глубокую и обширную, свободную от сознательного контроля испытуемого характеристику его внутренних диспозиций. Применение теста не ограничивается ни интеллектуальными, ни языковыми, ни возрастными рамками, ни состоянием, в котором находится испытуемый.

База исследования: «Центр социальной адаптации трудовых мигрантов».

В проведении констатирующего эксперимента участвовало 40 человек: в контрольной группе 20 человек – это трудовые мигранты России и 20 человек – трудовые мигранты с ближнего зарубежья (Узбекистан, Таджикистан, Киргизстан) – экспериментальная группа. В таблице 2, 3 представлена социальная характеристика испытуемых.

Таблица 2

Социальная характеристика трудовых мигрантов России  
(контрольная группа)

№ п/п	Имя испытуемого	Возраст	Прибыл/год	Причина миграции
1	2	3	4	5
1	Иван	23	2014	Нет работы

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5
2	Александра	26	2015	Нет перспектив развития
3	Кирилл	34	2016	Экология
4	Коля С.	32	2016	Нет работы
5	Оля	25	2017	Нет работы
6	Алексей	38	2017	Нет работы
7	Ренат	21	2016	Нет перспектив развития
8	Михаил	24	2016	Нет работы
9	Василий	32	2016	Нет работы
10	Ира	26	2017	Нет работы
11	Владимир	36	2017	Нет перспектив развития
12	Станислава	35	2016	Нет работы
13	София	34	2014	Нет работы
14	Иван	28	2015	Нет работы
15	Семен	29	2014	Нет перспектив развития
16	Борис	39	2015	Нет перспектив развития
17	Лена	42	2016	Нет работы
18	Александр	32	2016	Нет перспектив развития
19	Светлана	37	2017	Нет работы
20	Юля	24	2015	Нет работы

Таким образом, контрольную группу представляют трудовые мигранты России, состоит из 20 человек, из них 35% женщин, 65% мужчин, возраст от



21 до 42 лет, причины миграции в основном отсутствие работы на прошлом месте жительства.

Таблица 3

Социальная характеристика трудовых мигрантов России  
(экспериментальная группа)

№ п/п	Имя	Возраст	Прибыл/год	Причина миграции
1	Бахор	32	2016	Нет работы
2	Бахман	25	2016	Экология
3	Парвиз	38	2017	Экология
4	Пари	21	2017	Неспокойная обстановка
5	Салм	24	2016	Нет работы
6	Зарина	32	2016	Экология
7	Рустам	26	2016	Нет работы
8	Икбол	36	2017	Экология
9	Фарух	23	2017	Экология
10	Саяна	26	2016	Неспокойная обстановка
11	Бахтияр	34	2014	Экология
12	Шухрат	32	2015	Неспокойная обстановка
13	Гульнора	25	2014	Экология
14	Гульчехра	38	2016	Неспокойная обстановка
15	Улукбек	21	2016	Экология
16	Зухра	24	2017	Нет работы
17	Олма	32	2017	Нет работы
18	Чинара	32	2016	Нет работы
19	Аида	25	2016	Нет работы
20	Айна	38	2016	Нет работы

Таким образом, экспериментальную группу представляют трудовые мигранты ближнего зарубежья (Узбекистан, Таджикистан, Киргизстан), состоит из 20 человек, из них 45% женщин, 55% мужчин, возраст от 21 до 38

лет, причины миграции в основном отсутствие работы на прошлом месте жительства.

## **2.2. Результаты изучения особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов**

Цель констатирующего эксперимента является исследование эмоциональной сферы трудовых мигрантов России и трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистан, Таджикистан, Киргизстан), выявить отличительные особенности.

Анализ полученных данных по методике определения индивидуальных копинг-стратегий (Э. Хайм) позволяет констатировать следующее (Приложение А, Б):

В контрольной группе было выявлено:

1) когнитивные стратегии совладания со стрессом:

– 20% выбирают – продуктивные стратегии поведения, что свидетельствует о том, что трудовые мигранты России в основном используют проблемный анализ ситуации;

– 60% выбирают – относительно продуктивные, что говорит о том, что для трудовых мигрантов России характерно игнорирование ситуации, относительность, религиозность, установка собственной ценности;

– 20 % выбирают – непродуктивные стратегии поведения, что говорит о смирение с ситуацией и растерянности;

2) эмоциональные стратегии совладания со стрессом:

– 50% – продуктивные стратегии поведения, что говорит об оптимизме в ситуации;

– 30% – относительно продуктивные стратегии поведения, выбор данной стратегии свидетельствует о протесте и пассивной кооперации, то есть перекладывание ответственности на других людей;

– 20% – непродуктивные стратегии поведения, отчаяние, подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность;

3) поведенческие стратегии совладания со стрессом:

– 10% выбирают – продуктивные стратегии поведения, т.е. в основном трудовые мигранты России используют стратегию сотрудничества;

– 60% выбирают – относительно продуктивные стратегии поведения, что свидетельствует об отвлечении от трудностей; альтруизм; компенсация с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.;

– 30% – непродуктивные стратегии поведения, это активное избегание, отступление от решения трудностей. рис. 1.

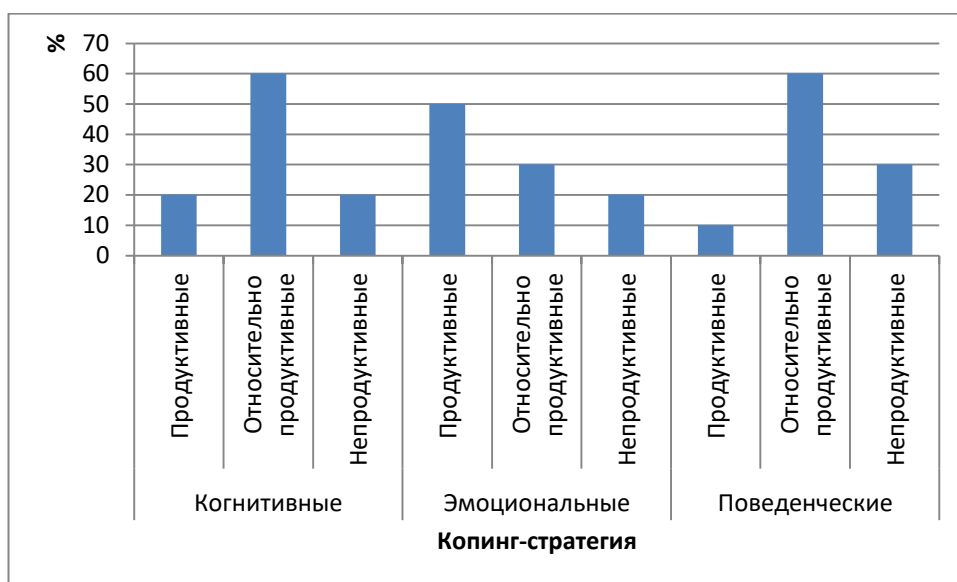


Рис. 1. Результаты исследования индивидуальных копинг-стратегий (Э. Хайм) в контрольной группе (трудовые мигранты России)

В экспериментальной группе было выявлено следующее:

1) когнитивные стратегии совладания со стрессом:

– 30% выбирают – продуктивные стратегии поведения, что свидетельствует о применении проблемного анализа ситуации;

– 50% – относительно продуктивные стратегии, игнорирование ситуации, относительность, религиозность, установка собственной ценности;

– 20% – непродуктивные стратегии поведения, смирение с ситуацией, растерянность;

2) эмоциональные стратегии совладания со стрессом:

– 30% – продуктивные стратегии, оптимизм;

– 40% – относительно продуктивные, что говорит о том, что трудовые мигранты с ближнего зарубежья протестуют и перекладывают ответственность на других людей;

– 30% – непродуктивные стратегии поведения (отчаяние, подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность);

3) поведенческие стратегии совладания со стрессом:

– 20% выбирают – продуктивные стратегии (сотрудничество);

– 70% – относительно продуктивные (отвлечение от трудностей, альтруизм, компенсация с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.);

– 10% – непродуктивные стратегии поведения, что свидетельствует об активном избегании, отступлении от решения трудностей. рис.2.

