

УДК 159.9

DOI: 10.18384/2310-7235-2022-4-29-40

ПСИХОТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

**Максудов М. Ю., Булгаков А. В., Булгакова Е. А., Селезнев В. Н.,
Чистоходова Л. И.**

*Московский государственный областной университет,
141014, Московская обл., ул. Веры Волошиной, д. 24, Российская Федерация*

Аннотация

Цель. Исследование психотехнических методов, способствующих развитию эмоциональной устойчивости специалистов социономических профессий.

Процедура и методы. В настоящем исследовании приняли участие 32 человека, являющихся представителями социономических профессий (педагоги, психологи и врачи). Все участники выборки приближались или уже находились в зоне риска эмоционального выгорания (в том числе профессионального выгорания как частного случая такого выгорания). Отмечена положительная динамика состояния испытуемых в первые 3 недели после проведения индивидуальных практических психологических занятий, основанных на четырёхкомпонентной (когнитивной, аффективной, волевой и поведенческой) модели развития эмоциональной устойчивости посредством психотехник. Дальнейшее продолжение занятий привело к закреплению результата и развитию способности испытуемых оказывать себе самостоятельно психологическую поддержку, опирающуюся на их собственные психические ресурсы (эндогенную психологическую поддержку) в определённых стрессогенных ситуациях, с которыми ранее они могли справиться только с поддержкой специалиста (с помощью экзогенной психологической поддержки). Для выявления уровня эмоциональной устойчивости и симптомов эмоционального выгорания испытуемых применялись тест эмоциональной устойчивости (Е. А. Тарасов), тест индекса жизненной удовлетворённости ИЖУ (адапт. Н. В. Панина), методика «Шкала нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин). Для статистической обработки данных использовался критерий Уилкоксона.

Результаты. По итогам исследования было выявлено, что практические психологические занятия, направленные на развитие эмоциональной устойчивости специалистов социономических профессий, дали положительную динамику – повысился общий уровень эмоциональной устойчивости, возросло значение «индекса жизненной удовлетворённости», снизился уровень нервно-психического напряжения.

Теоретическая и/или практическая значимость. Выявление эффективных психотехнических методов, способствующих развитию эмоциональной устойчивости специалистов социономических профессий, позволит снизить риск профессионального выгорания.

Ключевые слова: социономические профессии, эмоциональная устойчивость, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психотехники

PSYCHOTECHNICS OF EMOTIONAL STABILITY DEVELOPMENT AMONG SPECIALISTS OF SOCIONOMIC PROFESSIONS

M. Maksudov, A. Bulgakov, E. Bulgakova, V. Seleznev, L. Chistokhodova

Moscow Region State University,

ul. Very Voloshinoy, 24, Moscow region, Mytitschi, 24141014, Russian Federation

Abstract

Aim. The study of psychotechnical methods that contribute to the development of emotional stability of specialists in socionomic professions.

Methodology. The present study involved 32 people, representatives of socionomic professions (teachers, psychologists and doctors). All participants in the sample were approaching or were already at risk of emotional burnout (including professional burnout as a special case of emotional burnout). It was noted that there was some positive dynamics of the condition of the subjects in the first 3 weeks after individual practical psychological classes based on a 4-component (cognitive, affective, volitional and behavioral) model of the development of mental stability through psychotechnics. Further continuation of the classes led to the consolidation of the result and the development of the ability of the subjects to provide themselves with psychological support based on their own mental resources (endogenous psychological support) in certain stressful situations, which previously they could only cope with the support of a specialist (exogenous psychological support). To identify the level of emotional stability and the symptoms of emotional burnout of the subjects, the emotional stability test (E.A. Tarasov), the life satisfaction index test and the test (adapted by N.V. Panina), the "Scale of neuropsychic tension" method (T.A. Nemchin). The Wilcoxon criterion was used for statistical data processing.

Results. According to the results of the study, it was revealed that practical psychological classes aimed at developing the emotional stability of specialists in socionomic professions give a positive dynamic – the overall level of emotional stability has increased, the value of the "life satisfaction index" has increased, the level of neuropsychic tension has decreased.

Research implications. Identification of effective psychotechnical methods that contribute to the development of emotional stability of specialists in socionomic professions will reduce the risk of professional burnout.

