

ким уровнем понимания своих эмоций ($r = -0,25$, $p = 0,07$). Девочки, занимающие **игровую роль жертвы**, обладают *высоким уровнем* эмпатии ($r = 0,24$, $p = 0,08$) и понимания эмоций других людей ($r = 0,26$, $p = 0,06$). Девочки, занимающие **социальную роль жертвы**, обладают *низким уровнем* управления своими эмоциями ($r = -0,31$, $p = 0,02$) и эмоциями других людей ($r = -0,33$, $p = 0,01$), понимания своих эмоций ($r = -0,32$, $p = 0,02$), контроля экспрессии ($r = -0,27$, $p = 0,05$), внутриличностного эмоционального интеллекта ($r = -0,36$, $p = 0,01$) и общего эмоционального интеллекта ($r = -0,30$, $p = 0,03$). Таким образом, девочки, занимающие **позицию жертвы** буллинга, отличаются неспособностью понимать и управлять своими эмоциями, контролировать их внешнее проявление, однако те, кто используют образ жертвы для получения своей выгоды, отличаются высоким уровнем понимания эмоций других людей.

Девочки, занимающие **позицию защитника жертвы**, обладают *высоким уровнем* понимания своих эмоций ($r = 0,25$, $p = 0,07$) и эмоций других людей ($r = 0,30$, $p = 0,03$). То есть они могут поддерживать эффективные взаимоотношения с другими людьми и обладают навыками эмоциональной саморегуляции.

Девочки, склонные к **косвенной виктимизации**, обладают *низким уровнем* понимания своих эмоций ($r = -0,30$, $p = 0,03$) и эмоций других людей ($r = -0,27$, $p = 0,05$), управления эмоциями других людей ($r = -0,39$, $p = 0,01$), межличностного эмоционального интеллекта ($r = -0,36$, $p = 0,01$), общего эмоционального интеллекта ($r = -0,28$, $p = 0,04$). Девочки, использующие **секстинг** (сексуальную киберагрессию), обладают *высоким уровнем* понимания своих эмоций ($r = 0,24$, $p = 0,08$). То есть девочки, занимающие **позицию инициатора**, плохо разбираются в своих и чужих эмоциях и не умеют ими управлять.

Таким образом, эмоциональный интеллект у девочек развит плохо. Понимание своих и чужих эмоций и эмоциональная осведомленность в целом находятся на низком уровне. Для коррекции и развития данных навыков рекомендуется проводить тренинги на развитие эмоционального интеллекта и повышать эмоциональную осведомленность путем анализа художественных произведений.

Для девочек, занимающих уязвимые позиции в буллинге (жертва / преследователь) свойственен преимущественно низкий уровень эмоционального интеллекта. Для жертв и инициаторов характерен низкий уровень эмпатии, контроля экспрессии, самомотивации и в целом эмоционального интеллекта. Рекомендуется проводить с такими девочками коррекционные и развивающие занятия, а также знакомить с техниками регуляции эмоций.

У защитников жертв выявлен высокий уровень эмпатии. Таких девочек стоит привлекать к волонтерской деятельности, а также к работе в группах с теми, кто обладает низким уровнем понимания своих эмоций.

Список цитируемых источников

1. Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал ВШЭ. — 2013. — №3. — С. 149—159.
2. Карасюк, Д. В. Особенности гендерных проявлений в ситуации буллинга / Д. В. Карасюк, А. В. Пищёлко, Е. А. Чижова // Вестник науки. — 2021. — Т. 4. — №12. — С. 20—31.
3. Собкин, В. С. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) / В. С. Собкин, М. М. Смылова // Социальная психология и общество. — 2014. — Т. 5. — №2. — С. 71—86.
4. Манойлова, М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М. А. Манойлова. — Псков: ПГПИ, 2004. — 60 с.
5. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29—35.
6. Olweus, D. Bullying at school: what we know and what we can do / D. Olweus. — Oxford: Blackwell Publishers, 1994. — 135 p.

УДК 159.9

А. В. Милодовская, Т. Е. Яценко

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

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ПОЗИЦИИ В БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЕ КЛАССА

Введение. Актуальность изучения феноменов эмоциональной саморегуляции и буллинга обусловлена несколькими положениями. Прежде всего, эмоциональная саморегуляция является механизмом адаптации к внешним воздействиям. Низкий уровень эмоциональной саморегуляции может привести к неуверенности подростков; трудностям в приспособлении к переменам жизни, смене обстановки и образа жизни; зависимости от мнения окружающих. Буллинг наносит урон физическому и психологическому благополучию подростков нравственному развитию, снижает успеваемость и в силу повышенной эмоциональной уязвимости личности в подростковом возрасте, подверженности возникновению внутриличностных конфликтов увеличивает риск суицида и самоповреждающего поведения.

В настоящее время феномен эмоциональной саморегуляции мало изучен. Немногочисленные исследования, имеющиеся в современной науке, затрагивают лишь отдельные аспекты: эмоциональная регуляция

деятельности, управление поведением в стрессовых ситуациях и т.д. На данный момент имеются 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 её механизмов (О. А. Конопкин, Б. Ф. Ломов и др.).