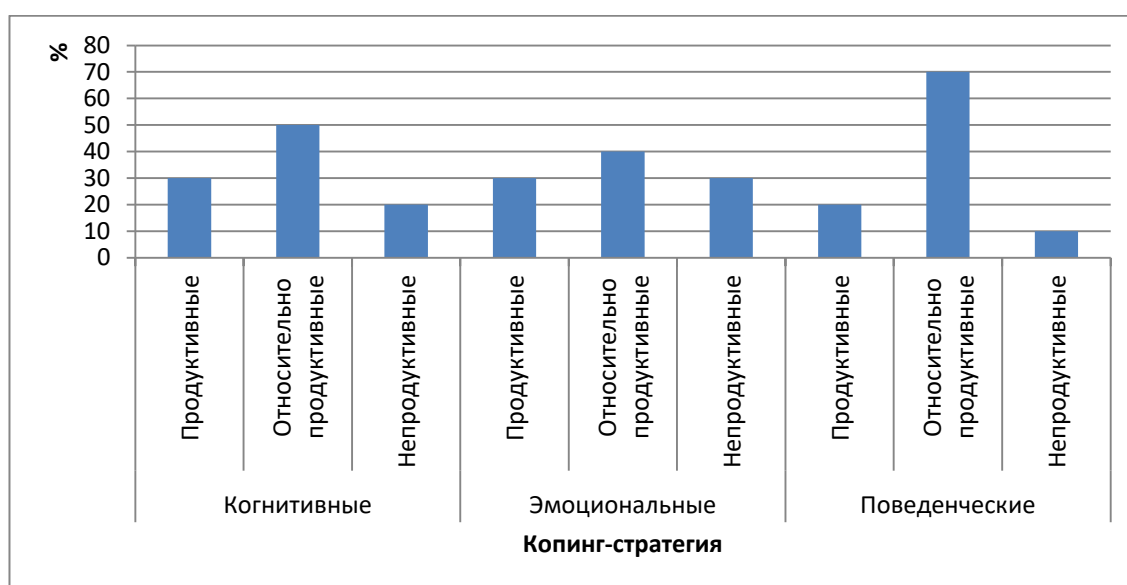


Рис. 2. Результаты исследования индивидуальных копинг-стратегий

(Э. Хайм) в экспериментальной группе

(трудовые мигранты с ближнего зарубежья)

В табл. 4 представлены сводные показатели индивидуальных копинг-стратегий трудовых мигрантов в контрольной и экспериментальной группе.

Таблица 4

Сводная таблица показателей индивидуальных копинг-стратегий трудовых мигрантов в контрольной и экспериментальной группе  
(констатирующий эксперимент)

Стратегии совладания со стрессом	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
	Продуктивные		Относительно непродуктивные		Непродуктивные		Продуктивные		Относительно продуктивные		Непродуктивные	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Когнитивные	6	30	10	50	4	20	6	30	10	50	4	20
Эмоциональные	6	30	8	40	6	30	6	30	8	40	6	30
Поведенческие	4	20	14	70	2	10	4	20	14	70	2	10

Таким образом, было выявлено, что у 70% контрольной группы и у 70% человек экспериментальной группы преобладают поведенческие стратегии совладания со стрессом: относительно продуктивные (помогающие в некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе); эмоциональные стратегии: 40% контрольной группы преобладают относительно продуктивные стратегии совладания со стрессом (помогающие быстро и успешно совладать со стрессом) и у 40% человек экспериментальной группы относительно продуктивные стратегии совладания со стрессом; у 50% в контрольной группе и 50% человек экспериментальной группе когнитивные относительно продуктивные стратегии поведения (рис. 3.).

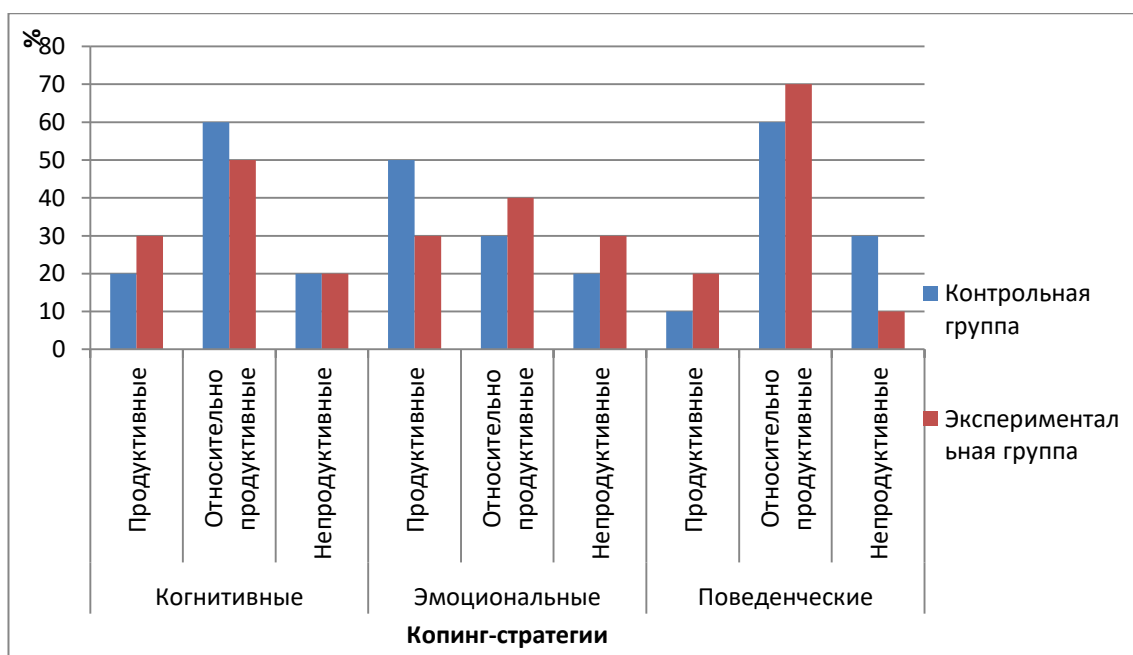


Рис. 3. Сводные результаты исследования индивидуальных копинг-стратегий (Э. Хайм) в контрольной и экспериментальной группе (констатирующий эксперимент)

Таким образом, как видно из рис. 3. в контрольной группе преобладают в большей степени относительно продуктивные стратегии поведения в отличие от экспериментальной группы, в которой отмечаются непродуктивные стратегии поведения в эмоциональном компоненте.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что в экспериментальной группе трудовые мигранты ближнего зарубежья не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению.

При анализе полученных результатов по опроснику Р.Б. Кеттелла мы анализировали следующие факторы: С – эмоциональная устойчивость; F – беспечность; Н – смелость в социальных контактах; I – эмоциональная чувствительность; О – тревожность; Q<sub>4</sub> – напряженность; Q<sub>3</sub> – самодисциплина; G – моральная нормативность.

Анализ полученных результатов по опроснику Р.Б. Кеттелла, позволяет сделать следующие общие и частные выводы (Приложение В, Г):

– в контрольной группе высокие показатели преобладают по факторам: F – беспечность (20%); I – эмоциональная чувствительность (10%); Q<sub>3</sub> – самодисциплина (10%). По остальным факторам преобладают низкие и средние показатели;

– в экспериментальной группе высокие показатели по факторам: F – беспечность (50%); I – эмоциональная чувствительность (25%); O – тревожность (30%); Q<sub>3</sub> – самодисциплина (20%); H – смелость в социальных контактах (10%); Q<sub>4</sub> – напряженность (10%); G – моральная нормативность (10%). рис. 4.

