

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический
университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ С
РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООТНОШЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)

Направление подготовки «37.04.01 – Психология»

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология развития и кризисная психология

Квалификационная работа
допущена к защите
_____ 2024 г.

Исполнитель:
Гвоздева Наталья Викторовна,
студент гр. КП-22410з

(подпись)

Зав. кафедрой
_____ Р.А. Валиев

Научный руководитель:
Мельникова Маргарита
Леонидовна,
канд. психол. наук, доцент
кафедры общей психологии и
конфликтологии

(подпись)

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООТНОШЕНИЯ	7
1.1. Подходы к изучению проблемы процесса саморегуляции в психологии ..	7
1.2. Характеристика эмоциональной саморегуляции: понятие, функции, структура	13
1.3. Феномен самоотношения в психологии	21
1.4. Факторы развития самоотношения личности в онтогенезе	27
1.5. Результаты современных исследований эмоциональной саморегуляции и самоотношения личности у студентов	31
Выводы по первой главе	34
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООТНОШЕНИЯ	37
2.1. Дизайн исследования	37
2.2. Описание выборки исследования	41
2.3. Описание и интерпретация результатов исследования	42
Выводы по второй главе	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56

ВВЕДЕНИЕ

Рост эмоциональных расстройств в современном обществе является существенной психологической проблемой. Жизнестойкость и ресурсы современного человека подвергаются серьёзному испытанию под влиянием растущего потока информации, биологических и террористических угроз. Все эти факторы требуют не только эмоциональной устойчивости, но и достаточно высокого уровня эмоциональной саморегуляции. Одновременно с этим, окружающая социальная и цифровая среда демонстрирует культ высоких достижений и успеха. При этом, позитивные эмоции человека, его субъективный уровень благополучия и качество жизни остаются незамеченными под требованиями высокой жизнестойкости и стрессоустойчивости.

Недостаток психических сил приводят к росту тревожных и депрессивных расстройств, синдрому хронической усталости и эмоциональному выгоранию.

Доверие к себе является необходимым условием развития автономии в юношеском и раннем взрослом возрасте. Гармоничное развитие личности в этот период требует от человека способности брать ответственность за собственные решения, осуществлять выбор, связанный с реализацией во внешнем мире.

Актуальность работы заключается в особенностях этапа развития периода ранней взрослости, в который вступают большинство студентов. На данном этапе отношение к своему «Я», своим качествам и свойствам, может сыграть решающую роль не только в межличностном, но и в профессиональном отношении. Самоотношение может предопределять как эмоциональное состояние обучающихся, так и решения, которые он принимает в личных и образовательных вопросах. Определение типа эмоциональной регуляции при разных уровнях самоотношения позволит получить данные для профилактической, консультационной и коррекционной

работы со студентами для решения возникающих запросов и повышения уровня психологического благополучия обучающихся.

Изучение проблемы исследования показало, что самоотношение является одним из основных факторов развития личности в период юношества и ранней взрослости: саморазвитию, освоению профессиональной деятельности, выстраиванию межличностных связей, планированию будущего. Существуют исследования, указывающие на то, что растущий уровень тревожности среди молодёжи может приводить к дисфункциональным способам саморегуляции, что мешает реализовать личностный потенциал и, в свою очередь, может влиять на самоотношение. При этом, к проблемному поведению могут приводить разные типы эмоциональной регуляции.

Меньше внимание уделяется способам эмоциональной регуляции при разных уровнях самоотношения. Также, интересны для исследования дополнительные данные по соотношению так актуальной в современном мире проблеме тревожности в связи с уровнем самоотношения.

Особую актуальность это приобретает в практической работе со студентами. Консультационная практика показывает, что негативный образ «Я» и недостаточное понимание своих способностей может являться препятствием для конструктивной работы по запросу, скажем, с тревогой, и даже усилить последнюю. Эффективность просветительской и профилактической деятельности также может снижаться по причине низкого уровня самоотношения и наличия неэффективных методов саморегуляции студентов, так как получение информации о том, «как надо» зачастую не совпадает с представлениями о себе.

Методологической основой исследования стали процессуальная модель эмоциональной регуляции Дж. Гросса и структурный подход С.Р. Пантелеева.

Объектом настоящего исследования является самоотношение личности. Предмет - эмоциональная саморегуляция студентов с разным уровнем самоотношения.

Изучив материалы научных источников по теме исследования, выдвигаем следующую **гипотезу**: имеются значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

Цель работы: выявить и описать значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

Исходя из поставленной цели, формируем следующие **задачи**:

1. На основе анализа научной литературы обобщить и систематизировать подходы к изучению процесса саморегуляции в психологической науке, дать характеристику эмоциональной саморегуляции.
2. Раскрыть сущность феномена самоотношения в психологии, обозначить факторы его развития в онтогенезе.
3. При помощи методик, соответствующих цели исследования, выявить и описать особенности эмоциональной саморегуляции и самоотношения студентов, а также - значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

Для осуществления поставленной цели и подтверждения гипотезы использовались следующие психодиагностические методики, адекватные предмету и задачам исследования: Опросник Особенности эмоциональной регуляции А.А. Панкратовой, Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева, Шкала тревожности студента Габдреевой Г.Ш. В рамках исследования также были использованы методы описательной статистики для оценки результатов исследования, методы статистической обработки данных - сравнительный анализ по критерию – U Манна-Уитни и метод корреляции Пирсона. Расчеты проводились с применением программы для статистического анализа Jasp. Эмпирический этап исследования проводился в сервисе Яндекс.Формы. Исследование проводилось на базе Уральского государственного педагогического университета.

Научная новизна проведённого исследования заключается в том, что впервые определены особенности эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

Теоретическая значимость состоит в том, что его результаты уточняют и расширяют научное представление о специфике эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения. Проведенный анализ позволил установить значимые различия между типом эмоциональной регуляции студентов с разным уровнем самоотношения. Полученные результаты могут служить теоретической базой для дальнейших исследований в сфере эмоциональной саморегуляции и самоотношения молодежи.

Практическая значимость исследования Полученные в исследовании данные данной работы могут быть использованы при изучении психологами специализированных психологических дисциплин, таких как «Психология развития», «Психодиагностика», «Психологическое консультирование», «Психологическая коррекция»; а также в практике реализации индивидуальной и групповой психологической деятельности (психологические консультации, тренинги).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООТНОШЕНИЯ

1.1. Подходы к изучению проблемы процесса саморегуляции в психологии

Саморегуляция представляет собой многоаспектный сложный феномен, имеющий свою структуру и междисциплинарный характер исследования. Феномен саморегуляции является одним из основных не только в психологии, но и в биологии, общей теории систем и в философии.

Многие отечественные и зарубежные исследователи занимались и продолжают заниматься изучением психологической сущности и природы саморегуляции личности, однако и по сей день ведётся работа над этим феноменом и социальным конструктом.

В нашем исследовании мы рассмотрим взгляды на проблему процесса саморегуляции с точки зрения структурно-функционального и системного подхода О.А. Конопкина, концепции индивидуального стиля В.И. Моросановой, концепции регуляции состояний А.О. Прохорова, системно-деятельностную концепцию психической саморегуляции психофизиологического состояния Л.Г. Дикой, личностную саморегуляцию с позиции волевого овладения личности своим поведением В.А. Иванникова и субъектно-деятельностный и системный подходы Е.А. Сергиенко.