Я. А. Пономарев изучает саморегуляцию умственной деятельности и её механизмы [1]. О. А. Конопкини К. А. Абульханова-Славская определили структуру саморегуляции, а В. И. Моросованова изучает её стили [2].

Что касается проблемы буллинга, то исследованием гендерных особенностей поведения подростков в буллинге занимались различные учёные. А. А. Бочавер и К. Д. Хломов выявили, что мальчики чаще, чем девочки становятся жертвами физического буллинга [3]. А. А. Реан и М. А. Новикова в своём исследовании выявили, что для мальчиков в большей степени, чем для девочек, характерно применение физической агрессии [4]. С. С. Фредерик и М. К. Демрей установили, что мальчики, занимающие роль инициатора буллинга, являются экстравертированными и не обладают эмпатией [4]. Ю. Л. Макарова выявила, что мальчики предпочитают выражать свою агрессию в открытой форме, в отличие от девочек [5].

Результаты нашего исследования будут полезны педагогам-психологам для профилактической и коррекционно-развивающей работы.

Основная часть. Л. М. Даймонд и Л. Г. Аспинуолл определяют эмоциональную саморегуляцию как внутренние и межличностные механизмы, позволяющие человеку сознательно или неосознанно изменять переживания, поведение или саму ситуацию, вызвавшую эмоциональный отклик [6]. Н. Гранефски и В. Крайг занимались исследованием сознательных когнитивных компонентов эмоциональной саморегуляции. По мнению учёных, когнитивная регуляция эмоций — это регуляция с помощью познавательных процессов, которая позволяет человеку брать под контроль свои эмоции, возникшие под воздействием или после стрессовой ситуации. Н. Гранефски и В. Крайг разработали опросник «Когнитивная регуляция эмоций», который измеряет степень выраженности девяти стратегий регуляции эмоций: самообвинение, принятие, сосредоточение, позитивная перефокусировка, фокусировка на планирование, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других [6]. Дж. Гросс рассматривает регуляцию эмоций как способность человека взять под контроль переживаемые эмоции, ситуации, в которых эти эмоции возникли, а также способы их выражения. Им был также разработан «Опросник регуляции эмоций», который исследует две стратегии регуляции эмоций: когнитивная переоценка и подавление экспрессии [6].

Буллинг — преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, направленное на одного члена коллектива со стороны другого или группы людей, когда имеет место неравенство сил [7]. Существует множество классификаций форм и видов буллинга. К основным относятся: вербальный буллинг, буллинг, направленный на социальное исключение или изоляцию, агрессия, ложь и распространение слухов, угрозы и принуждения, кибербуллинг. В структуре буллинга выделяют роли: инициатор (преследователь), помощник, защитник, жертва, наблюдатель.

Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи эмоциональной саморегуляции мальчиков и позиции в буллинг-структуре класса в подростковом возрасте.

В ходе исследования были использованы следующие методики: опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (О. Л. Писарева, А. Гриценко) — адаптированная версия опросника Н. Гранефски и В. Крайг «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire»; «Опросник регуляции эмоций» Дж. Гросса и О. Джона, в адаптации С. Г. Климановой и А. В. Трусовой; Методика на выявление «Буллинг-структуры» Е. Г. Норкиной; опросник Д. Олвеуса «Буллинг»; опросник «Переживание социального исключения» Г. В. Семенович и С. А. Векиловой; опросник киберагрессии А. А. Шарова; опросник «Тип ролевой виктимности» М. А. Одинцовой и Н. П. Радчиковой. Проводилась статистическая обработка данных: корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

Мальчики, склонные к проявлению **активного буллинга**, предпочитают стратегию *катастрофизации* ($r = 0,31$, $p = 0,03$). Мальчики, склонные к использованию **секстинга** (сексуальной киберагрессии), *не подавляют свои эмоции* ($r = -0,29$, $p = 0,04$). Также существует тенденция, что мальчики, занимающие позицию **инициатора**, предпочитают такую стратегию когнитивной регуляции эмоций, как *фокусировка на планирование* ($r = 0,27$, $p = 0,05$). Мальчики, склонные к проявлению **косвенного буллинга** (сплетни, заговоры, проявление изоляции), выбирают стратегию *принятия* ($r = 0,26$, $p = 0,06$) и *фокусировки на планирование* ($r = 0,27$, $p = 0,06$).

Мальчики, исполняющие роль **помощника буллера**, *подавляют выражение своих эмоций* ($r = 0,31$, $p = 0,03$).

Существует тенденция к тому, что мальчики, склонные занимать позицию **защитника жертвы буллинга**, *редко подавляют свои эмоции* ($r = -0,25$, $p = 0,08$).

Мальчики, занимающие позицию **наблюдателя**, не склонны использовать такую стратегию когнитивной регуляции эмоций, как *принятие* ($r = -0,34$, $p = 0,01$). Также существует тенденция к тому, что мальчики-наблюдатели не склонны к *когнитивной переоценке* ситуации ($r = -0,25$, $p = 0,08$).