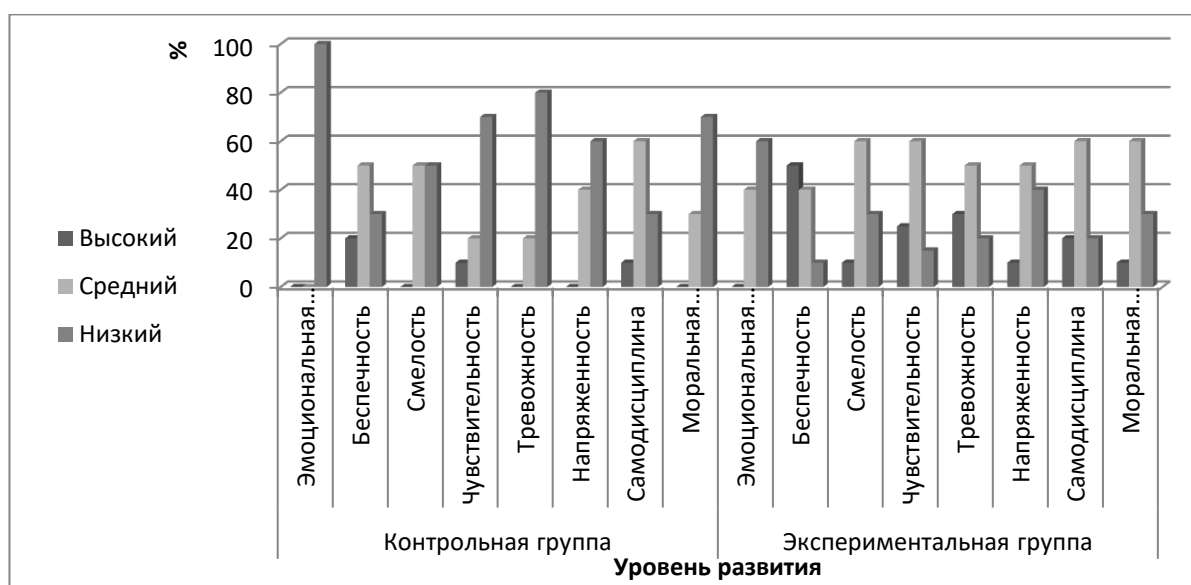


Рис. 4. Результаты исследования по опроснику Р.Б. Кеттела в контрольной и экспериментальной группе (констатирующий эксперимент)

Качественный анализ результатов позволяет сделать следующий вывод о развитости следующих личностных качеств:

– в контрольной группе преобладают трудовые мигранты, которым нравится доминировать и приказывать, контролировать и критиковать других людей. У них выражено стремление к самоутверждению, самостоятельности и независимости; также данная группа отличается тем, что демонстрирует находчивость и остроумность, получает удовольствие от зрелищных мероприятий; развито чувство ответственности, аккуратность в делах, любят

порядок; не теряются при столкновении с нестандартными ситуациями и быстро забывает о неудачах, обладают богатым воображением, тонким эстетическим чувствам, они не пользуются любовью окружающих, хотя их уважают и ценят те, кто хорошо с ними знаком, также присутствует то, что имеется тревожность, подавленность, склонность к печальным размышлениям в одиночестве, легко подвержены различным страхам и тяжело переживает любые жизненные неудачи.

– в экспериментальной группе полученные результаты свидетельствуют о том, что постоянно находятся в состоянии возбуждения, с большим трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитым, усталым и не могут оставаться без дела даже в обстановке, способствующей отдыху. Также характерна эмоциональная неустойчивость, раздражительность, проблемы со сном, негативное отношение к критике.

Результаты по тесту М. Люшера представлены в приложении Д, Е. Набор (таблицу) 8-ми цветов: – серого (условный номер – 0), синий (1), сине-зеленого (2), оранжево-красный (3), светло-желтый (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

Анализируя полученные результаты по тесту М. Люшера можно сделать следующий вывод, что у трудовых мигрантов России усредненный профиль выбора: 3 – 2 – 1 – 4 – 6 – 5 – 8; оранжево-красный, сине-зеленый, синий, светло-желтый, коричневый, фиолетовый, серый. В данной группе в приоритете выбирали основные цвета, но также использовали и дополнительные цвета. Данная цветовая гамма свидетельствует о том, что трудовые мигранты России готовы к наступательным действиям, символизирует силу волевого усилия, настойчивость в достижении обозначенной цели, стремятся к общению, активности, но также можно отметить и тревожность, страх.

По результатам теста в экспериментальной группе можно сделать следующие выводы, что у трудовых мигрантов с ближнего зарубежья усреднённый профиль цветового выбора составил 2 – 0 – 6 – 5 – 1 – 4 – 3; сине-



зеленый; серый; коричневый; фиолетовый; синий; светло-желтый; оранжево-красный. У них выражена тревожность и скованность, потребность в спокойной обстановке при одновременном энергичном сопротивлении внешнему воздействию и стремлении к упрочению своего положения.

В основном отдавали предпочтение дополнительным цветам и отвергали большинство основных цветов, что свидетельствует о высоком факторе тревожности (50%), единый источник стресса (беспомощность и стремление к независимости, вызванные ограничивающей ситуацией).

Таким образом, по результатам исследования мы установили, что у трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют следующие особенности эмоциональной сферы:

- не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению;

- постоянно находятся в состоянии возбуждения, с большим трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми, усталыми, эмоциональная неустойчивость, раздражительность, проблемы со сном;

- выраженная тревожность, скованность, потребность в спокойной обстановке.

Качественный анализ позволяет сделать следующий вывод о том, что все трудовые мигранты находятся в стрессовой для них ситуации, но трудовые мигранты России более способны справляться со стрессом в ситуации смены места жительства и как следствие поиска новой работы, но они не испытывают высокий уровень тревожности, напряжения, т.к. находятся на территории своей страны и нет языкового и культурного барьера. Более эмоционально неустойчивы и имеют повышенную тревожность трудовые мигранты ближнего зарубежья, т.к. они прибывают на территории чужой страны и испытывают трудности в адаптации, некоторые знают плохо русский язык и имеется различие в культурах и религии.

Выявленные особенности эмоциональной сферы у трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) мы видим целесообразность в разработке коррекционной программы для устранения негативного влияния стрессового состояния на эмоциональную сферу мигрантов.

## Выводы по Главе 2

В ходе достижения цели исследования (выявить особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов) мы подобрали следующие методики: определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма; опросник Р.Б. Кеттела является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности; тест М. Люшера для определения общего психоэмоционального состояния.

База для исследования: «Центр социальной адаптации трудовых мигрантов».

В проведении констатирующего эксперимента участвовало 40 человек: в контрольной группе 20 человек – это трудовые мигранты России и 20 человек – трудовые мигранты с ближнего зарубежья (Узбекистан, Таджикистан, Киргизстан) – экспериментальная группа.

Таким образом, по результатам исследования мы установили, что у трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют следующие особенности эмоциональной сферы: не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению; постоянно находятся в состоянии возбуждения, с большим трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми, усталыми, эмоциональная неустойчивость, раздражительность, проблемы со сном; выраженная тревожность, скованность, потребность в спокойной обстановке.

Выявленные особенности эмоциональной сферы у трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) мы видим целесообразность в разработке коррекционной программы для устранения негативного влияния стрессового состояния на эмоциональную сферу мигрантов.

## **ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ТРУДОВЫХ МИГРАНТОВ**

### **3.1. Программа коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов**

Коррекционные мероприятия эмоциональной сферы должны направляться: на снятие напряжения, повышение мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков дезадаптации у трудовых мигрантов необходимо обратить внимание на условия его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Существенная роль в борьбе с эмоциональным напряжением отводится, прежде всего, самому человеку. Соблюдая рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение эмоционального напряжения на новом месте жительства, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что трудовой мигрант находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания);

- использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса);

- развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от эмоционального напряжения является обмен информацией

с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

– уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению эмоционального напряжения);

– эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность эмоционального напряжения значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

– поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками и т.д.).

Таким образом, в целях направленной коррекционной работы эмоционального напряжения следует: стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам внутри коллектива; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Программа коррекции включает в себя следующие направления работы:

1. Снятие внутренних напряжений трудового мигранта.
2. Снижение уровня тревожности; конфликтности трудового мигранта.