В отечественной психологии с позиции структурно-функционального подхода О.А. Конопкина [24] и концепции индивидуального стиля В.И. Моросановой [30] сознательная саморегуляция – это система необходимых для регуляции деятельности структурно-функциональных и содержательных психологических характеристик. О.А. Конопкин считает продуктивным изучение процессов саморегуляции с точки зрения системного подхода во

избежание как редукционизма, приводящего к психологической бессодержательности, так и внесистемности отдельных психологических феноменов.

С этой точки зрения саморегуляция активности человека рассматривается как система с определенными системными качествами: взаимосвязанность со средой, иерархичность, структурность и целостность. Саморегуляция как специфическая форма активности человека отражает влияние сложившихся личностных структур разного уровня индивидуальности на особенности целенаправленной активности.

С позиции системного подхода, целостность системы саморегуляции определяет уровень сформированности осознанной регуляции. Саморегуляция рассматривается как системно-организованный процесс, имеющий устойчивую внутреннюю структуру.

О.А. Конопкин выделил регуляторные функции саморегуляции (планирование, программирование, контроль), психические средства осуществления этих функций (умственные умения и операции), специфический источник информации, используемый для реализации какой-либо регуляторной функции (образ Я, самооценка), условия, активирующие и поддерживающие процесс саморегуляции (мотивационные, эмоциональные феномены и др.).

По мнению учёного, *саморегуляция* есть системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей.

Результаты исследования О. А. Конопкина показывают, что неуспеваемость и испытываемые трудности в процессе обучения объясняются дефектами и низким уровнем саморегуляции обучающихся.

Саморегуляция рассматривается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и

управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, направленной на достижение принимаемых человеком целей.

Исследователи различают деятельностную и личностную саморегуляцию.

Структура саморегуляции (В. И. Моросанова) включает следующие процессы: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов. Эти процессы существуют в определенной взаимосвязи и осуществляются как последовательно, так и параллельно.

В ряде исследований в качестве личностных компонентов саморегуляции рассматриваются мотивация, самооценка, ценностные ориентации, интересы, установки, темперамент, эмоциональная стабильность, локус контроля. Соответственно, сформированность определенных личностных компонентов обуславливает успешность учебной и самообразовательной деятельности студентов.

В.И. Моросанова с позиции индивидуально-стилевого подхода считает, что индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции есть взаимосвязанные стороны реализации психической активности. В данном подходе предметом психологии саморегуляции являются интегративные психические процессы и явления, обеспечивающий самоорганизацию различных видов психической активности человека и целостность его индивидуальности и личности.

А.О. Прохоров с позиции концепции регуляции состояний указывает [47] на то, что становление способов саморегуляции формируется в ходе онтогенеза, поэтому особенности социальной среды влияют на специфику средств и способов саморегуляции психических состояний. *Саморегуляция* с данной точки зрения есть возможность актуализации внутренних резервов человека. Основные компоненты концепции регуляции состояний: осознанный образ желаемого состояния, актуализация соответствующей мотивации, рефлексия, применение психорегулирующих средств. Также автор указывает на особенности возрастных и гендерных способов

саморегуляции в когнитивной оценке ситуации, уровне эмоциональной регуляции и ориентации на действие или состояние и ориентации на действие или состояние.

С точки зрения системно-деятельностной концепции психической саморегуляции психофизиологического состояния психическая саморегуляция представлена и как психическая деятельность, и как психологическая система. Л.Г. Дикая [48] рассматривает особенности становления психической саморегуляции как целостной системы профессиональной деятельности, экстремальных условий и личности. Основные составляющие системно-деятельностной концепции психической саморегуляции функциональных состояний: иерархическая структура саморегуляции субъекта, межсистемное взаимодействие механизмов произвольной и непроизвольной саморегуляции психических состояний, целенаправленная активность и личностные уровни организации субъекта деятельности.

В.А. Иванников исследует личностную саморегуляцию с позиции волевого овладения личности своим поведением. Автор подчеркивает [19], что роль личности в волевой регуляции проявляется в способности к смыслообразованию при недостатке мотивации для осуществления или прекращения действия.

Е.А. Сергиенко, используя субъектно-деятельностный и системный подходы, исследует контроль поведения как единую систему, включающую три подсистемы регуляции: когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, волевой контроль (контроль действий). Автор относит когнитивный контроль к процессам решения когнитивных задач, а термин «саморегуляция» обозначает как уровень осознанной, произвольной регуляции собственного поведения. Ресурсы саморегуляции: интеллектуальный потенциал, эмоциональность, способность к произвольной организации действий и волевых усилий для организации исполнительного

компонента, гибкость реализации действий в зависимости от изменяющихся условий и анализа результата.

Говоря о саморегуляции студентов, мы не можем обойти такое состояние, влияющее на личность студента, как тревога.

З. Фрейд выделил три основных вида тревожности: – объективную, вызванную реальной внешней опасностью; – невротическую, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной; – моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Ситуативная тревожность — это обычно временное состояние, но может быть устойчивым для конкретных ситуаций. Это могут быть экзамены, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно. В свою очередь, личностная тревожность становится чертой личности человека и отражается на его отрицательном (тревожном, беспокойном) отношении к любым жизненным ситуациям, постоянном предвидении в них опасности. Личностная тревожность, порожденная эмоциональной реакцией на опасность, может иметь глубокие корни, уходящие в раннее детство или еще дальше, с ней трудно бороться, но и трудно жить, когда перед тобой постоянное ожидание опасности.

В отличие от тревоги, тревожность является личностной чертой, отражающей уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность — это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Существует общая классификация, в которой принято выделять две основные категории тревожности: открытую и скрытую. Открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; скрытая — в разной степени неосознаваемая,

проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем — через специфические способы поведения.

В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают такие трудности, как: — отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива, с его взаимопомощью и моральной поддержкой; — недостаточная психологическая подготовка к профессии; — неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности; — недостаточно развитое стремление к самообразованию и т. д.

Тревожность влияет на межличностное взаимодействие студентов, на само поведение, а, следовательно, и на учёбу. Студенты, имеющие высокий уровень тревожности, не могут быть лидерами, т. к. не уверены в себе, замкнуты, стеснительны, необщительны. Как правило, такие студенты одиноки. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент.

Исследуя различные взгляды на проблему процесса саморегуляции в психологии, мы видим, что исследователи выявляют её сознательный, частично осознаваемый и бессознательный тип, а также существует разделение на поведенческую и эмоциональную саморегуляцию. Учитывая тему исследования, мы считаем наиболее полным определение системного подхода О.А. Конопкина. Далее следует рассмотреть более подробно характеристику непосредственно эмоциональной саморегуляции.

1.2. Характеристика эмоциональной саморегуляции: понятие, функции, структура

Эмоциональная регуляция является отдельным объектом психологических исследований, специфика которой заключается в координации поведения человека, а также других, участвующих в контроле и самоконтроле, регуляторных процессов (когнитивных, волевых, и пр.).

Исследователи Н.П. Александрова и Е.Н. Богданов [2] (2014) определяют *эмоциональную саморегуляцию* на психологическом уровне как «стихийное и осознанное использование человеком разнообразных приемов и технологий, помогающих нормализовать или настроить нужным образом свое эмоциональное состояние».

При этом, сама эмоциональная саморегуляция принадлежит к тому классу процессов регуляции эмоций, которые включают в себя не только контроль над собственными чувствами, но и воздействие на чувства других людей в процессе взаимодействия.