Мальчики, склонные к **косвенной виктимизации**, не способны к *когнитивной переоценке* ситуации ($r = -0,29$, $p = 0,04$) и склонны использовать стратегию *рассмотрения в перспективе* ($r = 0,29$, $p = 0,04$).

Мальчики, склонные к **переживанию школьной травли**, не способны к *когнитивной переоценке ситуации* ($r = -0,30$, $p = 0,04$). Также существует тенденция, что мальчики, склонные к переживанию школьной травли, не способны к *позитивной перефокусировке* ($r = -0,24$, $p = 0,09$).

Мальчики, переживающие отвержение в диаде, склонны к самообвинению ($r = 0,45$, $p = 0,01$), руминации ($r = 0,38$, $p = 0,01$), рассмотрению ситуации в перспективе ($r = 0,33$, $p = 0,02$). Также существует тенденция к тому, что мальчики, переживающие отвержение в диаде, будут использовать такие стратегии регуляции эмоций, как фокусировка на планирование ($r = 0,26$, $p = 0,07$) и катастрофизация ($r = 0,25$, $p = 0,08$).

Существует тенденция к тому, что мальчики, склонные к переживанию исключения со стороны статусных фигур, будут использовать такие стратегии регуляции эмоций, как принятие ($r = 0,25$, $p = 0,08$) и обвинение других ($r = 0,26$, $p = 0,06$).

Существует тенденция к тому, что мальчики, исполняющие игровую роль жертвы, склонны к принятию ситуации ($r = 0,25$, $p = 0,08$). Также есть тенденция к тому, что мальчики, склонные исполнять социальную роль жертвы, также будут использовать стратегию принятия ($r = 0,24$, $p = 0,09$).

Заключение. Таким образом, можно говорить о том, что мальчики, склонные занимать позицию инициатора буллинга, выбирают такие стратегии когнитивной регуляции эмоций, как катастрофизация (преувеличение разрушительной силы произошедшего события, принятие и фокусировка на планирование), не сдерживают свои эмоциональные реакции. С такими ребятами можно проводить тренинги на развитие навыков позитивного мышления, регуляции эмоций с помощью различных техник.

Мальчики, занимающие позицию помощника буллера, склонны подавлять свои эмоциональные реакции. Таких ребят следует учить более экологичным навыкам регуляции и контроля эмоций через практические занятия и тренинги.

Мальчики, занимающие позицию наблюдателя, не способны к переоценке ситуации и принятию. Следовательно, с такими ребятами следует проводить коррекционные занятия на развитие внутриличностного эмоционального интеллекта.

Мальчики, занимающие позицию защитника, не склонны к подавлению своих эмоций. Таких ребят следует включать в работу с детьми, которые, наоборот, подавляют свои эмоции, чтобы они на примере сверстников учились способам регуляции эмоций.

Мальчики, склонные занимать позицию жертвы, не способны к переоценке ситуации, к позитивной перефокусировке; склонны к самообвинению, сосредоточению на чувствах и эмоциях, катастрофизации, обвинению других. С такими ребятами следует проводить профилактические и коррекционные занятия на развитие различных компонентов эмоционального интеллекта и учить навыкам позитивного мышления.

Список цитируемых источников

1. Дрокина, О. В. Развитие когнитивной и эмоциональной регуляции деятельности младших школьников и младших подростков : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Дрокина. — М., 1999. — 21 с.
2. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Московского ун-та. — 2010. — №1. — С. 36—45.
3. Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал ВШЭ. — Вып. 2-13. — №3. — С. 149—159.
4. Реан, А. А. Ретроспективное восприятие буллинга студентами: социоэкономические, гендерные и семейные факторы / А. А. Реан, Е. С. Кошелева, М. А. Новикова // Национальный психологический журнал. — 2020. — №2. — С. 63—74.
5. Макарова, Ю. Л. Гендерные особенности поведения участников подростковой буллинг-структуры / Ю. Л. Макарова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2017. — Т. 6. — №5А. — С. 181—192.
6. Конопкин, О. А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. — 1995. — №1. — С. 5—12.
7. Собкин, В. С. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) / В. С. Собкин, М. М. Смылова // Социальная психология и общество. — 2014. — Т. 5. — №2. — С. 71—86.

УДК 159.9.072.432

В. Ю. Могилевская, И. Э. Лунгул

Государственное образовательное учреждение высшего образования Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко», Тирасполь, Приднестровье

САМОПРИНЯТИЕ ДЕВУШЕК, МОТИВИРОВАННЫХ НА ИНЪЕКЦИОННЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Введение. Самопринятие девушек, мотивированных на проведение различных косметологических процедур — важная проблема. Сегодня к услугам косметологов обращается каждый третий россиянин (34 %) [2]. В то же время неудовлетворённость своей внешностью, демонстрация навязанных критериев массовой красоты у современных девушек наталкивает на необходимость изучения самопринятия девушек мотивированных на инъекционные косметологические процедуры.

М. Босс, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй отмечали меры принятия себя как возможность существования «первоначальной жизни», в том числе принятие своей судьбы и неизбежности, негативных эмоций, отрицательных