

7. Горлова, И. Ю. Буллинг в образовательных учреждениях / И. Ю. Горлова, О. З. Кузнецова // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. — 2019. — №6. — С. 36—42.
8. Sanders, Ch. E. Bullying: implications for the classroom / C. E. Sanders, G. D. Phye. — California: Elsvier Academic Press, 2004. — 257 p.
9. Кривцова, С. В. Буллинг в классе. Как избежать беды? : пособие для родителей / С. В. Кривцова. — М.: Русское слово — учебник, 2018. — 48 с.
10. Olweus, D. Olweus bullying prevention program: Schoolwide guide / D. Olweus, S. P. Limber, V. C. Flerx, N. Mellin, J. Riese, M. Snyder. — Center City, MN: Hazelden, 2007. — 98 p.
11. Kowalski, R. M. Cyberbullying: Bullying in the digital age / R. M. Kowalski, S. P. Limber. — N.Y.: Wiley-Blackwell, 2011. — 345 p.
12. Haynie, D. L. Bullies, victims and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth / D. L. Haynie, T. Nansel, P. Eitel, A. D. Crump, K. Saylor, K. Yu, B. Simons-Morton // Journal of Early Adolescence. — 2001. — №21. — P. 29—49.
13. Gini, G. Association between bullying and psychosomatic problems: A metaanalysis / G. Gini, T. Pozzoli // Pediatrics. — 2009. — №123. — P. 1059—1065.

УДК 159.923+141.32

Т. Е. Яценко, А. В. Милодовская

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

В статье раскрыта сущность неопределенности в спортивной деятельности. Описаны исследования данной проблемы в русле различных научных подходов. Систематизированы факторы неопределенности на этапе подготовки к соревнованиям и в процессе спортивного соревнования. Приведены трактовки толерантности к неопределенности и интолерантности к неопределенности. Представлены результаты эмпирического исследования склонности к толерантности к неопределенности и стилевых характеристик самоизменения у студентов, профессионально занимающихся спортом.

Ключевые слова: стиль самоизменений; студенты-спортсмены; профессиональный спорт; неопределенность; толерантность к неопределенности.

Рис. 3. Библиогр.: 11 назв.

GENDER DIFFERENCES IN THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF MODERN ADOLESCENTS

The article reveals the essence of uncertainty in sports activities. Studies of this problem in line with various scientific approaches are described. The factors of uncertainty at the stage of preparation for competitions and during the sports competition are systematized. Interpretations of tolerance to uncertainty and intolerance to uncertainty are given. The results of an empirical study of the tendency to tolerate uncertainty and style characteristics of self-change among students professionally involved in sports are presented.

Key words: style of self-change; student-athletes; professional sports; uncertainty; tolerance of uncertainty.

Fig. 3. Ref.: 11 titles.

Введение. Человек должен обладать умением эмоционально реагировать на переживания других людей, скрывать или, наоборот, проявлять свои эмоции в зависимости от требований общества и ситуации, регулировать свои эмоциональные реакции для поддержания оптимального состояния. Все эти способности составляют особую сторону общей психической регуляции — эмоциональную саморегуляцию [1]. Эмоциональная саморегуляция — это управление человеком своими собственными эмоциями в процессе деятельности или общения с людьми [2]; регулирование проявлений своих эмоций с помощью различных техник и стратегий [3].

К. Копп рассматривает эмоциональную саморегуляцию как основу регуляции поведения, позволяющую выполнять социальные роли, соглашения и правила [4]. Л. Пулккинен трактует эмоциональную регуляцию как компонент самоконтроля, позволяет распределять, контролировать и изменять эмоциональное возбуждение. Л. М. Даймонд и Л. Г. Аспинуолл описывают эмоциональную регуляцию как внутренние и межличностные механизмы, позволяющие человеку сознательно или неосознанно изменять переживания, поведение или саму ситуацию, вызвавшую эмоциональный отклик [5].

Б. П. Аккерман, К. Э. Изард и Д. Чиккетти трактуют регуляцию эмоций как объединение и согласованность компонентов эмоциональной системы, что позволяет человеку успешно справляться с неблагоприятными ситуациями. В качестве компонентов эмоциональной системы выступают: нервные процессы, экспрессивные проявления, субъективное переживание эмоций [6].

Н. Гранефски и В. Крайг большое значение придавали сознательным когнитивным компонентам эмоциональной саморегуляции, говоря о когнитивной регуляции эмоций. Они подчеркивали, что именно благодаря познавательным процессам человек может контролировать свои эмоциональные реакции: время проявления и степень интенсивности [7].