Известно, что эмоции разворачиваются во времени, так что эффективная эмоциональная регуляция может выполнять следующие функции:

- остановка эмоции на этапе её зарождения;
- изменение силы эмоций;
- время нарастания эмоции;
- приостановление поведенческих реакций;
- запуск поведенческих реакций.

Результатом процесса эмоциональной регуляции, как правило, являются:

- активизация – повышение психофизиологической активности;
- восстановление – ослабление проявлений утомления;
- успокоение – устранение эмоциональной напряженности.

Некоторые отечественные исследователи (Моросанова, Конопкин) определяют осознанную саморегуляцию как процесс инициации и управления произвольной активностью. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей.

О.А. Конопкин, основываясь на теории функциональных систем П.К. Анохина, представляющую собой саморегулирующуюся организацию, на основе объединения физиологических процессов, предложил свои основные функциональные компоненты системы саморегуляции, к которым относятся: планирование целей, моделирование значимых для достижения цели условий, программирование действий, оценивание, коррекция результатов. На этой основе, совместно с В.И. Моросановой, был предложен феномен целостного образования «индивидуального стиля саморегуляции», в котором синтезированы различные характерные для человека индивидуальные особенности и способы, ответственные за процессы регуляции.

Дж. Гросс на процессуальной модели регуляции определяет *регуляцию эмоций* как совокупность психических процессов, механизмов и регуляторных стратегий, используемых для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном уровне.

Дж. Гросс также выделяет две сферы, организующие эмоциональную регуляцию: эксплицитная и имплицитная регуляция. Эксплицитную эмоциональную регуляцию автор определяет как сознательные усилия для инициации, требующие определенного уровня контроля в процессе реализации. Она связана с определенным уровнем осознанности и понимания. Под имплицитной эмоциональной регуляцией понимаются процессы, вызванные автоматически самим стимулом и запускающиеся без контроля. Она может происходить без участия осознанности и понимания.

Наиболее эффективной является эксплицитная (осознанная) регуляция своих эмоций, состояний, поведения. Осознанная регуляция эмоций позволяет снижать чувствительность к стрессовым ситуациям, ситуациям повышенного риска, ситуациям напряжения, а также позволяет предупредить проявление различных форм девиантного поведения, например, наркотическую зависимость и ее рецидив.

Эмоциональная регуляция отлична от копинг-стратегий, регуляции настроения и психологических защит, однако направлена на управление своими эмоциями для эффективного разрешения проблемных ситуаций. Саморегуляция определяется как внутренний процесс когнитивного функционирования, с дифференцировкой реакций (предшествующие, фокусированные) на стратегиях регуляции. Трудности в измерении эмоциональной регуляции заключаются в том, что нет общности в понимании того, чем является эмоциональная регуляция. На этой основе им были предложены и выявлены особенности различных стратегий, в числе которых важное место отводилось «подавлению и переоценке».

Опросник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) был разработан Дж. Гроссом с опорой на процессуальную модель эмоциональной регуляции и направлен на диагностику двух стратегий эмоциональной регуляции – когнитивной переоценки (cognitive reappraisal) и подавления экспрессии (expressive suppression). [38]

В рамках процессуальной модели эмоциональной регуляции выделяют пять семейств регулятивных стратегий, которые соответствуют разным этапам разворачивающегося во времени эмоционального ответа:

- 1) выбор ситуации;
- 2) модификация ситуации;
- 3) переключение внимания;
- 4) изменение когниций;
- 5) преобразование ответа.

Подробно данные стратегии описала Е.И. Первичко в статье «Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход» (2014). [44]

Выбор ситуации. Принимая решение о том, избегать ли той ситуации, которая может усилить или уменьшить эмоции, или принять ее, человек основывается на своем опыте и поэтому может в какой-то степени предсказать, будет ли данная ситуация ему полезна и как это отразится на его состоянии. Избегание определенных ситуаций может носить адаптивный характер при управлении собственной жизнью, однако использование этой стратегии слишком часто сопровождается определенными проблемами. При недостаточной гибкости хроническая приверженность стратегии избегания может привести к психопатологии. В качестве примера можно рассматривать возникновение социальной фобии и избегающего расстройства личности, когда избегание опасных ситуаций поддерживает патологический страх, негативно влияет на психосоциальное функционирование и снижает качество жизни. Правильный выбор ситуации – не всегда простая задача. Она является сложной для людей с трудностями прогнозирования своих эмоциональных реакций. Избегание является причиной того, что люди пропускают события, которые могли бы обогатить их жизнь. Это может служить причиной появления дополнительных негативных эмоций, что, в конечном итоге, приведет к повышению общего уровня переживания негативных эмоций даже при том, что исходно они избежали дистресса, связанного с какой-то конкретной ситуацией.

Модификация ситуации. Модификация ситуации предполагает усилия, направленные субъектом на ситуацию для изменения ее эмоционального воздействия на себя посредством трансформации конкретных аспектов ситуации, так сказать, «физической» среды. (Изменение субъектом своей «внутренней» среды с целью регулирования эмоций описывается понятием «когнитивные изменения», что будет рассмотрено ниже). В качестве примеров модификации ситуации рассматривается использование юмора для

того, чтобы вызвать смех у партнера по общению, или увеличение дистанции в общении между собой и другим человеком. Многие разновидности стратегии изменения ситуации адаптивны, но при условии, что индивид действует не из страха, а разумно, уверенно и понимает ожидаемые результаты своего влияния на ситуацию. Эти стратегии, по мнению исследователей, сходны с проблемно-ориентированным копингом, который также направлен на изменение ситуации. Однако стратегии модификации ситуации могут быть неадаптивны в том случае, когда они препятствуют полному контакту с ситуацией, вызывающей страх. В таком случае эти стратегии могут монополизировать когнитивные ресурсы человека, привлекать больше внимания к нему со стороны других людей или усиливать внимание самого себя к себе, что в конечном итоге может вызывать всплеск негативных эмоций.

Распределение внимания. В отличие от двух вышеперечисленных стратегий, эта стратегия изменяет не актуальную ситуацию взаимодействия в системе «человек-среда», а фокусировку внимания внутри ситуации и по отношению к ней. В процессуальной модели регуляции эмоций распределение внимания используется тогда, когда невозможно поменять или модифицировать ситуацию. Распределение внимания включает такие формы, как отвлечение и концентрацию внимания. Возможно, самой распространенной формой распределения внимания является отвлечение. В данном случае индивид сдвигает фокус внимания на малоэмоциональные или малотравматичные аспекты ситуации или же мысленно как будто «выходит» из ситуации. Согласно мнению исследователей, к перераспределению внимания, в отличие от переоценки, люди прибегают при столкновении с ситуациями высокого негативного эмоционального накала для облегчения эмоционального состояния. Это становится возможным благодаря тому, что отвлечение легко «отфильтровывает» эмоциональное содержание высокой интенсивности, которое было бы сложно подвергнуть когнитивным изменениям. Однако, если отвлечение является хроническим и

автоматическим его можно считать, скорее, дезадаптивным, поскольку оно блокирует способность приспосабливаться к стимулам, которые вызывают страх, и мешает понять, что некоторые из них могут быть нейтральными и не содержать в себе угрозу.