Таблица 5

Программа коррекции эмоциональной сферы у трудовых мигрантов

Вид стрессора	Направления коррекции
1	2
1. Чувство потери и лишения	Познавательная экскурсия по городу Красноярску.
2. Чувство отверженности	Открытая лекция для иностранных граждан по истории края

1	2
3. Низкая социокультурная адаптация	Обмен культурными традициями
4. Неопределенность функций или недостаток ответственности	Овладение уровнями, ступенями профессионализма, достижение определенного статуса, занятие желаемого положения.
5. Нервозность, неудовлетворенность. Личностные черты эмоциональной неустойчивости, робости, подозрительности, склонности к чувству вины, консерватизма, импульсивности, напряженности.	Развивать умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям, в короткое время восстанавливать душевное равновесие.
6. Сталкивание с «обратным трансфертом».	Повышение культуры общения, взаимопомощь, взаимопонимание, доброжелательность.
7. Высокая рабочая нагрузка, однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность.	Расслабление мышц. Медитация, смена деятельности.
8. Ухудшение межличностных отношений и организационные дисфункции.	Снятие напряжения, повышение мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением
9. Высокая моральная ответственность за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом	Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь).

В ходе коррекционных мероприятий использовались следующие средства:

- релаксационные упражнения;
- концентрация;
- ауторегуляция дыхания. Приложение Ё.

Задача тренера научить пользоваться данными упражнения для снятия мышечного и внутреннего напряжения.

Релаксационные мероприятия позволят обучить навыкам быстрого восстановления, снятия психической нагрузки; уменьшение уровня тревожности, выход из стрессовой ситуации.

Основные упражнения:

1. Упражнение: «Две минуты отдыха».

Цель: возможность быстро отдохнуть от психологической нагрузки.

Концентрация позволит визуализировать эмоциональное состояние на начало занятия; научиться справляться с мышечным напряжением; сформировать в мозгу мышечную память на состояние расслабления; визуализация эмоциональных состояний.

Основные упражнения:

1. упражнение: «Настроение». Цель: снять осадок после неприятного разговора.

2. упражнение: «Расслабление через напряжение». Цель: научиться справляться с мышечным напряжением; более того, мы должны сформировать у себя в мозгу мышечную память на состояние расслабления.

3. Упражнение «Спектрокарты». Цель: визуализация своих эмоциональных состояний.

Ауторегуляция дыхания.

Основные упражнения:

1. Упражнение: «Дыхание». Цель: уменьшение уровня тревожности, выход из стрессовой ситуации.

Для снижения уровня конфликтности и тревожности проводилась тренинговая работа с трудовыми мигрантами. Для достижения цели исследования нами был разработан тренинг общения и межличностные отношения. Приложение Ж.

В ходе тренинга трудовые мигранты научились вырабатывать стратегию общения и умение вести себя в коллективе. Также данная

программа позволит сформировать представления о себе; поиск личностных ресурсов; снижение уровня тревожности.

Таким образом, данная коррекционная программа предназначена для повышения адаптации трудовых мигрантов к новым условиям проживания, что позволит сделать более устойчивой эмоциональную сферу. Насколько эффективна данная программа можно увидеть, проанализировав результаты контрольного эксперимента.

### 3.2. Оценка эффективности коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов

В табл. 6 представлены результаты по методике Э. Хайма (контрольная и экспериментальная группа).

Таблица 6

Сводная таблица показателей индивидуальных копинг-стратегий мигрантов в контрольной и экспериментальной группе (после формирующего эксперимента)

Стратегии совладания со стрессом	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
	Продуктивные		Относительно непродуктивные		Непродуктивные		Продуктивные		Относительно продуктивные		Непродуктивные	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Когнитивные	4	20	12	60	4	20	12	60	4	20	4	20
Эмоциональные	10	50	6	30	4	20	12	60	2	10	6	30
Поведенческие	2	10	12	60	6	30	12	60	6	30	2	10

Анализ полученных данных по методике определения индивидуальных копинг-стратегий позволяет сделать следующий вывод, что в контрольной группе показатели не изменяются, а в экспериментальной группе отмечается выбор продуктивных стратегий поведения (60%). рис. 5.



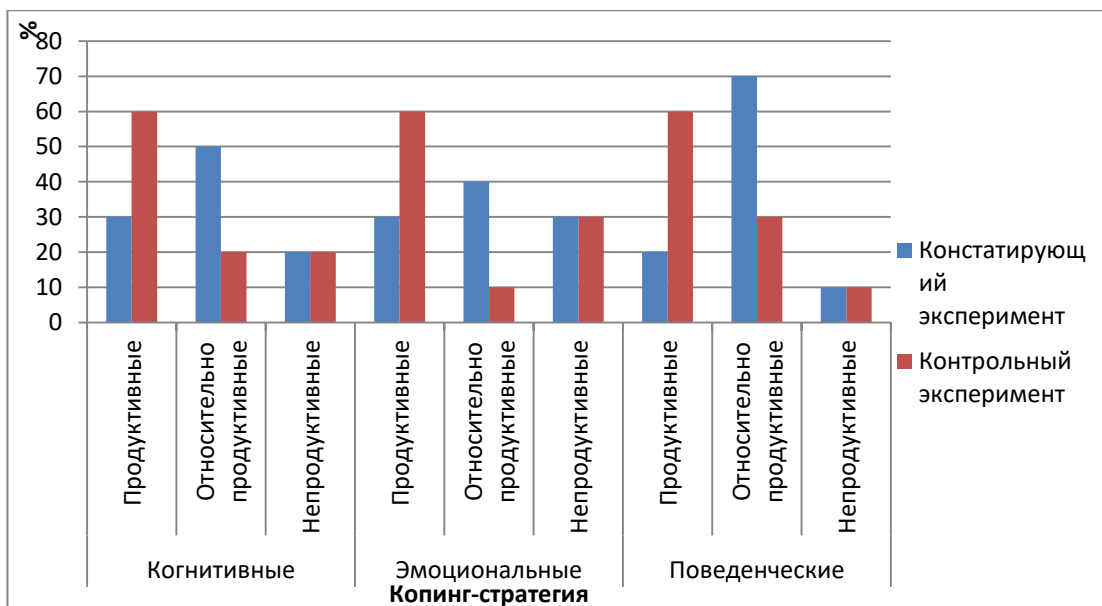


Рис. 5. Сводные результаты по методике Э. Хайма до и после формирующего эксперимента (экспериментальная группа)

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что после коррекционных мероприятий мигранты выбирают продуктивные копинг-стратегии: когнитивные, эмоциональные, поведенческие. Это говорит о том, что для мигрантов характерны формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них; эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций; совместная деятельность, в результате которой все стороны получают ту или иную выгоду.

Результаты по личностному опроснику Р.Б. Кеттелла представлены в Приложении И, К.

При анализе полученных результатов по опроснику Р.Б. Кеттелла мы анализировали следующие факторы: С – эмоциональная устойчивость; F – беспечность; Н – смелость в социальных контактах; I – эмоциональная чувствительность; О – тревожность; Q<sub>4</sub> – напряженность; Q<sub>3</sub> – самодисциплина; G – моральная нормативность.

Анализ полученных результатов по опроснику Р.Б. Кеттелла, позволяет сделать следующие общие и частные выводы:

– в контрольной группе высокие показатели преобладают по факторам: F – беспечность (20%); I – эмоциональная чувствительность (10%); Q<sub>3</sub> – самодисциплина (10%). По остальным факторам преобладают низкие и средние показатели. Результаты практически не изменились по сравнению с констатирующим экспериментом.

– в экспериментальной группе высокие показатели по факторам: F – беспечность снизились с 50% до 35%; I – эмоциональная чувствительность снизилось с 25% до 15%; O – тревожность с 30% до 10%; Q<sub>3</sub> – самодисциплина с 20% до 10%; Н – смелость в социальных контактах незначительно снизилось с 10% до 5%; Q<sub>4</sub> – напряженность незначительно снизилось с 10% до 5 %; G – моральная нормативность незначительно снизилось с 10% до 5%. рис. 6.



