

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.

Для выявления половых различий в эмоциональной саморегуляции обучающихся в высшей школе мы вычисляли U-критерий Манна-Уитни в программе STATISTICA.

Рассмотрим результаты по методике «Опросник регуляции эмоций» Дж. Гросса и О. Джона, в адаптации С. Г. Климановой, А. В. Трусовой.

По шкале «когнитивная переоценка» высокий уровень выявлен у 67,5 % девушек, средний — у 30 %, низкий — у 2,5 %. Девушки, набравшие высокие баллы по данной шкале, демонстрируют когнитивное переосмысление, т. е. основанное на мышлении, воспоминаниях, воображении изменение смысла стимула, вызвавшего эмоции.

По шкале «подавление экспрессии» высокий показатель выявлен у 32,5 % девушек, средний — у 50 %, низкий — у 17,5 %. Данные показатели свидетельствуют о том, что половина опрошенных девушек не предпочитает данную стратегию и использует её умеренно. Им свойственно открытое выражение эмоций, однако в определённых обстоятельствах они могут подавлять выражение своих эмоциональных реакций.

В целом же, в группе девушек преобладает такая стратегия регуляции эмоций, как когнитивная переоценка.

Далее в нашем исследовании мы использовали опросник «Когнитивная регуляция эмоций», адаптированную версию опросника Н. Гарнефски и В. Крайг.

В результате проведённого исследования были выявлены следующие показатели.

По шкале «самообвинение» или обращение к мыслям о том, что вина за то, что было испытано или испытывается, лежит непосредственно на субъекте, высокий уровень выявлен у 7,5 % девушек, средний — у 87,5 %, низкий — у 5 %. Данная стратегия включает широкий спектр эмоционально-фокусированных мыслей (включая чувство тревоги и возникновение злости).

По шкале «принятие» или мысленное принятие того, что произошло, и примирение с тем, что случилось, высокий уровень выявлен у 35 % девушек, средний — у 65 %, низкий уровень по данной шкале в группе не выявлен. Принятие как стратегия когнитивной регуляции эмоций имеет умеренную положительную взаимосвязь с оптимизмом и чувством собственного достоинства и умеренную отрицательную связь с тревожностью.

По шкале «сосредоточение» (или руминация) на чувствах и мыслях, связанных с негативным событием, высокий уровень выявлен у 37,5 % девушек, средний — у 60%, низкий — у 2,5 %. Сосредоточение как стратегия когнитивной регуляции эмоций имеет связь с высоким уровнем депрессии.

По шкале «положительная перефокусировка» или обращение к мыслям о радостных и приятных событиях вместо обдумывания актуального события высокий уровень выявлен у 32,5 % девушек, средний — у 60 %, низкий — 7,5 %. Положительная перефокусировка может считаться формой внутренней психической отстраненности и определяется как изменение или направление мыслей в положительную сторону, для того, чтобы меньше думать об актуальном событии.

По шкале «перефокусировка на планирование», т. е. размышление о том, какие меры должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием, высокий уровень выявлен у 52,5 %, средний — у 47,5 %, низкий уровень по данной шкале в группе девушек не выявлен. Данная когнитивная часть копинга, направленного на действие, автоматически не предполагает, что поведенческая реакция последует. Перефокусировка на планирование как когнитивная стратегия регуляции эмоций имеет умеренную положительную взаимосвязь с оптимизмом и чувством собственного достоинства.

По шкале «позитивная переоценка» или обращение к мыслям, направленным на создание позитивного для личностного роста значения, события высокий уровень выявлен у 32,5 % девушек, средний — у 65 %, низкий — у 2,5 % девушек.

По шкале «рассмотрение в перспективе» или мысленное отстранение от серьезности события, подчеркивание его относительности в сравнении с другими событиями высокий уровень выявлен у 20 % девушек, средний — у 75 %, низкий — у 5 % девушек.

По шкале «катастрофизация» или обращение к мыслям, явно преувеличивающим разрушительную силу того, что было испытано, высокий уровень выявлен у 12,5 % девушек, средний — у 65 %, низкий — у 22,5 % девушек.

По шкале «обвинение других» или мысленное возложение вины за то, что было испытано или испытывается, на другого человека или окружающую среду высокий уровень выявлен у 5 % испытуемых, средний — у 80 % девушек, низкий — у 15 % девушек. В данном случае обвинение других связано со слабым эмоциональным здоровьем обвиняющего.