В ситуациях общения отвлечение может препятствовать установлению более глубокого контакта с партнером. При использовании отвлечения в небольших количествах оно может успешно снижать уровень дистресса, однако при постоянном использовании отвлечение мешает индивиду справляться с тревожными мыслями и препятствует активным действиям, направленным на изменение ситуации.

Концентрация внимания – явление, «обратное» отвлечению и предполагает высокую фокусировку внимания на собственных негативных чувствах. Повышенная концентрация внимания чревата появлением руминаций и беспокойства. Появление руминаций обычно связано с тем, что индивид на протяжении длительного времени сконцентрирован только на чувствах, связанных с негативными событиями, и негативно оценивает их возможные последствия для себя. Руминации традиционно относят к числу неадаптивных стратегий регуляции эмоций. Их появление, как правило, усугубляет эмоциональные переживания. Руминации в качестве патологического симптома входят во множество расстройств, включая обсессивно-компульсивное расстройство и большую депрессию.

Чувство беспокойства сходно с руминацией, но оно в большей степени ориентировано на будущее ожидание негативных событий. Так как внимание в этот момент сфокусировано на предвосхищении будущих возможных угроз, это может способствовать увеличению тревоги и уменьшению скорости переработки актуальных негативных эмоций. Однако эта стратегия может быть успешной для временного снижения тревоги.

Когнитивные изменения. Данная стратегия предполагает когнитивные усилия, направленные либо на переоценку ситуации для изменения ее эмоциональной значимости, либо на изменение своего отношения к

ситуации, например, за счет ее включения в более широкий контекст. В целом, переоценка считается наиболее адаптивной стратегией регуляции эмоций. Показано, что использование переоценки снижает интенсивность субъективного переживания негативных эмоций, а также уровень физиологического возбуждения. Развитая способность к переоценке, согласно опубликованным данным, положительно коррелирует с успешным установлением межличностных контактов и уровнем психологического благополучия человека.

Однако существуют две категории когнитивных изменений, которые могут быть малоадаптивными:

- самостоятельное добавление деталей и негативное «домысливание» ситуаций («Я сделал это неправильно, другие будут думать плохо обо мне»);
- эмоциональное сопротивление/неприятие собственного эмоционального состояния.

Вторая категория в большей степени характерна для психопатологии, поскольку в данном случае индивид в момент переживания нежелательных эмоций будет также испытывать негативные эмоции по этому поводу. Такой «двойной слой» негативных эмоций может негативно отразиться на психическом состоянии индивида. Неспособность справиться с их напором в итоге может вызвать то или иное аффективное расстройство или расстройство психосоматического спектра без очевидных на то причин.

Модуляция ответа. Модуляция ответа соответствует более поздним стадиям в процессуальном «развертывании» эмоций. Модуляция ответа предполагает воздействие на субъективное переживание, а также на физиологические и поведенческие системы реагирования тогда, когда эмоциональная реакция уже возникла. К числу наиболее часто встречающихся психологических форм изменений эмоциональной реакции относят эмоционально-экспрессивное поведение и супрессию и подавление экспрессии эмоций.

Вопреки часто встречающемуся мнению, что открытое эмоционально-экспрессивное поведение приводит к снижению интенсивности переживаемых эмоций, в целом ряде исследований было показано, что это далеко не всегда так. Так, Дж. Гросс и Р. Томпсон отмечают: было продемонстрировано, что при открытой эмоциональной экспрессии интенсивность переживания негативных эмоций не только не снижается, но, напротив, повышается, согласно и данным самоотчета, и результатам психофизиологических исследований. Об эффективности открытой эмоциональности, по-видимому, можно говорить только тогда, когда субъекту удастся найти социально приемлемые формы выражения возникшей эмоции.

Что касается подавления экспрессии эмоции, то, согласно данным многочисленных исследований Дж. Гросса и коллег, оно практически всегда приводит к возникновению чувства несоответствия внутренних переживаний и их внешнего проявления. В экспериментальных исследованиях с просмотром видеосюжетов, индуцирующих возникновение негативных эмоций различных модальностей, и предъявляемой испытуемым инструкцией, предписывающей подавление возникающих эмоций (прятать чувства, не проявлять эмоции) было показано, что подавление экспрессии, как правило, сопровождается снижением интенсивности мимических проявлений и двигательной активности и повышением физиологической активации: возрастала симпатическая активность. Однако это не приводило к снижению интенсивности переживания эмоций по данным самоотчета.

Также было выявлено, что подавление экспрессии способно приводить к забыванию деталей эмоционального события: человек не может вспомнить многое из разговора с собеседником, происходившим во время использования подавления. Авторы объясняют этот феномен тем, что подавление требует затраты значительной массы ресурсов на свое осуществление, тогда как эти ресурсы могли быть использованы для обеспечения когнитивных процессов. Кроме того, обнаружено, что в ходе

беседы двух людей, один из которых использует супрессию (подавление), не только у супрессора, но и у его собеседника также происходит увеличение симпатической активации сердечно-сосудистой системы. Партнер по диалогу, использующий супрессию, считается менее приятным собеседником, вызывает желание прервать беседу и не вызывает желания завязывать с ним дружеские отношения. Частое использование подавления экспрессивного компонента эмоции может приводить к отчужденности, избегающему поведению и социальной изоляции субъекта.

Далее приводятся примеры пяти семейств регулятивных стратегий – избегание, защита своих прав, отвлечение, переоценка, подавление использующихся для регуляции отрицательных эмоций.

В широком смысле можно говорить о двух глобальных стратегиях эмоциональной регуляции, сосредоточенных на условиях возникновения эмоционального ответа (*antecedent-focused emotion regulation*) и на уже возникшем эмоциональном ответе (*response-focused emotion regulation*).

Автор русскоязычной адаптации методики ERQ А.А. Панкратова дает следующие определения *Когнитивная переоценка* – это изменение отношения к ситуации, что позволяет модифицировать эмоциональный ответ, а *подавление экспрессии* – это сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа. [38]

1.3. Феномен самоотношения в психологии

Анализ литературы показывает возрастающий интерес к проблеме исследования сущностных характеристик самоотношения, особенностей его становления на этапе юношеской социализации и развития в процессе профессиональной подготовки.

Проблему самоотношения за последнее столетие в рамках общей и социальной психологии освещали такие психологи, как В. Н. Мясищев, Д. Н.

Узнадзе, Н. И. Сарджвеладзе, С. Л. Рубинштейн, В. В. Столин, С. Р. Пантилеев, Т. Н. Кочеткова, С. Куперсмит, М. Розенберг, Д. Ходж и другие исследователи. Это подтверждает, что тема самоотношения является актуальной на сегодняшний день для исследования в психологической науке.

Основоположники субъектно-деятельностного подхода придерживаются позиции, что внутренний мир человека имеет собственные источники развития: социокультурная среда и внешняя деятельность есть условия развития и формирования внутреннего мира, но не являются его источниками. Развитие и формирование личности осуществляется за счет внутреннего естественного процесса (Рубинштейн С.Л., Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В., А.Н. Леонтьев и др.).

При решении вопроса о соотношении внешнепрактической деятельности и сознания, С.Л. Рубинштейн исходил из того положения, что нельзя считать «внутреннюю» психическую деятельность как формирующуюся в результате свертывания «внешней» практической.