Keywords: socionomic professions, emotional stability, emotional burnout, professional burnout, psychotechnics

Введение

Современный мир становится всё более динамичным и стрессогенным. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы, в том числе и эмоциогенные, негативно влияющие на эмоциональную сферу личности, и особенно на эмоциональную устойчивость (ЭУ). Специалисты соционOMICеских профессий, работа которых напрямую связана с гармонизацией и стабилизацией системы «человек-

человек», особенно подвержены влиянию негативных стрессогенных факторов, т. к. основной задачей профессиональной деятельности большинства из них является минимизация рисков последствий действия стрессогенных факторов [4; 6; 13; 14; 18; 19; 20]. А. В. Булгаков отмечает, что в настоящее время происходят существенные изменения в системе межличностных отношений субъектов организации внутри и вне её. Это находит своё от-

ражение в изменении значения индекса человечности, т. к. любое общение, затрагивающее эмоциональную сферу, особенно оперативное, производимое в скоропомощном режиме, – это достаточно заметная потеря энергии. Для эффективного выполнения профессиональных обязанностей и осуществления своего профессионального развития специалисты «помогающих» профессий особенно сильно нуждаются в профессиональной психологической поддержке. Это поможет избежать профессиональной деструкции, в том числе и эмоционального выгорания. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 50% факторов, негативно влияющих на здоровье человека, связаны с деструктивным образом жизни (в то время как, ~20% факторов связаны с генетикой человека, ~20% факторов связаны с состоянием окружающей среды и только ~10% факторов связаны с качеством медицинского обслуживания), т. е. образ жизни современного человека в большинстве случаев способствует ухудшению физического и психологического здоровья, что в итоге приводит к развитию болезней в гораздо большей степени, чем наследственные или средовые причины. Кроме того, в условиях трудовой деятельности могут актуализироваться психологические механизмы профессионально-нравственной деформации личности, проявляющейся в отчуждении моральной ответственности, профессионального выгорания и недостаточной или избыточной рефлексивности, находящейся в поле профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что сильная психоэмоциональная травма способна зафиксировать патологические мыс-

лительные и поведенческие стратегии, которые на субъективном уровне будут подтверждать подлинность невротических установок человека, пережившего травматический опыт. При такой ситуации психотравмирующий опыт может быть представлен как цикл, при котором человек, переживая корневой эпизод (первоначальную травму), и управляемый невротическими реакциями, создаёт последующие травматизации, закрепляющие новые невротические реакции.

В современной практической психологии существует большое количество различных психотехнологий, которые используют в своей практике психологи и психотерапевты в целях развития ЭУ как одной из главной способности личности, позволяющей противостоять стрессогенным воздействиям среды и существенно улучшить качество эмоциональной жизни¹ [8; 9; 10; 11]. Некоторые из таких психотехнологий широко известны в научном сообществе, другие же не получили столь широкой известности, но при этом они являются высокоэффективными методами увеличения уровня ЭУ. Так, например, широко известны и активно используются не только психологами и психотерапевтами, но и психиатрами, такие психотехнологии как аутогенная тренировка (И. Шульц), наведённое состояние терапевтического транса (М. Эриксон, М. Р. Гинзбург), обучение клиентов и пациентов навыкам самогипноза с целью самостоятельной проработки эмоциональных травм

¹ Зотов М. В., Петрукович В. М., Журавлёва О. П. Способ оценки эмоциональной устойчивости. Патент на изобретение RU 2240038 C1, 20.11.2004. Заявка № 2003134495/14 от 25.11.2003.

(П. Ф. Лебедько), а также различного рода психотехники, применяемые в современных психотерапевтических направлениях (модель «SCORE» (Р. Дилтс)), интеграция конфликтующих частей (Р. Бэндлер, Дж. Гриндер) и т. п.

Многие из приведённых выше методов развития ЭУ тесно связаны с индуцированием изменённых состояний сознания (ИСС). Д. Л. Спивак и Л. И. Спивак выделяют 3 вида ИСС: искусственно вызываемые (ИВ ИСС), спонтанно возникающие (СВ ИСС), а также психотехнически обусловленные (ПО ИСС) [17, с. 48]. ИВ ИСС тесно связаны с воздействием экзогенных факторов (индуцируются психоактивными веществами). СВ ИСС могут возникнуть в привычных для человека жизненных обстоятельствах, однако условия, при которых они индуцируются, остаются не ясными. Для индуцирования ПО ИСС человеку необходимо задействовать только внутренние психические ресурсы. Исходя из описанной выше классификации, аутотренинг, гипнотический транс, самогипноз, некоторые психотехники, которые применяют психологи и психотерапевты в своей практике, а также медитативная практика относятся к группе ПО ИСС. Данный тезис подкрепляется научными исследованиями (Р. Дж. Дэвидсон, А. Лутц), в которых подтверждается гипотеза, что не только психотехники, применяемые практическими психологами и психотерапевтами, могут оказаться эффективным методом развития ЭУ. Также не менее эффективным методом развития ЭУ может оказаться медитативная практика, применяемая в различных восточных традициях. Ряд ис-

