

сниженный самоконтроль является фактором слабого развития беглости и гибкости мышления, неумения быстро предлагать определенные идеи и генерировать их.

Так же высокий уровень вербальной агрессии связан с низким уровнем социальной креативности.

Враждебность по отношению к окружающим, провокационные действия, нарушение другими людьми норм общения, которые неприемлемы для девушек, является мотивом нанесения вреда коммуникативной позиции и самооценке окружающих. Они имеют стремление к преодолению чувства неполноценности, к достижению ощущения превосходства путем самоутверждения за счет партнера по социальному взаимодействию.

**Заключение.** Для большинства девушек юношеского возраста характерны: средний уровень социальной креативности, высокий уровень вербальной агрессии и самоагрессии. Агрессивность степени превалирует над креативностью. Неумение предугадывать реакции других людей на суждения, неумение понимать скрытый контекст ситуации, импровизировать в новых, не типичных ситуациях вызывает у девушек агрессию как защитную реакцию, позволяющую перенести ответственность за неверно найденные решения на других людей и скрыть собственные недостатки. Враждебность по отношению к окружающим, провокационные действия, нарушение другими людьми норм общения, которые неприемлемы для девушек, является мотивом агрессивных действий. У девушек с высоким уровнем агрессивности отмечается низкий уровень видов креативности, как следствие они выбирают стереотипные формы агрессивного реагирования без учета социального контекста ситуации.

#### Список цитируемых источников

1. *Богоявленская, Д. Б.* Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д. Б. Богоявленская. — Ростов н/Д. : Изд-во Рост. ун-та, 2002. — 173 с.
2. *Матюшкина, А. А.* Творческое мышление как предмет исследования в отечественной психологии / А. А. Матюшкина // Вестн. Моск. ун-та. — 2015. — № 2. — С. 1—11.
3. *Роджерс, К.* К теории творчества: взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М., 1998. — 480 с.
4. *Дружинин, В. Н.* Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. — СПб : Питер, 2006. — 249 с.
5. *Ениколопов, С. Н.* Актуальные проблемы исследования агрессивного поведения / С. Н. Ениколопов // Прикладная юридическая психология. — 2010. — С. 1—10.
6. *Ениколопов, С. Н.* Понятие агрессии в современной психологии / С. Н. Ениколопов // Прикладная психология. — 2001. — № 1. — С. 60—72.
7. *Ахмерова, А. Ф.* Креативность как основная характеристика творческой личности / А. Ф. Ахмерова // Вестн. УРАО. — 2015. — № 5. — С. 1—5.

УДК 159.9

**А. В. Мелешкевич**

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

## СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ В РАННЕЙ ЮНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ)

**Введение.** Феномен «социальная тревожность» получает все более широкое изучение в трудах зарубежных и российских ученых не только с позиции клинической психологии, но и в рамках возрастной психологии и психологии развития. Нестабильные социально-экономические условия современного общества, снижение социальных контактов и рост коммуникаций в Интернете способствуют снижению социальной адаптации и повышению эмоциональной напряженности среди молодежи.

Еще Ф. Зимбардо в своём исследовании застенчивости, как начального состояния социальной тревожности, отмечал, что в юношеском возрасте около 40 % опрошенных отметили наличие у себя проявлений социальной тревожности [1]. В исследовании, проведенном Р. А. Pilkonis и Р. G. Zimbardo в 1979 году [2] на выборке из 817 студентов высших учебных заведений (колледжей) более 40 % респондентов охарактеризовали себя как застенчивых, из них 63 % отметили, что эта черта затрудняет их социальное функционирование. Более поздние исследования в этой области показали, что имеется тенденция к росту этого явления. Так в 1997 году уже 50 % опрошенных признали себя застенчивыми. По данным исследований ВЦИОМ, общей тенденцией динамики социальной тревожности у россиян с 1992 по 2007 г. является снижение ее уровня и трансформация репертуара страхов населения.

Среди факторов, способствующих возникновению данного состояния среди юношей и девушек, большинство ученых отмечают следующие: недосыпание, физиологическое истощение организма, наличие академических задолженностей, отсутствие навыка самоорганизации и конструктивных копингов, дефицит социальной поддержки, сложности в семье, невозможность обеспечить свою жизнь и др.