Н.И. Сарджвеладзе вводит термин «самоотношение» как предрасположение к определенному взаимодействию личности с социумом и самим собой. Ученый [54] утверждает основной характеристикой личности способность самостоятельно создавать отношение самому себе, обществу и окружающему миру, а также - способность адаптироваться в среде социальных отношений. Структура самоотношения, по мнению автора, состоит из следующих элементов:

- самоконтроль,
- самооценка,
- самопознание,
- саморегуляция,
- эмоциональное отношение к себе.

Исследователь выделяет субъект-субъектный и субъект-объектный тип самоотношения. В то время как субъект-субъектный тип самоотношения выражается в позиции стороннего наблюдателя и характеризуется

дистанцией между индивидуумом и его «Я», субъект-объектный тип самоотношения является позицией внутреннего наблюдателя и характеризуется самопринятием и высокой степенью самоуважения.

С.Р. Пантеев [40] (1991) определяет *самоотношение* как обобщенную одномерную структуру, отражающую относительно устойчивый уровень позитивного или негативного отношения личности к самой себе. При этом самоотношение имеет два уровня – частной самооценки и обобщённой самооценки.

Специфика самоотношения человека выражается в «семантическом содержании» и «эмоциональном тоне» относительно собственной личности. Самоотношение преобразуется в наделённую семантической и эмоциональной окраской особую форму (модальность), а не является совокупностью эмоциональных реакций.

Ученый отмечает, что на характер и структуру самоотношения, его «личностных смыслов», более всего влияет социальная ситуация человека.

Также, С.Р. Пантеев [40] указывает, что образование самоотношения определяется структурой параметров Я, входящих в Я-концепцию.

Обобщая позиции зарубежных авторов о строении самоотношения, С.Р. Пантеев выделяет пять основных подходов к пониманию глобальной самооценки (общего самоуважения).

«1. "Я" – как конгломерат частных самооценок, связанных с различными аспектами Я-концепции.

2. Самоотношение как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости.

3. Самоотношение как иерархическая структура включает частные самооценки, интегрирование по сферам личностных проявлений и в комплексе составлявших обобщенное "Я", которое находится наверху иерархии.

4. Глобальная шкала самооценки, которая относительно автономна и одномерна, так как выявляет некоторое обобщенное самоотношение, одинаково приложимое к различным сферам "Я".

5. Самоотношение как чувство в адрес "Я", включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие, аутосимпатия, отраженное отношение и т.п.)» [41]

Советский и российский психолог И. С. Кон [13] определяет самоотношение и его составляющие через показатели собственных успехов и поражений, а также – через ценную для реализации приоритетную деятельность. Такими видами деятельности может быть семейная, социальная, профессиональная деятельность и др.

С позиции эмоционально-оценочной структуры, конструкция самоотношения включает в себя следующие критерии: аутосимпатию, самоинтерес и самоуважение. Согласно исследованию В.В. Столина эти измерения интегрируются в переживание позитивного либо негативного отношения человека к себе [57].

Сравнение или внутренний анализ определяет оценку «уважение-неуважение». Категории «симпатия-антипатия» являются обозначением положительных и негативных переживаний, или безразличной эмоции.

Соотношение «отдаленность-близость» указывает на внутренние переживания межличностного отстранения или личностную близость к объекту отношений. Особенность измерения «предполагаемое отношение к себе» заключается в возможности замены субъекта переживания симпатии или антипатии к себе на других людей.

Е.В. Селезнева, опираясь на работы В.В. Столина, выделяет в системе самоотношения в качестве ключевых оценочный, ценностный, регуляторный компоненты.

В структуре эмоционально-ценностной составляющей самоотношения можно выделить следующие характеристики: самопривязанность, самопринятие и самооценность. При помощи этих качеств субъект

самоотношения может оценить свое Я с целью самореализации. Это происходит за счет сравнения собственных достижений с жизненными целями, ценностями и смыслами. Силу выраженности каждой из составляющих эмоционально-ценностного самоотношения определяют личностные смыслы в контексте мотивов самореализации человека.

Л.З. Жемухова отмечает позитивную направленность самоотношения, как важного фактора профессионального развития. Автор выделяет три базовых компонента в составе позитивного самоотношения:

- когнитивный - отношение личности к собственным возможностям и профессиональным качествам;
- эмоционально-оценочный - измеряется шкалами интереса к себе и самоприятия;
- поведенческий - измеряется по наличию способностей к самореализации в профессии и степени саморуководства.

Эмоционально-регуляторная составляющая самоотношения включает в себя следующие характеристики:

- внутренняя конфликтность,
- личная открытость,
- саморуководство.

Данные аспекты участвуют в формировании жизненных смыслов человека, а также - в мотивации к саморегуляции. Также указанные характеристики обеспечивают внутреннюю готовность к определенному поведению.

М.А. Елькина указывает в статье [16] (2021) следующие аспекты самоотношения индивида к себе как к личности:

- биологический – к своим анатомическим особенностям, лицу и телу;
- нравственный – к своим «человеческим» качествам;

- психологический – к качествам личности (воля, интеллект, характер и т.п.);
- социальный – к своему общественному статусу.

Рассматривая различные взгляды на структуру самоотношения (Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколова, С.Р. Пантилеев, В.В. Столин, К.Роджерс, и др.), автор статьи выделяет такие общие элементы, как аутосимпатия (эмоционально-ценностный элемент) и самоуважение (эмоционально-оценочный элемент). При этом источниками оценочного отношения являются:

- оценка личностью реального достижения существенных для себя целей;
- мнение социальной группы, в которую входит личность;
- собственная эффективность.

В. Е. Ключко [13] (2021) выделяет следующие основные функции самоотношения:

- зеркальная;
- интракоммуникационная;
- регуляции личностью себя и контроль;
- обеспечительная, для стабильного внутреннего состояния образа «Я»;
- понимания своих качеств и самовыражения;
- защитная (психологическая защита).

Наиболее интересная для нашего исследования функция саморегуляции в системе самоотношения автором изучается с трех аспектов, взаимно дополняющие друг друга:

- влияние отношения индивида, являющегося субъектом внешних отношений к себе, на поведение человека;
- самоотношение как причинный фактор самовосприятия;
- влияние самоотношения на восприятие окружающих.

К. Роджерс, изучая «Я»-личности, отмечает, что она формируется и развивается во взаимодействии с окружающей средой, действительностью, в общении с другими людьми. Он выделяет «Я»-личности как особую область в поле опыта индивида, которая складывается из системы восприятия и оценки человеком собственных черт. Сущность личности выражается в знании человеком самого себя и отношением к себе. Вопросам формирования самооценки и ее роли в развитии личности уделено большое внимание, он считает самосознание и самооценку центральным звеном в структуре личности. Самооценка, по мнению К. Роджерса, обеспечивает человеку ориентацию в окружающей социальной среде, согласованность его внутренних требований к себе с внешними условиями. К. Роджерс выделяет в структуре самоотношения самооценку и самопринятие.

1.4. Факторы развития самоотношения личности в онтогенезе

С целью изучения развития самоотношения в онтогенезе мы рассмотрели работы, раскрывающие своеобразие самоотношения в отдельных возрастах, а также работы, системно обсуждающие динамику становления самоотношения в онтогенезе. Задачей данного раздела является изучение динамики онтогенеза самоотношения в разных возрастах, а также выявление основных механизмов формирования устойчивого позитивного представления личности о себе.

Начало развития самосознания происходит в самом *раннем детстве*, в процессе активной деятельности ребенка. Во многом оно зависит от его внутреннего состояния.