Таким образом, зарубежные ученые подчеркивают, что эмоциональная саморегуляция является вторичным психическим образованием, возникающим под влиянием когний. Отмечается вклад эмоциональной саморегуляции не только в поддержание эмоционального благополучия человека и восстановление его психоэмоционального состояния после перенесенных стрессовых ситуаций, но и для проявления социально конструктивного поведения.

В российской психологии эмоциональная регуляция рассматривается в широком смысле как компонент психологической сознательной саморегуляции поведения [8]. О. В. Дашкевич выделил две формы эмоциональной регуляции: актуальная и потенциальная. Актуальная саморегуляция представляет собой процесс эмоционального регулирования, а потенциальная — систему эмоциональных установок. Компонентами эмоциональной регуляции являются эмоции побуждения к цели, эмоции уверенности-сомнения, эмоции оценки результатов. Эти эмоции помогают человеку выделить ключевой момент в ситуации, придают мотивации действовать (с учётом внешних и внутренних условий), помогают оценить вероятность достижения успеха, а также способствуют интеграции процессов общей психической регуляции [9].

Как правило, эмоциональную саморегуляцию дифференцируют на автоматическую (неосознаваемую) и произвольную (осознанную, контролируемую). Осознаваемую регуляцию мы можем рассмотреть, как деятельность, содержащую цель (достижение либо избегание определённых эмоций), блок программирования (оценка и распределение ресурсов), блок исполнения (мыслительные опе-

рации, поведенческие проявления, использование средств саморегуляции) и систему обратной связи (соотнесение цели и полученного результата) [10]. Автоматическая регуляция эмоций — целенаправленное изменение эмоций без принятия осознанного решения, без включения внимания в данный процесс, без сознательного контроля. Автоматическая регуляция эмоций очень важна, она оказывает большое влияние на всю жизнь человека. Усвоенные в детстве стратегии регуляции и привычки отражают особенности индивидуальной автоматической регуляции. К видам автоматической регуляции эмоций можно отнести отвлечение внимания (человек не обращает внимания на ситуацию, вызывающую эмоции); переоценку (изменение смысла ситуации); регуляцию поведения после того, как эмоция была запущена [11].

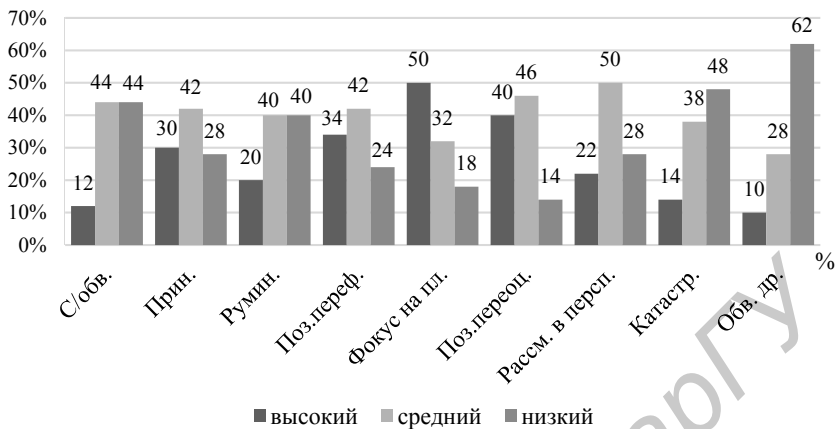
Российские ученые акцентируют внимание на установочном компоненте эмоциональной саморегуляции, отмечая готовность человека определенным образом реагировать на ситуации определенного типа, демонстрируя фиксированный спектр эмоций.

Основная часть. Целью нашего исследования было выявление схожих и отличительных особенностей эмоциональной саморегуляции мальчиков и девочек подросткового возраста, что позволит более эффективно выстраивать коррекционно-развивающую работу с подростками.

Выборку исследования составили 100 испытуемых (50 девочек и 50 мальчиков), учащихся ГУО «Средняя школа №1 г. Барановичи им. С.И. Грицевца» в возрасте 12—14 лет

Рассмотрим результаты исследования эмоциональной саморегуляции с использованием методики «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гранефски и В. Крайга (рисунки 1, 2).

Для большинства девочек и мальчиков характерен низкий (44 % и 50 % соответственно) и средний уровень (44 % и 38 % соответственно) склонности применять стратегию эмоциональной саморегуляции «самообвинение». Это говорит о том, что подростки не склонны чувствовать вину за произошедшее событие на себя, однако в некоторых ситуациях могут демонстрировать такое поведение, что может быть обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями (низкая самооценка, тревожность), так и особенностями социального окружения (авторитарный стиль семейного воспитания, навешивание ярлыков).