Рис. 6. Результаты исследования по личностному опроснику Р.Б. Кеттелла в контрольной и экспериментальной группе после формирующего эксперимента

Полученные данные позволяют сделать следующий вывод о том, что мигранты после коррекционных мероприятий проявили следующие

эмоциональные особенности: сдержанность, активность во взаимодействии с другими людьми, смелость в действиях, рассудительность, логичность.

Результаты по тесту М. Люшера представлены в приложении Л, М. Набор (таблицу) 8-ми цветов: – серого (условный номер – 0), синий (1), сине-зеленого (2), оранжево-красный (3), светло-желтый (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

Анализируя полученные результаты по тесту М. Люшера можно сделать следующий вывод, что у трудовых мигрантов России усредненный профиль выбора: 3 – 2 – 1 – 4 – 0 – 5 – 6. Результаты, такие как в констатирующем эксперименте.

По результатам теста в экспериментальной группе можно сделать следующие выводы, что у трудовых мигрантов с ближнего зарубежья усредненный профиль цветового выбора составил 4 – 2 – 3 – 6 – 5 – 1 – 0; светло-желтый; сине-зеленый; оранжево-красный; коричневый; фиолетовый; серый. Выбор данных цветов свидетельствует о стремлении к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу; гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности; поддержанию работоспособности.

Таким образом, после формирующего эксперимента трудовые мигранты положительно оценивают свое положение, выбирают продуктивные копинг-стратегии, активно взаимодействуют с людьми.

Данное исследование подтверждает гипотезу о том, трудовые мигранты России и трудовые мигранты ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют особенности эмоциональной сферы в связи неуспешной адаптацией к новым условиям проживания и труда, данные особенности можно скорректировать средствами психолого-педагогической коррекции.

### Выводы по Главе 3

Коррекционные мероприятия эмоциональной сферы должны направляться: на снятие напряжения, повышение мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков дезадаптации у трудовых мигрантов необходимо обратить внимание на условия его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Программа коррекции включает в себя следующие направления работы: снятие внутренних напряжений трудового мигранта; снижение уровня тревожности; конфликтности трудового мигранта.

В ходе коррекционного тренинга трудовые мигранты научились вырабатывать стратегию общения и умение вести себя в коллективе. Также данная программа позволит сформировать представления о себе; поиск личностных ресурсов; снижение уровня тревожности.

Разработанная коррекционная программа предназначена для повышения адаптации трудовых мигрантов к новым условиям проживания, что позволит сделать более устойчивой эмоциональную сферу. Насколько эффективна данная программа можно увидеть, проанализировав результаты контрольного эксперимента.

После формирующего эксперимента трудовые мигранты положительно оценивают свое положение, выбирают продуктивные копинг-стратегии, активно взаимодействуют с людьми.

Данное исследование подтверждает гипотезу о том, трудовые мигранты России и трудовые мигранты ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют особенности эмоциональной сферы в связи неуспешной адаптацией к новым условиям проживания и труда,

данные особенности можно скорректировать средствами психолого-педагогической коррекции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование было посвящено теме: «Психолого-педагогические средства коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов».

В качестве основных показателей успешности социокультурной адаптации мигрантов можно выделить следующие: установление позитивных связей с новой средой, решение ежедневных житейских проблем (школа, семья, быт, работа), участие в социальной и культурной жизни принимающего общества, удовлетворительное эмоциональное и психическое состояние, физическое здоровье, адекватность в общении и в межкультурных отношениях, целостность и интегрированность личности.

Саморегуляция – это управление человеком своими эмоциями и чувствами, целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий, а также взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида.

Психокоррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

В ходе достижения цели исследования (выявить особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов) мы подобрали следующие методики: определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма; опросник Р.Б. Кеттелла; тест М. Люшера для определения общего психоэмоционального состояния.

База для исследования: «Центр социальной адаптации трудовых мигрантов».

По результатам исследования мы установили, что у трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют следующие особенности эмоциональной сферы: не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствуют его усилению; постоянно находятся в состоянии возбуждения, с большим трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми, усталыми, эмоциональная неустойчивость, раздражительность, проблемы со сном; выраженная тревожность, скованность, потребность в спокойной обстановке.

Выявленные особенности эмоциональной сферы у трудовых мигрантов ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) мы видим целесообразность в разработке коррекционной программы для устранения негативного влияния стрессового состояния на эмоциональную сферу мигрантов.

Коррекционные мероприятия эмоциональной сферы были направлены на снятие напряжения, повышение мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

Программа коррекции включает в себя следующие направления работы: снятие внутренних напряжений трудового мигранта; снижение уровня тревожности; конфликтности трудового мигранта. Были использованы следующие психолого-педагогические средства: лекция, экскурсия, обмен опытом, коррекционный тренинг.

В ходе коррекционного тренинга трудовые мигранты научились вырабатывать стратегию общения и умение вести себя в коллективе. Также данная программа позволит сформировать представления о себе; поиск личностных ресурсов; снижение уровня тревожности.

Разработанная нами коррекционная программа предназначена для повышения адаптации трудовых мигрантов к новым условиям проживания, что позволит сделать более устойчивой эмоциональную сферу. Насколько эффективна данная программа можно увидеть, проанализировав результаты контрольного эксперимента.

После формирующего эксперимента трудовые мигранты положительно оценивают свое положение, выбирают продуктивные копинг-стратегии, активно взаимодействуют с людьми. Данное исследование подтверждает гипотезу о том, трудовые мигранты России и трудовые мигранты ближнего зарубежья (Узбекистана, Таджикистана, Киргизстана) имеют особенности эмоциональной сферы в связи неуспешной адаптацией к новым условиям проживания и труда, данные особенности можно скорректировать средствами психолого-педагогической коррекции.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Актуальные проблемы трудовой миграции // Человек и труд. 2012. № 8. С. 29–37.
2. Акмалова А.А., Капицын В.Н. Социальная работа с мигрантами и беженцами. М.: ИНФРНА М, 2011. 220 с.
3. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: «Юрайт», 2012. 811 с.
4. Авдулова Т.П. Возрастная психология: учебное пособие. М.: Академия, 2014. 329 с.
5. Алиева С.В., Иванов А.В. Социальная педагогика. М.: Дашков и К, 2013. 424 с.
6. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. // Психическое состояние. / Сост. И общая редакция Куликова Л.В. СПб.: Изд-во «Питер», 2012.
7. Бекашев, Д. К. Международно-правовое регулирование вынужденной и трудовой миграции: моногр. / Д.К. Бекашев, Д.В. Иванов. М.: Проспект, 2015. 392 с.
8. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. М.: Речь, 2006. 448 с.
9. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2016. 352 с.
10. Виноградова С.М. Психология массовой коммуникации. М.: «Юрайт», 2014. 512 с.
11. Вишневецкая Н. Безработица в странах ОЭСР – эволюция взглядов и политики// МЭ и МО. 2012. № 8. С. 14–27.
12. Воробьева О.Д. Некоторые аспекты истории миграции населения в России// Соц. политика и социология. 2010. № 6. С. 221–233.
13. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Владос, 2000. 526 с.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.: АСТ, 2013.

351 с.

15. Гиндикин В.Я., Гурьева В.А. Личностная патология. М.: «Триада-Х», 2002. 272 с.

16. Дмитриев А.В. Миграция. Конфликт, безопасность, сотрудничество / А.В. Дмитриев, В.И. Жуков, Г.А. Пядухов. М: РГСУ, 2015. 354 с.

17. Дмитриев А.В., Пядухов Г.А. Работодатели и трудовые мигранты: конфликтное взаимодействие // Соц. политика и социология. 2011. № 4. С. 21–32.

18. Дробот Г.А. Глобальная миграция: факторы, последствия, регулирование, диаспоры // СГЗ. 2012. № 2. С. 152–171

19. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. 3 изд-е. СПб: «Питер», 2007. 368 с.

20. Журавлева И.Д. Психология. М.: Эко-пресс, 2015. 422 с.

21. Изард К.Э. Психология эмоций. / Пер. с англ. СПб.: Изд-во «Питер», 1999. 464 с.