Возраст от 1,5 лет оказывается решающим для начала дифференциации «Я-образа» и отделения себя от мира, центральным звеном которого выступает мать. Развитие зачатков самосознания все исследователи относят к раннему возрасту (1–3 года). Оно происходит в процессе активной

деятельности ребенка, детерминированной в значительной мере его внутренним состоянием (или переживанием, по Л. С. Выготскому), и опосредованной взрослым. Самоотношение, которое возникает в процессе социального взаимодействия личности как обязательный и уникальный результат его психического и духовного развития, приобретает относительную внутреннюю самодостаточность. По мнению Л. И. Божович [7], первичная детская самооценка возникает уже в период до 3 лет, в которой отсутствуют рациональные компоненты, и она преимущественно ситуативная, эмоционально обусловленная. Самоотношение, которое выступает на позитивном полюсе в виде гордости, чувства собственного достоинства, а на негативном в виде осознания собственной малоценности, в значительной степени обуславливает окончательный результат личностного развития.

В *дошкольном возрасте* ребенок «отстраивает» собственное поведение, соотнося его со своими представлениями и пожеланиями.

Обычно ребенку дошкольного возраста свойственна глобально-недифференцированное представление о себе: «Я – добрый». В случаях противоположных заявлений («Я – плохой») можно полагать, что ребенок еще не оценивает себя по-настоящему, а повторяет услышанную реплику взрослого или проявляет негативизм, который многие исследователи считают типичным проявлением кризиса трех лет. В то же время общепризнанно, что при нормальном развитии именно до трех лет возникает «система Я», которая содержит первичное знание о себе и отношение к себе. Оценивание взрослых остается для дошкольника авторитетным, хотя все больше критерием самооценки выступает собственный опыт и конкретные результаты индивидуальной деятельности ребенка. На протяжении дошкольного детства самоотношение испытывает существенные изменения: обогащается по своему смысловому наполнению, варьируется по формам проявления, приобретает большую осознанность. В конце дошкольного детства, по данным ученых, возможно появление рефлексии.

Активное формирование самосознания ребенка происходит в *младшем школьном возрасте*.

Ребенку необходимо с целью психического и социального благополучия затрачивать значительные когнитивные, эмоциональные и волевые усилия на реструктурирование элементов «образа Я» с целью создания единой согласованной системы обобщенных представлений о самом себе. Наличие позитивной Я-концепции и самоотношения в младшем школьном возрасте является существенным условием не только эффективности учебной деятельности, комфортного пребывания ребенка в школе, но и психического развития ребенка в целом, его жизнедеятельности и конструктивного вхождения в мир социальных отношений.

Что касается особенностей формирования позитивной Я-концепции и самоотношения, то наиболее сензитивным периодом для этого большинство ученых называет младший школьный возраст. Это обусловлено тем, что именно на этом возрастном этапе Я-концепция является довольно пластичным и подвижным психологическим образованием. Благодаря этому существует возможность ее качественного изменения в процессе значимой для ребенка учебно-познавательной деятельности.

Изучая факторы, которые влияют на развития Я-концепции, Э. Эриксон отмечает, что ее существенно обогащает процесс общения ребенка с одноклассниками и другими сверстниками [63]

В *подростковом возрасте* становится заметным стремление ребёнка к выбору собственного будущего, изменения в отношениях с окружающими людьми, развитие самостоятельности. Это период развития центрального образования самосознания – Я-концепции.

Особенностью развития самоотношения в данном периоде является стремление к самостоятельности, рост самосознания. В процессе поисков своего «Я» (ценностей, идеалов, взглядов, приобретение идентичности, самоутверждения и саморазвития) в подростковом возрасте на уровне самосознания формируется система внутренне согласованных представлений

о себе, образов «Я». Л. С. Выготский считал подростковый возраст переломным для развития личности и становления самосознания. Развитие и становление самосознания происходит через постепенный переход от внешних социально обусловленных функций, во внутренние высшие психические функции в процессе интериоризации [9]

В период *юношества* становятся выраженными особенности самопознания, эмоционально-оценочное самоотношение, стабилизируется система самоуправления.

В описании юношеского возраста Л. И. Божович главное внимание сосредотачивала на формировании мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность, автор подчеркивает значение этого возраста для самосознания и морального сознания личности [7]. В юношеском возрасте главным новообразованием является открытие собственного «Я», развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности и ее свойств, появление жизненного плана, настрой на сознательное планирование собственной будущей жизни. Юношеский возраст характеризуется особой социальной ситуацией развития – юноша стоит на пороге взрослой жизни и общество ставит перед ним задачу самоопределения в профессиональной сфере.

Анализ научной литературы показал, что в юношеском возрасте проявляются новые качественные характеристики самоотношения – в особенностях эмоционально-оценочного отношения к себе, в особенностях самопознания, в стабилизации системы самоуправления. Так, в сфере самопознания сдвигаются знания от «Я и другой человек» к «Я и Я». Появляется необходимость в изучении собственного внутреннего мира, становятся сложнее формы самоанализа, а также мотивов собственного поведения. Эти мотивы студент оценивает через понимание требований общества к нему и осмысление собственных требований к себе.

Рассмотрев основные возрастные этапы развития самоотношения в онтогенезе, мы можем наблюдать постепенное усложнение в системе

восприятия ребенка окружающего мира и самого себя. Самоотношение, специфически разворачиваясь на каждом этапе, формируется с учетом индивидуальных особенностей развития, может приобретать всё более отчетливые «позитивные» и «негативные» характеристики.

1.5. Результаты современных исследований эмоциональной саморегуляции и самоотношения личности у студентов

Л.З. Жемухова в исследовании самоотношения как фактора успешности современного учителя [15] пишет, что позитивное самоотношение приводит к становлению успешности личности учителя в педагогической деятельности без деструктивных изменений, и эта связь может быть основой, приводящей к необходимости формирования позитивного самоотношения как фактора, обеспечивающего успешность современному учителю, что немаловажно для студентов педагогического университета.

Исследование Александровой Н. П. и Богданова Е. Н. эмоциональной саморегуляции и личностных факторов стрессоустойчивости (2014) на выборке женщин-воспитателей [2] показало, что эмоциональная устойчивость, низкий или умеренный уровень личностной тревожности, способность вербализации эмоциональных состояний наряду с интернальным локусом контроля являются основой для формирования эмоциональной саморегуляции, а также эмоционального интеллекта. И, хотя это исследование проводилось не на студентах, оно показывает важность уровня личностной тревожности на формирование эмоциональной саморегуляции, что важно для нашего исследования.

В 2017 году вышла статья «Русскоязычная адаптация опросника ERQ

Дж. Гросса» А.А. Панкратовой и Д.С. Корниенко [38], в рамках которой исследователи подробно описали технологию адаптации опросника, а также привели результаты исследований на российской выборке.

По результатам исследования были представлены следующие выводы.

1. Русскоязычная версия опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса имеет сходную с оригинальной версией опросника факторную структуру, обладает высокой внутренней согласованностью шкал, конвергентной, дискриминантной и критериальной валидностью.

2. В России мужчины чаще прибегают к подавлению экспрессии, а женщины – к отвлечению внимания от проблемной ситуации при регуляции своих эмоций. В женской подвыборке когнитивная переоценка и подавление экспрессии положительно коррелируют, в мужской подвыборке эффект не достиг уровня значимости.