Примечание — здесь и далее в рисунках С/обв. — самообвинение, Прин. — принятие, Румин. — руминация, Поз.переф. — позитивная перефокусировка, Фокус на пл. — фокусировка на планирование, Поз.переоц. — позитивная переоценка, Рассм. в персп. — рассмотрение в перспективе, Катастр. — катастрофизация, Обв. др. — обвинение других.

Рисунок 1 — Результаты исследования эмоциональной саморегуляции по методике «Когнитивная регуляция эмоций» в выборке девочек

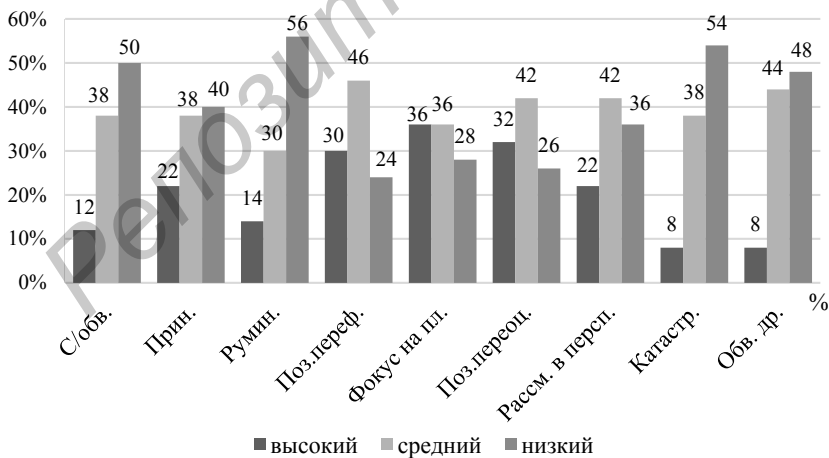


Рисунок 2 — Результаты исследования эмоциональной саморегуляции по методике «Когнитивная регуляция эмоций» в выборке мальчиков

Большинству девочек и мальчиков характерен средний (42 % и 38 % соответственно) и низкий уровень (28 % и 40 % соответственно) склонности использовать стратегию «принятие». Это говорит о том, что подростки, в общем и целом, умеют принимать то, что с ними произошло, и примиряться с этим. Однако иногда, наоборот, могут демонстрировать непринятие ситуации.

Для большинства девочек и мальчиков свойственен низкий (40 % и 56 % соответственно) и средний уровень (40 % и 30 % соответственно) склонности к руминации. Подростки не склонны сосредотачиваться на чувствах и мыслях, связанных с негативным событием, однако в некоторых ситуациях могут использовать данную стратегию.

Большинству девочек и мальчиков характерен средний уровень склонности к позитивной перефокусировке (42 % и 46 % соответственно). Это говорит о том, что подростки склонны в некоторых ситуациях обращаться к мыслям о радостных и приятных событиях вместо обдумывания актуального состояния. Это может быть связано с нежеланием осмысливать негативные события и погружаться в неприятные эмоциональные переживания.

Для большинства девочек и мальчиков характерен высокий (50 % и 36 % соответственно) и средний уровень (32 % и 36 % соответственно) склонности к фокусировке на планировании при регуляции эмоций. Это говорит о том, что подростки склонны размышлять над тем, какие меры следует предпринять, чтобы справиться с негативными событиями. Это может быть связано со способностью контролировать свои эмоции, так как данная стратегия не предполагает моментальной поведенческой реакции.

Большинству девочек и мальчиков присущ средний уровень склонности к позитивной переоценке (46 % и 42 % соответственно). Это говорит о том, что подростки могут обращаться к мыслям, направленным на поиск позитивного значения события для личностного роста.

Для большинства девочек и мальчиков характерен средний уровень склонности применять стратегию «рассмотрение в перспективе» в регуляции эмоций (50 % и 42 % соответственно). Данный результат говорит о том, что подростки могут мысленно отстраняться от серьезности события, подчеркивать его относитель-

ность в сравнении с другими событиями. Это может быть связано со страхом перед негативными событиями и эмоциями.

Большинству девочек и мальчиков присущ низкий уровень склонности к катастрофизации (48 % и 54 % соответственно). Это говорит о том, что подростки не склонны обращаться к мыслям, явно преувеличивающим разрушительную силу произошедшего события.

Для большинства девочек и мальчиков характерен низкий уровень склонности к обвинению других людей (62 % и 48 % соответственно). Это говорит о том, что подростки не склонны возлагать вину за произошедшее на других людей.

Расчет Т-критерия Стьюдента показал, что существует тенденция к тому, что в определённых ситуациях девочки чаще, чем мальчики, будут использовать такую стратегию когнитивной регуляции эмоций, как «фокусировка на планировании» ($t = -1,92$, $p = 0,06$). Это может быть связано с тем, что мальчики более решительны и нацелены на решение проблем, в то время как девочкам необходимо больше времени на обдумывание ситуации и рефлекссию.