следований (Н. Фарб, Р. Дж. Дэвидсон, Р. А. Фабио, Г. Э. Тоуи) подтверждает гипотезу о том, что данный метод положительно влияет на увеличение стрессоустойчивости, улучшает способность обрабатывать информацию и принимать решения, существенно снижает уровень активности бета-волн в головном мозге, а также увеличивает содержание серого вещества. Учитывая данные факты, можно предположить, что медитативная практика и другие методы, индуцирующие ПО ИСС, положительно влияют на увеличение уровня ЭУ и психическую устойчивость в целом. В 1946 г. было проведено исследование, доказывающее, что индийские йоги, практикующие медитативную практику, способны к регуляции ритмов сердечных сокращений, замедлению дыхания, снижению уровня электрической активности кожи при стабильном функционировании головного мозга на частоте альфа-волн [4, с. 24]. В Висконсинском университете в Мэдисоне было проведено исследование, доказывающее, что занятия медитативной практикой способны снизить активность участков головного мозга, которые отвечают за состояние беспокойства, тревоги и дистресса [21, с. 174]. Ф. Раес, Дж. В. Гриффит, Дж. К. Ван дер Гухт, М. Г. Уильямс в ходе исследования влияния медитативной практики на эмоциональное состояние установили, что участники эксперимента, посещающие занятия по медитативной практике, обладали более низкими показателями выраженности депрессивных состояний, беспокойства и дистресса в сравнении с контрольной группой [22, с. 477]. В. И. Есаулов, Ю. В. Зинченко провели исследование пациентов с по-

ставленным медицинским диагнозом – «тревожно-фоническое расстройство» [7, с. 115]. Исследователи использовали группы психотехник, состоящих из элементов гипнотерапии М. Эриксона, нейролингвистического программирования, когнитивно-бихевиоральной терапии, транзактного анализа и ряда других психологических и психотерапевтических направлений. Курс занятий, разработанный авторами на основе данных направлений, способствовал стабилизации психоэмоционального состояния, закреплению положительного эффекта и значительному снижению тревожно-фонических симптомов. Исследователи отмечают, что на первых этапах терапии занятия проводились 2–3 раза в неделю. Далее частота занятий снижалась ~ до 1 раза в неделю. Стоит отметить, что системный подход, учитывающий различные контекстуальные сферы жизни пациентов, также оказался достаточно эффективным средством в работе по снижению тревожно-фонической симптоматики. После 2 месяцев работы пациентам была предоставлена возможность работать с психологом и/или психотерапевтом по вопросам решения внутрисемейных проблем, вопросов профессионально успешности и ряда других психотерапевтических запросов.

Необходимо отметить, что терапевтический потенциал ПО ИСС ещё до конца не изучен. Эффективный результат индуцирования данного вида ИСС в психологической и психотерапевтической практике может быть вызван тем, что «поле сознания» (по Р. Ассаджоли) [1, с. 314] личности находится в пределах среднего бессознательного, а ИСС – это состояние,

вызванное эндогенными и/или экзогенными факторами, расширяющее поле сознания конкретного индивидуума до границ низшего и/или высшего бессознательного [12, с. 99]. В случае ИВ ИСС поле сознания расширяется до границ нижнего бессознательного, а в случае ПО ИСС – до границ высшего бессознательного в рамках структурной модели психики Р. Ассаджоли.

Дизайн исследования

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе испытуемые прошли психодиагностическое обследование, которое позволило выявить их актуальный уровень эмоциональной устойчивости. На втором этапе была реализована практическая психологическая работа, направленная на увеличение уровня эмоциональной устойчивости и профилактику эмоционального выгорания посредством беседы, отобранных психотехник и интеграции полученного опыта. На третьем этапе исследования была проведена повторная психодиагностика испытуемых с применением тех же методик, что и на первом этапе.