3. Подавление экспрессии на российской выборке не коррелирует с доброжелательностью и положительно коррелирует с сознательностью; это может свидетельствовать о том, что для России подавление экспрессии является достаточно типичной стратегией эмоциональной регуляции.

А.И. Ким в статье «Взаимосвязь между видами самоотношения и саморегуляцией лени у молодых людей с разной выраженностью саморегуляции поведения» (2021) [22] выявила, что у молодых людей с разной выраженностью саморегуляции поведения (высокая, выше среднего, ниже среднего, низкая) выявлены особенности взаимосвязей между видами самоотношения и уровнем саморегуляции лени в разных контекстах. Автором была установлена выраженность видов самоотношения с внешними оценочными основаниями (замкнутость, самоуверенность саморуководство, отраженное самоотношение, внутренняя конфликтность) и с внутренними оценочными основаниями (самоценность, самопринятие, самопривязанность, самообвинение).

Для молодых людей с высокой саморегуляцией поведения характерны взаимосвязи саморегуляции лени и видов самоотношения с внутренними

оценочными основаниями при выполнении учебной задачи, то есть опирающимися на собственные оценки человека, а не на оценки других людей. В этом случае поддержание самооценности, готовность к изменениям и отсутствие самообвинения могут благотворно сказываться на саморегуляции лени.

У субъектов с выраженностью саморегуляции поведения выше и ниже среднего выявлены взаимосвязи между видами самоотношения с внутренними и внешними оценочными основаниями и саморегуляцией лени. У субъектов с низкой выраженностью саморегуляции поведения обнаружены взаимосвязи между саморегуляцией лени и видами самоотношения только с внешними оценочными основаниями.

Саморегуляция лени при выполнении рабочей задачи у молодых людей с каждым из уровней выраженности саморегуляции взаимосвязана с видами самоотношения и с внешними, и с внутренними оценочными основаниями.

По мнению А.И. Ким, не в каждой ситуации регуляция лени является однозначно позитивным явлением. Обнаружены взаимосвязи между высокой саморегуляцией лени и негативным отношением к себе (высокие внутренняя конфликтность и самообвинение, низкие самопринятие, отраженное самоотношение и т.д.). Возможно, в этом случае речь идет о негативном отношении к своим свойствам, среди которых есть и лень, что провоцирует молодых людей «бороться» с собой, пренебрегая актуальными потребностями и комфортом (болезнь, голод, дефицит возможностей), трактуя лень как препятствие, а не «защитный механизм».

Также, мы обратили внимание, что вопрос эмоциональной саморегуляции весьма актуален в работе с тревогой и личностной тревожностью. Многие современные авторы исследуют именно этот аспект на студенческих выборках.

Исследователи Шуткиной Ж.А., Буровой Е.А., Лобанова С.Н. в статье «Взаимосвязь стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с

разным уровнем саморегуляции» [62] указывают на то, что существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем личностной тревожности у студентов с разным уровнем психической саморегуляции. Взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и личностной тревожности оказалась статистически значима во всех группах, которые были сформированы с целью разделения испытуемых по уровню психической саморегуляции. Низкий уровень стрессоустойчивости и высокая тревожность наблюдаются у испытуемых с низким уровнем психической саморегуляции, в группе со средним уровнем психической саморегуляции данные показатели на среднем уровне. В группе с высоким уровнем психической саморегуляции отмечается средний уровень стрессоустойчивости и тревожности.

Изученные в ходе работы исследования показывают, что, хотя феномену самоотношения и явлению саморегуляции уделяется значительное место в современных исследованиях, непосредственно эмоциональная саморегуляция изучается значительно реже, особенно с учетом структуры самоотношения личности.

Выводы по первой главе

Теоретическое исследование саморегуляции показало, что данный феномен является междисциплинарной наукой. В психологическом аспекте нам удалось определить значение термина, а также разобрать основные подходы в изучении саморегуляции О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, А.О. Прохорова, Л.Г. Дикой, В.А. Иванникова, Е.А. Сергиенко.

Изучив материал, мы считаем наиболее полным содержательным определение системного подхода О.А. Конопкина: *саморегуляция* есть системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей.

Особенностью эмоциональной саморегуляции является не только воздействие на собственные эмоции, но и на отношения состояния других людей. Эмоциональная саморегуляция является частью структуры эмоционального интеллекта, имеет свои функции и конкретные результаты. В рамках нашего исследования мы рассмотрели подходы В.И. Моросановой и О.А. Конопкина, а также – Дж. Гросса и А.А. Пантелеевой.

В своей работе мы будем опираться на процессуальную модель Дж. Гросса, в рамках которого автор даёт следующее определение *регуляции эмоций*: совокупность психических процессов, механизмов и регуляторных стратегий, используемых для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном уровне.

В ходе нашего исследования мы рассмотрели феномен самоотношения в психологии с точки зрения таких исследователей, как Н.И. Сарджвеладзе, С.Р. Пантелеева, В.В. Столина, Л.З. Жемуховой, М.А. Елькиной, В. Е. Клочко, К. Роджерса. В своей работе мы будем опираться на структурный подход С.Р. Пантелеева, который определяет *самоотношение* как обобщенную одномерную структуру, отражающую относительно устойчивый уровень позитивного или негативного отношения личности к самой себе.

Также мы исследовали процесс развития самоотношения в онтогенезе, начиная от раннего детского возраста и до юношества. В данной части исследования мы опирались на труды Л. С. Выготского, Л. И. Божович, Э. Эриксона.

Анализ современных исследований эмоциональной саморегуляции студентов направлен, прежде всего, на рассмотрение эмоциональной регуляции поведения. Здесь мы рассмотрели статьи Л.З. Жемуховой, Александровой Н. П. и Богдановой Е. Н., А.А. Панкратовой и Д.С.

Корниенко, А.И. Ким, а также – статью Шуткиной Ж.А., Буровой Е.А. и Лобанова С.Н.

Современное исследование самоотношения преимущественно направлено на изучение ценностно-смысловой структуры личности.

В период юношества, а в особенности, студенчества для личности актуальны как вопросы эмоциональной саморегуляции с учётом внешних, социальных и личностных изменений, так и вопросы активно формирующегося самоотношения. В процессе теоретического осмысления мы не раз встречали связь саморегуляции и самоотношения в работах. Однако в процессе исследования нами не было обнаружено современных исследований эмоциональной регуляции студентов с разным уровнем отношения.

Исходя из вышесказанного, нами поставлена цель исследования - выявить и описать значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООТНОШЕНИЯ

2.1. Дизайн исследования

Замысел исследования сформировался в процессе консультационной практики, в ходе которой была отмечена тенденция между способами саморегуляции и особенностями отношения студентов к себе как к личности. При чем, поведенческая саморегуляция в некоторых случаях была затруднена за счет эмоционального аспекта: стремление снизить эмоциональную напряженность создавало препятствие эффективным поведенческим стратегиям, а улучшение одного или некоторых аспектов самоотношения создавали более устойчивую способность к эмоциональной и – далее – поведенческой саморегуляции. В связи с этими наблюдениями, мы решили исследовать эмоциональную саморегуляцию студентов с разным уровнем самоотношения.

Прежде всего мы выдвинули следующую **гипотезу**: имеются значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения и поставили **цель** работы: выявить и описать значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

Основными этапами магистерского исследования была следующая очередность.