Среди факторов социальной тревожности А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гараян выделяют:

– макросоциальные (рост стрессогенности жизни, культ успеха и благополучия, культ силы и сдержанности, установка на конкурентность и индивидуализм);

– микросоциальные (семейные факторы — высокая тревожность у родителей, стимулирование отрицательных эмоций в семье, индуцирование враждебности к окружающему миру, высокий уровень критики при высоких требованиях к достижениям (перфекционизм) и запрет на выражение агрессии).

– интерперсональные (сужение социальной сети, низкий уровень социальной поддержки).

– личностные (застенчивость, перфекционизм как качество личности, пол) [3].

Культурные ценности современного общества, такие как культ успеха и достижений, культ силы и сдержанности, установка на конкурентность и индивидуализм, объединяясь в макросоциальные факторы, могут играть существенную роль в развитии изучаемого феномена.

Высокий уровень социальной тревожности в юношеском возрасте проявляется в связи с изменением социальной ситуации, поступлением и обучением юноши в УВО, необходимостью расширения социальных контактов, общения с однокурсниками и педагогами. Отсутствие способности обращаться за социальной поддержкой приводит к прокрастинации и отставанию в учебном процессе. Поскольку социальная активность в вузе существенным образом влияет на успешность обучения и эмоциональное благополучие юношей и девушек, социальная тревожность, по мнению А. Б. Холмогоровой, может стать серьезной помехой на пути развития и самореализации молодого человека [4].

**Основная часть.** Цель исследования — выявить различия в социальной тревожности у студентов раннего юношеского возраста, проживающих в городской и сельской местности.

Выборку составляли 120 испытуемых (60 девушек и 60 юношей), обучающиеся на 1 курсе факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета, проживающие в сельской или городской местности. В исследовании применялся метод статистического анализа данных — критерий различий Мана-Уитни.

Рассмотрим результаты по методике «Опросник социальной тревоги и социофобии» (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев).

Установлены значимые различия между девушками и юношами из городской местности по следующим шкалам:

1) социальная тревога в ситуациях, требующих нахождения в центре внимания, под наблюдением ( $U = 304,5, p = 0,03$ ). Т. е у девушек из городской местности в ситуациях, где субъект сталкивается с пристальным вниманием со стороны окружающих уровень социальной тревоги больше, чем у юношей из городской местности.

3) сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях ( $U = 208, p = 0,03$ ). Т. е для девушек из городской местности выражена сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и негативной оценки больше, чем у юношей из городской местности.

5) избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях ( $U = 235,5, p = 0,01$ ). Т. е у девушек из городской местности склонность к избеганию контакта в ситуациях, где субъект может стать объектом оценки со стороны окружающих, выражена больше, чем у юношей из городской местности.

Установлены значимые различия между девушками и юношами из сельской местности по следующим шкалам:

1) социальная тревога в ситуациях, требующих нахождения в центре внимания, под наблюдением ( $U = 304,5, p = 0,03$ ). Т. е у девушек из сельской местности в ситуациях, где субъект сталкивается с пристальным вниманием со стороны окружающих, уровень социальной тревоги выражен больше, чем у юношей из сельской местности.

2) постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях ( $U = 301, p = 0,02$ ). Т. е у девушек из сельской местности тенденция к управлению тревогой и волнением, попытки совладать с ними, стремление к руминативному анализу прошедшей экспертной ситуации и, одновременно, желание избавиться от нерешительности и ее отдельных проявлений выражены больше, чем у юношей из сельской местности.

3) сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях ( $U = 208, p = 0,03$ ). Т. е для девушек из сельской местности выражена сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и негативной оценки больше, чем у юношей из сельской местности.

Рассмотрим результаты по методике «Шкала социальной тревожности Либовица».

Установлены значимые различия между девушками и юношами из городской местности по следующим шкалам:

1) избегание ситуаций формального общения и взаимодействия ( $U = 11630,5, p = 0,01$ ). Т. е девушки из городской местности стремятся избежать ситуаций формального общения с лицами выше их по должности или противоположного пола больше, чем юноши из городской местности.

2) избегание совершения действий в общественных местах ( $U = 251, p = 0,03$ ). Т. е девушки из городской местности стремятся избежать ситуаций совершения действий в общественных местах больше, чем юноши из городской местности.

Не установлены значимые различия между девушками и юношами из сельской местности.

Рассмотрим результаты по методике «Шкала страха негативной социальной оценки». Не установлены значимые различия между девушками и юношами из городской местности.

Установлены значимые различия между девушками и юношами из сельской местности по следующей шкале: шкала страха негативной оценки ( $U = 233, p = 0,01$ ). Т. е у девушек из сельской местности страх негативной оценки выражен в большей степени, чем у юношей из сельской местности.