Рассмотрим результаты исследования с использованием методики «Опросник регуляции эмоций» (ERQ) Дж. Гросса и О. Джона (рисунок 3).



Примечание: Когн.переоц. — когнитивная переоценка, Подавл.экспр. — подавление экспрессии

Рисунок 3 — Результаты исследования эмоциональной саморегуляции по методике «Опросник регуляции эмоций»

Для большинства девочек и мальчиков характерен средний уровень склонности к когнитивной переоценке (60 % и 70 % соответственно). Подростки склонны к переосмыслению ситуации и изменению её восприятия. Это может быть обусловлено высоким уровнем рационализации и развитой способностью понимать и управлять своими эмоциями.

Большинству девочек и мальчиков характерен средний уровень склонности к подавлению экспрессии (62 % и 84 % соответственно). Данный результат свидетельствует о том, что подростки склонны в некоторых ситуациях подавлять выражение своих эмоциональных реакций. Это может быть связано с характерологическими особенностями, семейным воспитанием или влиянием окружения.

По результатам вычисления Т-критерия Стьюдента значимых различий в показателях мальчиков и девочек по данной методике выявлено не было.

Заключение. Таким образом, подростки обладают средним и низким уровнем эмоциональной саморегуляции, уровнем развития стратегий регуляции эмоций. Есть тенденция, что девочки чаще, чем мальчики, используют стратегию «фокусировка на планирование». В средней степени склонны к когнитивной переоценке и подавлению экспрессии. Подростки в большей степени склонны к подавлению экспрессии как стратегии эмоциональной саморегуляции, чем к когнитивной переоценке ситуации. Среди стратегий когнитивной регуляции эмоций наиболее часто используются ими следующие: позитивная перефокусировка, позитивная переоценка, фокусировка на планировании. Реже всего среди стратегий когнитивной регуляции эмоций подростки используют руминацию, катастрофизацию, самообвинение.

Список цитируемых источников

1. Савеньшева, С. С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии / С. С. Савеньшева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — № 1. — С. 1—8.
2. Словарь терминов по психологическому консультированию [Электронный источник] / Словари, энциклопедии и справочники онлайн. — Режим доступа: <https://849.slovaronline.com/>. — Дата доступа: 04.06.2024.

3. *Хокинс, Дж.* Толковый словарь английского языка OxfordSchoolDictionary: 40000 слов и выражений / Дж. Хокинс, Э. Делаханты, Ф. Макдональд. — М.: Астель, АСТ, 2008. — 556 с.
4. *Kopp, C. B.* Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View / C. B. Kopp // *Developmental Psychology*. — 1989. — V. 25. — № 3. — P. 356—387.
5. *Падун, М. А.* Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М. А. Падун // *Психологический журнал*. — 2010. — Т. 31. — №6. — С. 57—69.
6. *Cicchetti, D.* Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology / D. Cicchetti, V.P. Ackerman, C.E. Izard // *Development and Psychopathology*. — 1995. — № 7. — P. 233—246.
7. *Писарева, О. Л.* Когнитивная регуляция эмоций / О. Л. Писарева, А. Гриценко // *Актуальные психологические исследования*. — 2010. — С. 64—68.
8. *Панкратова, А. А.* Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований / А. А. Панкратова // *Вопросы психологии*. — 2014. — № 1. — С. 147—155.
9. *Дашкевич, О. В.* Эмоциональная регуляция деятельности с позиции системного подхода / О. В. Дашкевич // *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Второго всесоюзного семинара молодых ученых*. — М.: Мин-во высш. и ср. спец. обр-я СССР, 1986. — С.19—24.
10. *Bonanno, G. A.* Resilience in the face of potential trauma / G. A. Bonanno // *Current Directions in Psychological Science*. — 2005. — V. 14. — P. 135—138.
11. *Bonanno, G.* Verbal autonomic dissociation and adaptation to midlife conjugal loss: A follow up at 25 months / G Bonanno, H. Znou, A. Siddique, M. Horowitz // *Cognitive theory and research*. — 1999. — V. 23. — P. 605—624.

УДК 159.922.8

Т. Е. Яценко, П. Э. Сташевская

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНЫМИ ФРУСТРИРОВАННЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

В статье раскрыта актуализирована проблема психосоматических проявлений у девушек в старшем школьном возрасте. Отмечается, что психосоматические проявления могут выступать индикатором конкретных групп фрустрированных потребностей. Приведены результаты эмпирического исследования, раскрывающие