22. Косенко О.И. Трудовая миграция: основные тенденции // Труд и соц. отношения. 2010. № 12. С. 3–13

23. Константинов В.В. К вопросу о понятии «адаптация». СПб.: Питер, 2006. 376с.

24. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Методологические основы психологии. М.: «Юрайт», 2013. 490 с.

25. Корягина Н.А., Михайлова Е.В. Социальная психология. Теория и практика. М.: «Юрайт», 2014. 491 с.

26. Келли, Дж. Психология личности: теория личностных конструктов. / Дж. Келли. СПб, 2000. 129с.

27. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита. / Э.И. Киршбаум, Д.И. Еремеева. М.: «Смысл», 2005. 86 с.

28. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 2000. 240 с.

29. Крылов А.А. Психология. Учебник. / Под ред. А.А. Крылова. М.,

2005. 482 с.

30. Кэрролл Л., Изард Э. Психология эмоций. СПб: «Питер», 2000. 464 с.

31. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. СПб.: «Пер Сэ», 2008. С. 75–84.

32. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, стереотипы, строение, динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2013. 487 с.

33. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: «Питер», 2016. 612 с.

34. Мукомель В.И. Проблемы интеграции внутрироссийских иноэтнических мигрантов // Социс, 2016. № 5. С. 69-79.

35. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Учебное пособие. Казань, 2013. 98 с.

36. Назарова И.Э. Защитные механизмы. / Сборник науч. работ Украинского НИИ клинич. и экспер. неврологии и психиатрии. Харьков, 2012. 165с.

37. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология. М.: Флинта: МПСУ, 2015. 280 с.

38. Парикова Н. Миграционная привлекательность российских регионов// Человек и труд. 2012. № 5. С. 51-55.

39. Петровский А.А. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: «ИНФРА М», 2006. 482 с.

40. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой. СПб.: Питер, 2015. 303 с.

41. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: «БАХРАХ-М», 2011. 220 с.

42. Руденко, А.М. Основы психологии и педагогики: общие вопросы / А.М. Руденко. Ростов н/Д.: Феникс, 2015. 125 с.

43. Степанов С.А. Какие мигранты нужны России для ее модернизации// СГЗ. 2012. № 2. С. 28–47.

44. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. М.: «Наука», 2010. 560 с.
45. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам. М.: «Смысл», 2012. – 479 с.
46. Солдатова Г.У. Психология беженцев и вынужденных переселенцев. М.: «Смысл», 2012. 279 с.
47. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2012. С.193–197.
48. Чиркова Т.И. Методологические основы психологии. М.: «Инфра-М», 2013. 404 с.
49. Шабельников В.К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: психика как функциональная система. Формирование быстрой мысли. Социо-биосферная детерминация личности. М.: «Академический проект», 2013. 590 с.
50. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Логос, 2006. 238 – 257.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Результаты исследования по методике определения индивидуальных  
копинг-стратегий Э. Хайм (контрольная группа)  
констатирующий эксперимент**

№	Имя испытуемого	Стратегии совладания со стрессом								
		Когнитивные			Эмоциональные			Поведенческие		
		Продуктивные	Относительно продуктивные	Непродуктивные	Продуктивные	Относительно продуктивные	Непродуктивные	Продуктивные	Относительно продуктивные	Непродуктивные
1.	Иван	1	7	1	2	1	1	1	8	1
2.	Александра	2	1	1	1	1	1	1	1	3
3.	Кирилл	1	6	1	2	1	1	1	6	1
4.	Коля С.	1	8	1	1	1	5	1	7	1
5.	Оля	1	9	1	1	6	1	1	1	7
6.	Алексей	1	10	1	1	1	1	1	8	1
7.	Ренат	1	8	1	1	8	1	1	1	4
8.	Михаил	1	1	5	1	1	5	1	8	1
9.	Василий	1	1	4	1	10	1	1	5	1
10.	Ира	2	1	1	2	1	1	2	1	1
11.	Владимир	1	9	1	1	6	1	1	1	7
12.	Станислава	1	10	1	1	1	1	1	8	1
13.	София	1	8	1	1	8	1	1	1	4
14.	Иван	1	1	5	1	1	5	1	8	1
15.	Семен	1	1	4	1	10	1	1	5	1
16.	Борис	2	1	1	2	1	1	2	1	1
17.	Лена	1	7	1	2	1	1	1	8	1
18.	Александр	2	1	1	1	1	1	1	1	3
19.	Светлана	1	6	1	2	1	1	1	6	1
20.	Юля	1	8	1	1	1	5	1	7	1

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты исследования по методике определения индивидуальных  
копинг-стратегий Э. Хайм

(экспериментальная группа) констатирующий эксперимент

№	Имя испытуемо го	Стратегии совладания со стрессом								
		Когнитивные			Эмоциональные			Поведенческие		
		Прод уктив ные	Отно сител ьно прод уктив ные	Непр одук тивн ые	Про дук тив ные	Отно сител ьно прод уктив ные	Непр одук тивны е	Прод уктив ные	Отно сител ьно прод уктив ные	Непр одук тивн ые
1.	Бахор	2	1	1	1	7	1	2	1	1
2.	Бахман	1	1	5	2	1	1	1	7	1
3.	Парвиз	1	7	1	1	6	1	1	1	5
4.	Пари	1	7	1	1	1	7	1	7	1
5.	Салм	1	8	1	1	1	6	1	5	1
6.	Зарина	2	1	1	1	5	1	1	3	1
7.	Рустам	1	8	1	1	1	1	2	1	1
8.	Икбол	1	1	6	2	1	1	1	2	1
9.	Фарух	1	7	1	1	1	8	1	7	1
10.	Саяна	2	1	1	1	6	1	1	3	1
11.	Бахтияр	2	1	1	1	7	1	2	1	1
12.	Шухрат	1	1	5	2	1	1	1	7	1
13.	Гульнора	1	7	1	1	6	1	1	1	5
14.	Гульчехра	1	7	1	1	1	7	1	7	1
15.	Улукбек	1	8	1	1	1	6	1	5	1
16.	Зухра	2	1	1	1	5	1	1	3	1
17.	Олма	1	8	1	1	1	1	2	1	1
18.	Чинара	1	1	6	2	1	1	1	2	1
19.	Аида	1	7	1	1	1	8	1	7	1
20.	Айна	2	1	1	1	6	1	1	3	1

**ПРИЛОЖЕНИЕ В**

**Результаты исследования по опроснику Кеттела (контрольная группа)  
констатирующий эксперимент**

№ п/п	Имя испытуемого	Фактор													
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>
1.	Ваня	2	3	1	6	8	7	8	8	8	5	2	8	10	7
2.	Александра	4	4	4	6	8	11	9	10	7	7	9	13	10	7
3.	Кирилл	4	4	6	10	10	9	8	12	5	5	7	8	7	11
4.	Коля С.	15	5	5	8	9	13	8	8	5	5	9	10	13	10
5.	Оля	9	5	5	8	9	7	7	10	10	11	9	10	13	9
6.	Алексей	7	6	10	13	12	18	11	12	17	2	3	5	15	11
7.	Ренат	11	8	10	10	8	11	9	13	10	7	5	10	11	11
8.	Михаил	6	5	8	11	11	16	13	5	5	5	9	10	13	10
9.	Василий	6	5	5	8	9	13	11	14	11	9	11	14	13	14
10.	Ира	4	6	6	6	8	11	9	13	13	9	11	14	16	6
11.	Вова	2	3	1	6	8	7	8	8	8	5	2	8	10	7
12.	Станислава	4	4	4	6	8	11	9	10	7	7	9	13	10	7
13.	София	4	4	6	10	10	9	8	12	5	5	7	8	7	11
14.	Ваня	15	5	5	8	9	13	8	8	5	5	9	10	13	10
15.	Семен	6	5	8	11	11	16	13	5	5	5	9	10	13	10
16.	Борис	6	5	5	8	9	13	11	14	11	9	11	14	13	14
17.	Лена	4	6	6	6	8	11	9	13	13	9	11	14	16	6
18.	Александр	9	5	5	8	9	7	7	10	10	11	9	10	13	9
19.	Светлана	7	6	10	13	12	18	11	12	17	2	3	5	15	11
20.	Юля	11	8	10	10	8	11	9	13	10	7	5	10	11	11