**Заключение.** Таким образом, у городских девушек в отличие от городских юношей уровень социальной тревожности выше. Девушки склонны испытывать страх в ситуациях, где они находятся в центре внимания, ощущают волнение при экспертной оценке, стараются скрыть свои эмоции из-за страха отвержения. Они также

стараятся избежать ситуаций формального общения и совершения действий на публике. У девушек из сельской местности, в отличие от юношей из сельской местности, уровень социальной тревожности выше. Девушки склонны испытывать страх в ситуациях, где они находятся в центре внимания, ощущают волнение при экспертной оценке, стараются скрыть свои эмоции из-за страха отвержения. Они также стараются избежать ситуаций формального общения и совершения действий на публике.

#### Список цитируемых источников

1. Ястребов, Д. В. Социальные фобии и сенситивные идеи отношения : автореф. дисс. ... канд. мед. наук: 14.01.06 / Д. В. Ястребов. — М., 2000. — 24 с.
2. Pilkonis, P. A. The personal and social dynamic of shyness / P. A. Pilkonis, P. G. Zimbardo / Emotions in personality and psychopathology / C. Izard (Ed.). — New York: Plenum Press, 1979. — P. 133—160.
3. Холмогорова, А. Б. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Социальная и клиническая психиатрия. — 1998. — № 1. — С. 94—102.
4. Клименкова, Е. Н. Валидизация методик диагностики социальной тревожности на российской подростковой выборке / Е. Н. Клименкова, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. — 2017. — Т. 25. — № 1. — С. 28—39.

УДК 159.9

А. В. Милодовская

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

### ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**Введение.** В настоящее время психологическая наука имеет значительные сведения о роли сознательной активности субъекта в профессиональной и интеллектуальной деятельности (Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев и др.), о сложной структуре саморегуляции и адаптации ее механизмов (О. А. Конопкин, Б. Ф. Ломов и др.) [1]

В работах Я. А. Пономарева изучается саморегуляция умственной деятельности, ее механизмы.

В работах О. А. Конопкиной, К. А. Абульхановой-Славской раскрываются структура саморегуляции; Варвара Ильинична Моросанова изучает стили саморегуляции [2].

Наиболее подробно представлен анализ регуляции деятельности в исследованиях О. А. Конопкина. Он был тем, кто впервые в «человеческом факторе» увидел активность самого субъекта, т. е. активность произвольную и осознано регулируемую.

На данный момент проблема эмоциональной саморегуляции мало изучена. В немногочисленных работах, как правило, затрагиваются отдельные её компоненты: эмоциональная регуляция деятельности [3; 4; 5], управление поведением в стрессовых ситуациях [1].

С. Корр рассматривает эмоциональную саморегуляцию как основу регуляции поведения. Она представляет собой «возможность индивида выполнять социальные роли, соглашения и правила относительно соответствующих ситуации эмоциональных реакций» [6].

Похожую концепцию предлагает L. Pulkkinen. Здесь эмоциональная регуляция рассматривается как компонент самоконтроля, которая позволяет распределять, контролировать и изменять эмоциональное возбуждение.

Понятие «эмоциональная регуляция» в исследованиях L. M. Diamond и L. G. Aspinwal представляет собой внутреннее и межличностные механизмы, позволяющие человеку сознательно или неосознанно изменять переживания, поведение или саму ситуацию, вызывающую эмоциональный отклик [7].

D. Cicchetti, B. P. Ackerman и C. E. Izard, говоря о проблеме регуляции эмоций, описывают её 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 [8].

R. A. Thompson определяет эмоциональную регуляцию как «внешние и внутренние процессы, ответственные за мониторинг, оценку и изменение эмоциональных реакций — особенно их интенсивность и временные характеристики — для достижения своих целей» [9].

**Основная часть.** Цель исследования — выявление характеристик эмоциональной саморегуляции девушек-студенток, обучающихся в высшей школе.

Выборку исследования составили 40 испытуемых, обучающихся в учреждении образования «Барановичский государственный университет» на 1 и 2 курсах.

Методики, использованные в исследовании: опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (О. Л. Писарева, А. Гриценко) — адаптированная версия опросника Н. Гарнефски и В. Крайг «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire»; «Опросник регуляции эмоций» Дж. Гросса и О. Джона, в адаптации С. Г. Климановой, А. В. Трусовой.