Процедура, методы и результаты

На основании четырёхкомпонентной модели развития эмоциональной устойчивости (рис. 1) и социально-психологических технологий психологической реабилитации, систематизированной А. В. Булгаковым и Е. В. Митасовой [2, с. 52], нами была разработана программа психологических занятий, состоящих из различных психотехник и упражнений, в том числе предварительно индуцирующих ПО ИСС.

Для достижения результата психологической работы необходимо, что-



Рис. 1 / Fig. 1. Четырёхкомпонентная модель развития эмоциональной устойчивости / 4-component model of mental stability development

Источник: данные авторов.

бы специалист уделял внимание основным 4 компонентам психики, что позволит на практике реализовать принцип системности и задействовать адаптационные психические ресурсы испытуемых.

В исследовании приняло участие 32 человека в возрасте от 23 до 45 лет (средний возраст – 28 лет). Все участники являются будущими или актуальными представителями социомических профессий (врачи, педагоги и психологи) и имеют признаки эмоционального выгорания (низкая работоспособность, чувство усталости, безразличие, нарушение сна, обострение хронических заболеваний и т. п.). Основной запрос участников был сформирован исходя из данных симптомов. Большинство из них ощущали сильный дискомфорт и «внутреннее напряжение», которое

мешало им эффективно справляться с актуальными для себя задачами. Испытуемые хотели освободиться от данного «внутреннего напряжения» или хотя бы снизить его уровень.

Со всеми 32 испытуемыми проводились циклы индивидуальных психологических занятий (от 2 до 5 встреч, 1 раз в неделю). Длительность одного занятия в среднем составляла 60 минут. На первой встрече испытуемые конкретизировали свой запросы для психолога, проходили диагностику и делились своими ожиданиями от предстоящей работы. На последующих занятиях испытуемые отвечали на уточняющие вопросы, помогающие выявить причину их эмоционального выгорания, а также выполняли упражнения, направленные на развитие эмоциональной устойчивости. Все упражнения были

отобраны на основании четырёхкомпонентной модели и содержали в себе элементы эмоционально-образной терапии (Н. Д. Линде), психокатализа (А. Ф. Ермошин), деконцентрации (О. Г. Бахтияров), интегрального нейропрограммирования (С. В. Ковалев) и третьей волны когнитивно-поведенческой терапии (С. Хайес). Данные психологические направления признаны Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой и достаточно хорошо зарекомендовали себя в среде практикующих психологов и психотерапевтов [15; 16; 17]. Кроме того, на наш взгляд, большая часть упражнений из данных методов индуцирует ПО ИСС, что и обуславливает их высокую терапевтическую эффективность. Нами были отобраны следующие упражнения и психотехники: шестишаговый рефреминг, концентрирующая медитация, интеграция нейрологических уровней и эго-состояний. При обращении испытуемых за психологической поддержкой нами были выбраны конкретные психотехники, отражающие специфику психологического запроса. Для решения

проблем эмоционального выгорания необходимо исследовать особенности актуального внутриличностного конфликта, в котором находились испытуемые. Вышеупомянутые психотехники позволили эффективно справиться с этой задачей за 2–5 встреч (в зависимости от степени выраженности внутриличностного конфликта – определённым испытуемым хватило 2 встреч, а другим понадобилось большее количество встреч).

Для диагностики состояния испытуемых и оценки эффективности дальнейшей психологической работы было предложено пройти 3 методики, которые комплексно исследуют состояние эмоциональной сферы: тест эмоциональной устойчивости (Е. А. Тарасов) [12], тест индекса жизненной удовлетворённости ИЖУ (адапт. Н. В. Панина) [12], шкала нервно-психического напряжения (Т. А. Немчин) [12]. Статистическая обработка данных проводилась посредством SPSS ver. 21 for Mac OS с использованием статистического критерия Уилкоксона для двух связанных выборок. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 / Table 1

Результаты эмпирического исследования / Results of an empirical study

Методики	Среднее значение показателей «До занятий»	Среднее значение показателей «После занятий»	P-level (уровень статистически значимых различий)
Тест эмоциональной устойчивости (Е. А. Тарасов)	Преобладающий уровень: достаточно-устойчивый (13 баллов)	Преобладающий уровень: эмоционально устойчивый (8 баллов)	~0.038*
Тест «индекс жизненной удовлетворённости» (Н. В. Панина)	Среднее значение индекса: 26.2	Среднее значение индекса: 32.1	~0.041*
Шкала нервно-психического напряжения (Т. А. Немчин)	Среднее значение уровня нервно-психического напряжения: 54.4	Среднее значение уровня нервно-психического напряжения: 41.1	~0.046*