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

**Результаты исследования по опроснику Кеттела  
(экспериментальная группа) констатирующий эксперимент**

№ п/п	Имя испытуемого	Фактор													
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>
1.	Бахор	9	5	10	10	8	11	9	13	13	14	12	13	15	11
2.	Бахман	7	6	6	10	10	15	12	13	13	14	16	16	17	9
3.	Парвиз	9	7	11	14	13	20	20	18	5	11	12	16	15	14
4.	Пари	9	7	11	10	10	15	12	16	17	12	14	11	13	10
5.	Салм	6	5	5	5	7	9	8	12	11	14	7	14	16	16
6.	Зарина	4	4	4	11	11	16	11	14	11	12	14	18	15	14
7.	Рустам	7	7	11	14	13	20	12	13	13	14	12	16	15	14
8.	Икбол	11	8	13	16	14	18	12	13	10	7	3	8	10	10
9.	Фарух	7	6	6	10	10	15	12	16	15	12	9	14	13	10
10.	Саяна	7	6	6	13	12	18	9	10	8	9	9	13	10	14
11.	Бахтияр	4	4	4	11	11	16	11	14	11	12	14	18	15	14
12.	Шухрат	7	7	11	14	13	20	12	13	13	14	12	16	15	14
13.	Гульнора	11	8	13	16	14	18	12	13	10	7	3	8	10	10
14.	Гульчехра	7	6	6	10	10	15	12	16	15	12	9	14	13	10
15.	Улукбек	7	6	6	13	12	18	9	10	8	9	9	13	10	14
16.	Зухра	9	5	10	10	8	11	9	13	13	14	12	13	15	11
17.	Олма	7	6	6	10	10	15	12	13	13	14	16	16	17	9
18.	Чинара	9	7	11	14	13	20	20	18	5	11	12	16	15	14
19.	Аида	9	7	11	10	10	15	12	16	17	12	14	11	13	10
20.	Айна	6	5	5	5	7	9	8	12	11	14	7	14	16	16



ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты по тесту Люшера, контрольная группа  
(констатирующий эксперимент)

№ п/п	Имя	Выбор цвета						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Иван	3	2	1	4	6	5	8
2.	Александра	1	2	1	4	2	3	3
3.	Кирилл	2	2	3	5	6	2	8
4.	Коля С.	3	2	4	4	4	5	5
5.	Оля	2	3	6	4	3	5	8
6.	Алексей	2	2	1	3	6	3	8
7.	Ренат	3	2	6	4	6	6	4
8.	Михаил	3	0	1	5	6	5	8
9.	Василий	2	0	2	4	3	5	8
10.	Ира	5	2	1	4	2	5	6
11.	Владимир	3	2	0	5	6	5	8
12.	Станислава	1	2	1	4	6	3	3
13.	София	3	2	3	4	6	2	8
14.	Иван	3	2	1	5	4	5	8
15.	Семен	2	3	1	5	3	5	3
16.	Борис	3	2	1	4	6	5	8
17.	Лена	3	0	6	4	6	6	4
18.	Александр	4	2	6	5	6	5	8
19.	Светлана	3	2	1	4	3	5	8
20.	Юля	3	5	1	4	6	5	8
Усредненный профиль:		3	2	1	4	6	5	8

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

**Результаты по тесту Люшера, экспериментальная группа  
(констатирующий эксперимент)**

№ п/п	Имя	Выбор цвета						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Бахор	0	2	0	5	1	4	3
2.	Бахман	1	0	5	4	2	3	3
3.	Парвиз	2	0	3	5	1	2	4
4.	Пари	2	0	4	5	4	4	5
5.	Салм	2	3	6	5	3	4	3
6.	Зарина	2	2	6	3	1	3	3
7.	Рустам	3	0	6	3	1	6	4
8.	Икбол	4	0	6	5	1	4	3
9.	Фарух	2	0	2	6	3	4	5
10.	Саяна	5	5	7	5	2	4	6
11.	Бахтияр	0	2	0	5	1	4	3
12.	Шухрат	1	0	5	4	2	3	3
13.	Гульнора	2	0	3	5	1	2	4
14.	Гульчехра	2	0	4	5	4	4	5
15.	Улукбек	2	3	6	5	3	4	3
16.	Зухра	2	2	6	3	1	3	3
17.	Олма	3	0	6	3	1	6	4
18.	Чинара	4	0	6	5	1	4	3
19.	Аида	2	0	2	6	3	4	5
20.	Айна	5	5	7	5	2	4	6
Усредненный профиль:		2	0	6	5	1	4	3

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ё

### **Комплекс упражнений для трудовых мигрантов по снижению эмоционального напряжения**

Релаксационные упражнения:

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако, не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно "пробегитесь" по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Упражнения по концентрации:

Порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

2. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте, как можно

удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, неспеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаюсь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

Ауторегуляция дыхания:

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает

возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения – важен ритм.

От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

### **Коррекционный тренинг общения и межличностные отношения для трудоустроенных мигрантов**

Цель: выработать стратегию общения и умение вести себя в коллективе.

Ведущий: «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагают каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

Учимся расслабляться

«Волшебное слово»

1. Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

2. Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.



Данное упражнение способствует не только усвоению рядовыми простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

Глаза в глаза

Цель: на этапе знакомства установить более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

В обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Участникам предлагается в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

При обсуждении участников можно спросить:

- какие чувства они испытывали во время игры?
- кому было установить зрительный контакт?
- почему было трудно?

Испорченный телефон

Цель: научиться понимать друг друга на вербальном уровне.

Участники встают в колонну по одному. Ведущий встает в конце колонны. Таким образом все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий - четвертому и так далее. Последний участник называет предмет. Условия: все делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

В обсуждении можно спросить:

- были ли участники тактичны друг к другу?
- кому было сложно понять своего товарища?

Спина к спине

Цель: получить опыт общения недоступный в повседневной жизни.

Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддерживать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

При обсуждении спросить:

- было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор), в чем отличия:

- легко ли было вести разговор;
- какой получается беседа – более откровенной или нет.

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

Крокодил

Цель: избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.

Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Эта игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.

В обсуждении:

- было ли трудно показывать?

- как себя чувствовали?
- какие чувства возникают по окончанию игры?

### Горячий стул

Цель: адекватно реагировать на положительные и отрицательные высказывания в свой адрес.

Ведущий предлагает рядовым узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге рекомендуется приблизительно в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «ПЛОХО».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, рядовой коротко рассказывает, что он испытал, когда говорили о нем. Участник высказываются по очереди, но на «горячем стуле» садятся только по желанию.

В обсуждении: участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

Почему некоторые не сели на стул?