Заключение. Таким образом, для большинства девушек характерны средний уровень выраженности таких стратегий эмоциональной регуляции, как «самообвинение», «принятие», «сосредоточение», «положительная перефокусировка», «позитивная переоценка», «рассмотрение в перспективе», «катастрофизация», «обвинение других». Высокий уровень характерен для стратегии «перефокусировка на планирование».

Список цитируемых источников

1. *Капитоненко, Н. В.* Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 5. — С. 267—274.
2. *Моросанова, В. И.* Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Моск. ун-та. — 2010. — № 1. — С. 36—45.
3. *Дрокина, О. В.* Развитие когнитивной и эмоционально-волевой регуляции деятельности младших школьников и младших подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. В. Дрокина. — М., 1999. — 21 с.

4. Захарова, Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации студентов педагогического вуза / Л. Н. Захарова // Вопросы психологии. — 1998. — № 2. — С. 45—48.
5. Иванова, М. В. Эмоциональная регуляция процесса решения мыслительных задач в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / М. В. Иванова. — Иркутск, 1998. — 201 с.
6. Kopp, C. B. Regulation of Distress and Negative Emotions: A Development View / C. B. Kopp // Developmental Psychology. — 1989. — V. 25. — № 3. — P. 356—387.
7. Тхостов, А. Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А. Ш. Тхостов, И. Г. Колымба // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 1999. — № 2. — С. 3—14.
8. Cicchetti, D. Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology / D. Cicchetti, B. P. Ackerman, C. E. Izard // Development and Psychopathology. — 1995. — № 7. — P. 233—246.
9. Конопкин, О. А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 5—12.

УДК 159.9

М. А. Назаренко

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

ИЕРАРХИЯ ВЫРАЖЕННОСТИ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Введение. На сегодняшний день жизнь современных студентов характеризуется многочисленными изменениями адаптивных стратегий поведения, которые молодежь выбирает и активно использует. Выбор данных стратегий отягощен множеством возрастных и средовых факторов, влияющих на адаптивное поведение юношей и девушек: ситуация неопределенности, необходимость выбора профессии, резкая смена окружения и т. п.

Выбор наиболее конструктивной в современных условиях стратегии адаптивного поведения обеспечивает более продуктивную учебно-профессиональную деятельность и гармоничное межличностное взаимодействие.

Согласно словарю практического психолога, адаптивность — это тенденции функционирования целенаправленной системы, определяемые соответствием или несоответствием ее целей и достигаемых в ходе деятельности результатов [1].

Адаптивные стратегии — это способы поведения, которые направлены на преодоление стрессовых ситуаций. Цель таких стратегий — восстановление эмоционального и физического равновесия [2].

Основная часть. Цель исследования — установить иерархию выраженности адаптивных стратегий поведения современных студентов. Исследование проходило на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку исследования составили 120 студентов в возрасте от 17—18 лет до 20 лет, из которых 30 девушек и 30 юношей раннего юношеского возраста, 30 девушек и 30 юношей позднего юношеского возраста.

Для изучения адаптивных стратегий поведения студентов были использованы следующие методики:

1. «Адаптированность студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой, А. В. Крыловой.
2. «Адаптивные стратегии поведения» (АСП) Н. Н. Мельниковой.

Статистическая обработка данных была произведена в программе Statistica 12.0.

Применение методики «Адаптированность студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой, А. В. Крыловой позволило получить следующие результаты.

Были выявлены следующие показатели уровней адаптированности к учебной группе: низкий уровень — 38,33 %; средний уровень — 60 %; высокий уровень — 1,67 %.

Превалирование среднего уровня социально-психологической адаптированности указывает на то, что студенты испытывают трудности в межличностном отношении с одноклассниками, однако существует тенденция справляться с данными затруднениями. Большинство внутригрупповых норм и правил разделяется ее членами.

Показатели уровней адаптированности к учебной деятельности оказались следующими: низкий уровень — 30,83 %; средний уровень — 63,33 %; высокий уровень — 5,83 %.

Исходя из полученных данных, мы можем судить о том, что для большинства студентов характерно:

- следование большинству норм и правил, установленных в группе;
- объединение в микрогруппы;
- противопоставление себя некоторым членам группы;
- наличие определенных трудностей в межличностном отношении с сокурсниками, однако существует тенденция к их преодолению;
- освоение содержания дисциплин в достаточной мере;
- выполнение большинства учебных заданий в срок либо же с небольшим отставанием;
- проявление собственной индивидуальности;
- незавершенность формирования внутренней позиции личности студента.