Источник: данные авторов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты свидетельствуют о том, что практические психологические занятия по развитию эмоциональной устойчивости специалистов социномических профессий показывает достаточно высокую эффективность. Необходимо отметить, что все участники исследования были изначально положительно настроены на психологическую работу и максимально открыты для сотрудничества. В будущих исследованиях необходимо проанализировать устойчивость терапевтического результата (несколько месяцев или лет после прохождения цикла занятий), выявить наиболее эффективные направления и психотехники в рамках этих направлений, индуцирующие ПО ИСС и актуализирующие скрытый психический потенциал людей, нуждающихся в психологической поддержке. В настоящее время ИСС и их терапевтический потенциал остаются недостаточно изученными, также как и ЭУ личности,

что подтверждает необходимость продолжения научного поиска в этих направлениях. Существует множество различных теорий эмоций и подходов к проблеме развития эмоциональной устойчивости, однако, в настоящий момент не существует единой, общепринятой научным сообществом концепции, которая системно описывала бы структуру эмоций и способствовала бы практическому применению данных знаний на практике с целью развития эмоциональной сферы и повышения уровня ЭУ как отдельной личности, так и всего общества в целом. Возможно, в будущем за счёт интеграции накопленных научных данных разработка такого единого комплексного подхода позволит решить ряд профессиональных психологических задач, в том числе по оказанию эффективной психологической поддержки специалистам социномических профессий как в терапевтических, так и в профилактических целях [8].

Статья поступила в редакцию 18.05.2022

ЛИТЕРАТУРА

1. Ассаджолли Р. Психосинтез: теория и практика. М.: REFL-book, 1994. 314 с.
2. Булгаков А. В., Митасова Е. В. Психологическая реабилитация: возвращение к реальности: монография / под общ. ред. А. В. Булгакова. М.: Издательство МГОУ, 2018. 144 с.
3. Гинзбург М. Р., Яковлева Е. Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 312 с.
4. Головкина Т. С. Эмоциональная устойчивость как фактор психического здоровья личности // Экономика и социум. 2014. № 3-4 (12). С. 438–444.
5. Гринберг Д. С. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
6. Долгова О. В. Эмоциональная устойчивость личности как фактор успешности в профессии // Молодой учёный. 2022. № 27 (422). С. 130–131.
7. Есаулов В. И., Зенченко Ю. В. Опыт диагностики и психотерапии пациентов с тревожно-фобическими расстройствами в психологическом центре // Проблемы развития социальной сферы в России и за рубежом: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 30 июня 2017 г. Калининград: Профессиональная наука, 2017. С. 115–130.

8. Кашеева А. В., Зимина И. В., Лобанов С. Н. Эмоциональный компонент в структуре психологической устойчивости профессиональной деятельности // Образование и наука в современных условиях. 2016. № 2-2 (7). С. 23–24.
9. Кирикова И. С., Лукачевская К. И., Иванова Д. Ф. Уровень эмоциональной устойчивости и зависимость от новых технологий у студентов медицинского института // Интернаука. 2019. № 3-2 (85). С. 5–7.
10. Ковалев С. В. Нейротрансформинг. Основы самоконсультирования. М.: Твои книги, 2014. 192 с.
11. Козлов В. В. Психотехнологии изменённых состояний сознания. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Института психотерапии, 2001. 544 с.
12. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2012. 212 с.
13. Максудов М. Ю., Максудова Е. А. Развитие эмоциональной устойчивости личности как фактор преодоления негативных последствий психотравмы с позиции интегрального подхода // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2018. № 1-2. С. 63–68.
14. Петрова Н. Ф., Сойко Е. В. Эмоциональная устойчивость в детерминации профессионального стресса в управленческой деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. С. 305–308.
15. Петухова Л. М. Формирование психической устойчивости эмоционально неблагополучных клиентов средствами арт-терапии // Chronos: психология и педагогика. 2020. № 2 (22). С. 20–22.
16. Поспелова Е. А. Арт-терапия как средство формирования эмоциональной устойчивости педагогов (профилактика профессионального выгорания) // Молодой учёный. 2016. № 13-3 (117). С. 75–77.
17. Спивак Л. И., Спивак Д. Л. Изменённые состояния сознания: типология, семиотика, психофизиология // Сознание и физическая реальность. 1996. № 4. Т. 1. С. 48–55.
18. Таскина Е. А. Проблема эмоциональной устойчивости и профессионального выгорания медицинских работников // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2020. № 1. С. 34–39.
19. Филиппова С. А., Пазухина С. В., Куликова Т. И. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов к негативному влиянию современной информационной среды // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 5. С. 80–90.
20. Юй С. Стратегии повышения эмоциональной устойчивости педагогов // Гуманитарные и социальные науки. 2021. № 3. С. 253–262.
21. Davidson R. J. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation // IEEE Signal Process Mag. 2008. № 25 (1). P. 174–176.
22. Dittrich A. Standardized Psychometric Assessment of Altered States of Consciousness (ASCs) in Humans // Pharmacopsychiatry. 1998. Vol. 31. № 7. P. 80–84.
23. Raes F., Griffith J. W., Van der Gucht J. K. School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program // Mindfulness. 2014. № 5. Iss. 5. P. 477–486.