ПРИЛОЖЕНИЕ И

**Результаты исследования по опроснику Р.Б. Кеттела  
(контрольная группа) контрольный эксперимент**

№ п/п	Имя испытуемого	Фактор													
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>
1.	Ваня	2	3	1	6	8	7	8	8	8	5	2	8	10	7
2.	Александра	4	4	4	6	8	11	9	10	7	7	9	13	10	7
3.	Кирилл	4	4	6	10	10	9	8	12	5	5	7	8	7	11
4.	Коля С.	15	5	5	8	9	13	8	8	5	5	9	10	13	10
5.	Оля	9	5	5	8	9	7	7	10	10	11	9	10	13	9
6.	Алексей	7	6	10	13	12	18	11	12	17	2	3	5	15	11
7.	Ренат	11	8	10	10	8	11	9	13	10	7	5	10	11	11
8.	Михаил	6	5	8	11	11	16	13	5	5	5	9	10	13	10
9.	Василий	6	5	5	8	9	13	11	14	11	9	11	14	13	14
10.	Ира	4	6	6	6	8	11	9	13	13	9	11	14	16	6
11.	Вова	2	3	1	6	8	7	8	8	8	5	2	8	10	7
12.	Станислава	4	4	4	6	8	11	9	10	7	7	9	13	10	7
13.	София	4	4	6	10	10	9	8	12	5	5	7	8	7	11
14.	Ваня	15	5	5	8	9	13	8	8	5	5	9	10	13	10
15.	Семен	6	5	8	11	11	16	13	5	5	5	9	10	13	10
16.	Борис	6	5	5	8	9	13	11	14	11	9	11	14	13	14
17.	Лена	4	6	6	6	8	11	9	13	13	9	11	14	16	6
18.	Александр	9	5	5	8	9	7	7	10	10	11	9	10	13	9
19.	Светлана	7	6	10	13	12	18	11	12	17	2	3	5	15	11
20.	Юля	11	8	10	10	8	11	9	13	10	7	5	10	11	11

**ПРИЛОЖЕНИЕ К**

**Результаты исследования по опроснику Р.Б. Кеттелла  
(контрольная группа) контрольный эксперимент**

№ п/п	Имя испытуемого	Фактор													
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>
1.	Иван	5	6	7	4	8	7	9	8	8	5	2	9	10	7
2.	Александра	4	4	4	6	8	11	9	10	7	7	9	13	10	7
3.	Кирилл	4	4	6	9	10	9	8	11	5	5	7	8	7	11
4.	Коля С.	14	5	5	8	9	13	8	6	5	5	9	10	13	10
5.	Оля	10	5	5	8	9	7	7	9	10	11	9	10	13	9
6.	Алексей	7	6	10	13	12	18	11	12	17	2	3	5	15	11
7.	Ренат	11	8	10	10	8	11	9	13	10	7	5	10	11	11
8.	Михаил	6	5	8	11	11	16	13	5	5	5	9	10	13	10
9.	Василий	6	5	5	8	9	13	11	13	11	9	11	14	13	14
10.	Ира	4	6	6	6	8	11	9	13	13	9	11	14	16	6
11.	Владимир	2	3	1	6	8	7	8	8	8	5	2	8	10	8
12.	Станислава	4	5	4	6	8	11	9	10	7	7	9	15	10	7
13.	София	4	4	7	10	10	9	8	11	5	5	7	8	7	11
14.	Иван	15	5	4	8	9	13	8	8	5	5	9	10	13	10
15.	Семен	6	5	9	11	11	16	13	5	5	5	9	10	13	10
16.	Борис	6	5	5	8	9	13	11	14	11	9	11	14	13	15
17.	Лена	4	6	6	6	8	11	9	13	13	9	11	14	16	9
18.	Александр	9	5	5	8	9	7	7	10	10	11	9	10	13	9
19.	Светлана	7	6	10	13	12	18	11	11	17	2	3	5	15	14
20.	Юля	11	8	10	10	8	11	9	15	10	7	5	10	11	11

**ПРИЛОЖЕНИЕ Л**

**Результаты по тесту М. Люшера, контрольная группа (контрольный эксперимент)**

№ п/п	Имя	Выбор цвета						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Иван	3	2	1	4	6	5	8
2.	Александра	1	2	1	4	2	3	3
3.	Кирилл	2	2	3	5	6	2	8
4.	Коля С.	3	2	4	4	4	5	5
5.	Оля	2	3	6	4	3	5	8
6.	Алексей	2	2	1	3	6	3	8
7.	Ренат	3	2	6	4	6	6	4
8.	Михаил	3	0	1	5	6	5	8
9.	Василий	2	0	2	4	3	5	8
10.	Ира	5	2	1	4	2	5	6
11.	Владимир	3	2	0	5	6	5	8
12.	Станислава	1	2	1	4	6	3	3
13.	София	3	2	3	4	6	2	8
14.	Иван	3	2	1	5	4	5	8
15.	Семен	2	3	1	5	3	5	3
16.	Борис	3	2	1	4	6	5	8
17.	Лена	3	0	6	4	6	6	4
18.	Александр	4	2	6	5	6	5	8
19.	Светлана	3	2	1	4	3	5	8
20.	Юля	3	5	1	4	6	5	8
Усредненный профиль:		3	2	1	4	6	5	8

ПРИЛОЖЕНИЕ М

Результаты по тесту М. Люшера, экспериментальная группа  
(контрольный эксперимент)

№ п/п	Имя	Выбор цвета						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Бахор	4	2	3	8	5	1	0
2.	Бахман	1	2	5	4	2	3	0
3.	Парвиз	4	0	3	8	5	2	4
4.	Пари	4	2	3	5	4	1	0
5.	Салм	4	3	6	8	3	4	0
6.	Зарина	2	2	3	8	5	1	3
7.	Рустам	4	2	3	8	5	6	4
8.	Икбол	4	2	6	5	1	1	0
9.	Фарух	2	2	2	8	5	1	5
10.	Саяна	5	5	3	5	2	1	6
11.	Бахтияр	4	2	0	8	5	4	0
12.	Шухрат	4	0	3	8	2	1	0
13.	Гульнора	2	2	3	5	5	2	4
14.	Гульчехра	2	0	3	5	4	1	5
15.	Улукбек	2	2	6	5	5	4	0
16.	Зухра	4	2	3	8	1	1	0
17.	Олма	4	0	6	3	5	1	4
18.	Чинара	4	2	3	8	5	1	0
19.	Аида	2	2	2	8	5	1	0
20.	Айна	4	5	3	5	5	4	6
Усредненный профиль:		4	2	3	8	5	1	0

## РЕЦЕНЗИЯ

На магистерскую диссертацию по направлению деятельности 44.04.02 «Психолого-педагогического образования», направленность (профиль) образовательной программы «Психосоциальная работа с мигрантами» магистранта Миронова Алексея Федоровича на тему: **«Психолого-педагогические средства коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов»**.

Диссертационное исследование А.Ф. Миронова посвящено исследованию особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов, с целью разработки и апробации программы психологической коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов.

Научная новизна исследования и результаты, полученные лично автором, доказательно демонстрируют наличие особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов.

Теоретическая значимость работы определяется тем, что полученные данные позволят углубить имеющиеся научные представления об эмоциональной сфере трудовых мигрантов, что позволит внести вклад в изучение закономерностей психического и личностного развития трудовых мигрантов. Они способствуют уточнению понимания социально-психологических особенностей адаптации трудовых мигрантов на территории Российской Федерации.

Полученные результаты исследования, а также разработка и апробация программы психологической коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов могут быть в дальнейшем использованы в работе психологов центров развития мигрантов, сотрудниками социальных служб, центра занятости населения, которые ведут работу с трудовыми мигрантами.

В первой главе автором описаны теоретические основы исследования и психологической коррекции эмоциональной сферы мигрантов, а также особенности социально-психологической адаптации трудовых мигрантов. Во второй главе представлены результаты эмпирического исследования особенности эмоциональной сферы трудовых мигрантов. Третья глава посвящена разработке программы коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов, а также эффективности коррекции эмоциональной сферы трудовых мигрантов.

На основании подробной интерпретации полученных в исследовании данных, автором сделаны обоснованные выводы. Диссертационное исследование носит не только теоретических, но и практико-ориентированный характер, который сочетает в себе последние научные достижения и их применение непосредственно в практической деятельности.

Диссертационное исследование А.Ф. Миронова подтверждает гипотезы, решает задачи, поставленные в работе. Работа является



самостоятельным законченным научным трудом, оригинальностью по содержанию.

Особых замечаний работа не имеет. В качестве недостатка, следует отнести недостаточное количество в ссылках на библиографические источники указаний на номера страниц при обращении к данному тексту. Однако найденные недостатки не влияют на качество исследования по данной проблеме.

В целом, диссертация представляет собой завершенное исследование, выполненное на высоком научном уровне. Представленная работа соответствует требованиям ФГОС ВО, предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени магистра по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогического образование» и заслуживает положительной оценки, а диссертант Миронов Алексей Федорович присуждения его искомой степени.

Зав. кафедрой психологии

Красноярского государственного педагогического университета

им. В.П. Астафьева

доцент, кандидат психологических наук



Е.Ю. Дубовик