REFERENCES

1. Assadzholi R. *Psihosintez: teoriya i praktika* [Psychosynthesis: theory and practice]. Moscow, REFL-book Publ., 1994. 314 p.
2. Bulgakov A. V., Mitsova E. V. *Psihologicheskaya rehabilitaciya: vozvrashchenie k real'nosti* [Psychological rehabilitation: return to reality]. Moscow, MRSU Publ., 2018. 144 p.

3. Ginzburg M. R., Yakovleva E. L. *Eriksonovskij gipnoz: sistematicheskij kurs* [Ericksonian hypnosis: a systematic course]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Publ., 2008. 312 p.
4. Golovkina T. S. [Emotional stability as a factor in the mental health of a person]. In: *Ekonomika i socium* [Economics and Society], 2014, no. 3-4 (12), pp. 438–444.
5. Grinberg D. S. *Upravlenie stressom* [Stress management]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002. 496 p.
6. Dolgova O. V. [Emotional stability of the individual as a factor of success in the profession]. In: *Molodoj uchyonyj* [Young scientist], 2022, no. 27 (422), pp. 130–131.
7. Esaulov V. I., Zenchenko Yu. V. [Experience in diagnosing and psychotherapy of patients with anxiety-phobic disorders in a psychological center]. In: *Problemy razvitiya social'noj sfery v Rossii i za rubezhom: sbornik nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii, 30 iyunya 2017 g.* [Problems of the development of the social sphere in Russia and abroad: a collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference, 30 June 2017]. Kaliningrad, Professional Science Publ., 2017, pp. 115–130.
8. Kashcheeva A. V., Zimina I. V., Lobanov S. N. [Emotional component in the structure of psychological stability of professional activity]. In: *Obrazovanie i nauka v sovremennykh usloviyakh* [Education and science in modern conditions], 2016, no. 2-2 (7), pp. 23–24.
9. Kirikova I. S., Lukachevskaya K. I., Ivanova D. F. [The level of emotional stability and dependence on new technologies among medical students]. In: *Internauka* [Internauka], 2019, no. 3-2 (85), pp. 5–7.
10. Kovalev S. V. *Nejrotransforming. Osnovy samokonsul'tirovaniya* [Neurotransforming. Fundamentals of self-counseling]. Moscow, Tvoi knigi Publ., 2014. 192 p.
11. Kozlov V. V. *Psihotekhnologii izmenyonnykh sostoyanij soznaniya* [Psychotechnologies of altered states of consciousness]. Moscow, Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2001. 544 p.
12. Kupriyanov R. V., Kuz'mina Yu. M. *Psihodiagnostika stressa: praktikum* [Psychodiagnostics of stress: workshop] Kazan, Kazan National Research Technological University Publ., 2012. 212 p.
13. Maksudov M. Yu., Maksudova E. A. [Development of the emotional stability of a personality as a factor in overcoming the negative consequences of psychotrauma from the position of an integral approach]. In: *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Poznanie* [Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Knowledge], 2018, no. 1-2, pp. 63–68.
14. Petrova N. F., Sojko E. V. [Emotional stability in the determination of professional stress in management]. In: *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2022, no. 74-4, pp. 305–308.
15. Petuhova L. M. [Formation of mental stability of emotionally disadvantaged clients by means of art therapy]. In: *Chronos: psihologiya i pedagogika* [Chronos: psychology and pedagogy], 2020, no. 2 (22), pp. 20–22.
16. Pospelova E. A. [Art therapy as a means of forming the emotional stability of teachers (prevention of professional burnout)]. In: *Molodoj uchyonyj* [Young scientist], 2016, no. 13-3 (117), pp. 75–77.
17. Spivak L. I., Spivak D. L. [Altered states of consciousness: typology, semiotics, psychophysiology]. In: *Soznanie i fizicheskaya real'nost'* [Consciousness and physical reality], 1996, no. 4, vol. 1, pp. 48–55.
18. Taskina E. A. [The problem of emotional stability and professional burnout of medical workers]. In: *Vestnik Rossijskogo novogo universiteta. Seriya: Chelovek v sovremennom mire*

- [Bulletin of the Russian New University. Series: Man in the modern world], 2020, no. 1, pp. 34–39.
19. Filippova S. A., Pazuhina S. V., Kulikova T. I. [Emotional stability of future teachers to the negative influence of the modern information environment]. In: *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 2019, vol. 24, no. 5, pp. 80–90.
20. Yuj S. [Strategies for improving the emotional stability of teachers]. In: *Gumanitarnye i social'nye nauki* [Humanitarian and social sciences], 2021, no. 3, pp. 253–262.
21. Davidson R. J. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. In: *IEEE Signal Process Mag*, 2008, no. 25 (1), pp. 174–176.
22. Dittrich A. Standardized Psychometric Assessment of Altered States of Consciousness (ASCs) in Humans. In: *Pharmacopsychiatry*, 1998, vol. 31, no. 7, pp. 80–84.
23. Raes F., Griffith J. W., Van der Gucht J. K. School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program. In: *Mindfulness*, 2014, no. 5, iss. 5, pp. 477–486.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Максудов Михаил Юрьевич – педагог-психолог отдела развития молодёжной политики управления воспитательной и социальной работы Московского государственного областного университета;

e-mail: maxm92@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-8463-3419

Булгаков Александр Владимирович – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и организационной психологии Московского государственного областного университета;

e-mail: av_bulgakow@mail.ru; ORCID: 0000-0002-9438-832X

Булгакова Екатерина Александровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования Московского государственного областного университета;

e-mail: av_bulgakow@mail.ru

Селезнев Владимир Николаевич – доктор психологических наук, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, старший научный сотрудник научно-практической лаборатории социальной психологии труда Московского государственного областного педагогического университета;

e-mail: vn-seleznev@yandex.ru

Чистоходова Людмила Ивановна – доктор педагогических наук, директор Института управления, экономики и права Московского государственного областного педагогического университета;

e-mail: kaf413@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Mikhail Y. Maksudov – Teacher-psychologist of the Department of Youth Policy Development of the Educational and Social Work Board, Moscow Region State University;

e-mail: maxm92@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-8463-3419

Alexander V. Bulgakov – Dr. Sci. (Psychology), Prof. of the Department of Labor Psychology and Organizational Psychology, Moscow Region State University;

e-mail: av_bulgakow@mail.ru; ORCID: 0000-0002-9438-832X

Ekaterina A. Bulgakova – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof. of the Department of Psychological Counseling, Moscow Region State University;
e-mail: av_bulgakow@mail.ru

Vladimir N. Seleznev – Dr. Sci. (Psychology), Honored Worker of the Higher School of the Russian Federation, Senior Researcher of the Scientific and Practical Laboratory of Social Psychology of Labor, Moscow Region State University; e-mail: vn-seleznev@yandex.ru

Lyudmila I. Chistokhodova – Dr. Sci. (Pedagogy), Director of the Institute of Management, Economics and Law, Moscow Region State University;
e-mail: kaf413@mail.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Психотехники развития эмоциональной устойчивости специалистов социэкономических профессий / М. Ю. Маскудов, А. В. Булгаков, Е. А. Булгакова, В. Н. Селезнев, Л. И. Чистоходова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2022. № 4. С. 29–40.
DOI: 10.18384/2310-7235-2022-4-29-40

FOR CITATION

Maskudov M. Yu., Bulgakov A. V., Bulgakova E. A., Seleznev V. N., Chistokhodova L. I. Psychotechnics of emotional stability development among specialists of socioeconomic professions. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 2022, no. 4, pp. 29–40.
DOI: 10.18384/2310-7235-2022-4-29-40