1. Изучение теоретической, методологической и исследовательских данных по интересующей нас теме, а также – анализ, синтез, обобщение и структурирование информации.
2. Подбор необходимых методик и проведение эмпирического исследования.

3. Анализ полученных данных с учётом теоретической и методологической базы исследования, с применением математико-статистического анализа. Описание выводов исследования и проверка гипотезы.

Методологической основой исследования стали процессуальная модель эмоциональной регуляции Дж. Гросса и структурный подход С.Р. Пантелеева.

Для осуществления поставленной цели и подтверждения гипотезы использовались следующие психодиагностические методики, адекватные предмету и задачам исследования: Опросник Особенности эмоциональной регуляции А.А. Панкратовой, Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева, Шкала тревожности студента Габдреевой Г.Ш. В рамках исследования также были использованы методы описательной статистики для оценки результатов исследования, методы статистической обработки данных - сравнительный анализ по критерию – U Манна-Уитни и метод корреляции Пирсона. Расчеты проводились с применением программы для статистического анализа Jasp. Эмпирический этап исследования проводился в сервисе Яндекс.Формы. Исследование проводилось на базе Уральского государственного педагогического университета.

Опросник «Особенности эмоциональной регуляции» (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) Дж.Гросса в адаптации А.А. Панкратовой состоит из 10 утверждений, 6 из которых относятся к шкале «Когнитивная переоценка», 4 – к шкале «Подавление экспрессии».

Цель опросника - диагностика двух стратегий эмоциональной регуляции: когнитивной переоценки и подавления экспрессии.

Под когнитивной переоценкой имеется в виду изменение отношения к ситуации, что позволяет изменить эмоциональный ответ, а под подавлением экспрессии – сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа.

Варианты ответов по шкалам:

1. Категорически не согласен
2. Не согласен
3. Скорее не согласен
4. Затрудняюсь ответить
5. Скорее согласен
6. Согласен
7. Полностью согласен

Полученные ответы суммируются в соответствии с выбранным баллом, от 1 до 7.

«Методика исследования самооотношения» Пантилеева С.Р. представляет собой 110 утверждений с вариантами ответов «Согласен» и «Не согласен». Полученные баллы соотносятся с соответствующими им шкалами (Открытость, Самоуверенность, Саморуководство, Отраженное самооотношение, Самоценность, Самопринятие, Самопривязанность, Внутренняя конфликтность и Самообвинение) и переводятся в баллы в соответствии с категориями «Ниже среднего», «Средние» и «Выше среднего».

Цель методики - углубленное изучение сферы самосознания личности, включающее различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты.

Испытуемому предлагается ответить на вопросы в форме возможных утверждений об особенностях вашего характера, привычках, интересах и т. д.

Шкалы методики исследования самооотношения имеют следующее значение.

1. Шкала "Открытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

2. Шкала "Самоуверенность" выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.
3. Шкала "Саморуководство" отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.
4. Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.
5. Шкала "Самоценность" передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.
6. Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.
7. Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.
8. Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.
9. Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

При этом шкалы разделяются автором методики на такие группы, как Самоуважение (шкалы 1 - 4), Аутосимпатия (шкалы 5 - 7) и Самоуничижение (шкалы 8 и 9).

Шкала тревожности студента Г.Ш. Габдреевой была разработана в Казанском университете в 1970-х годах на основе шкалы тревоги Тейлор для

изучения тревожности студентов вуза. Методика состоит из 30 утверждений с ответами «да» и «нет». Утверждения 1-20 - учитываются ответы «да» (+), 21-30 - учитываются ответы «нет» (-).

2.2. Описание выборки исследования

В соответствии с поставленной целью исследования выборка респондентов состояла из 61 студента бакалавриата и магистратуры Уральского государственного педагогического университета обоих полов в возрасте от 18 до 25 лет.

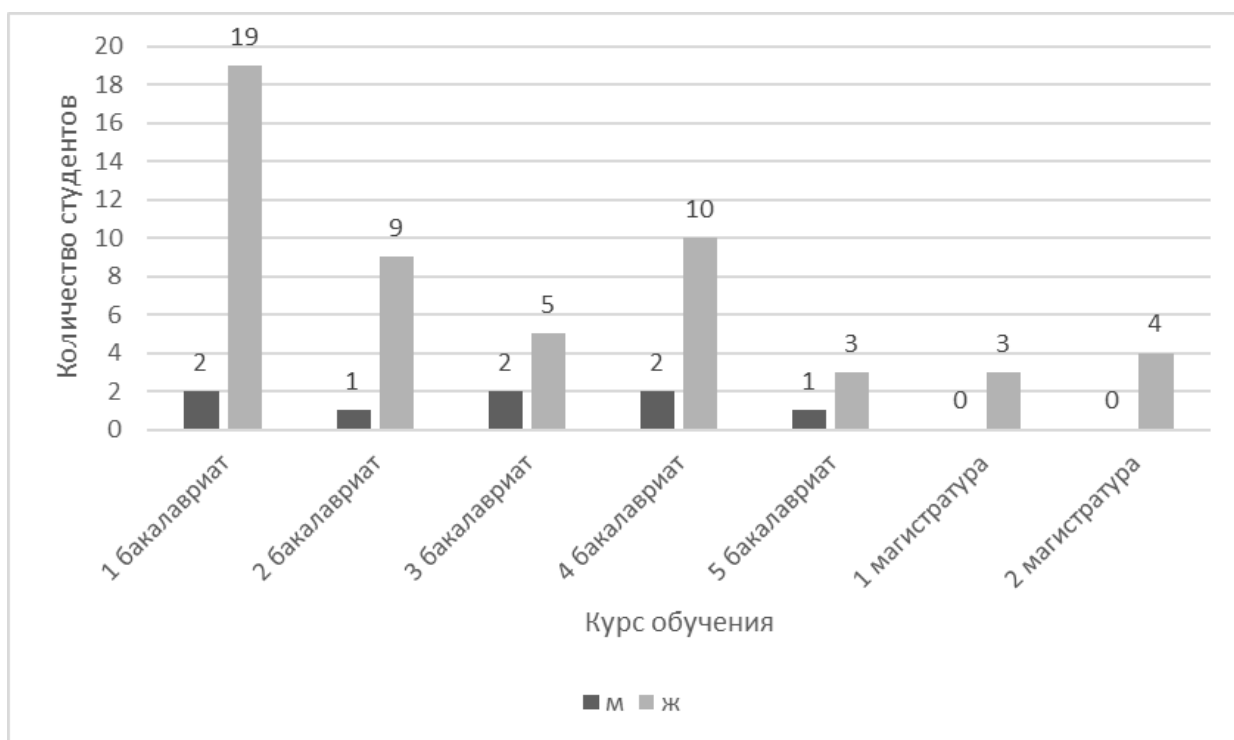


Рисунок 1. Распределение выборки по курсу обучения и половой принадлежности.

Соотношение по полу и курсу обучения составляет 8 юношей (13%) с 1 по 5 курс бакалавриата и 53 девушки (87%) с 1 курса бакалавриата по 2 курс магистратуры (см. рис. 1).

В исследовании представлены данные 21 студента 1 курса бакалавриата, 10 студентов 2 курса бакалавриата, 7 студентов 3 курса бакалавриата, 12 студентов 4 курса бакалавриата, 4 студентов 5 курса

бакалавриата, 3 студентов 1 курса магистратуры и 4 студентов 2 курса магистратуры.

Распределению выборки по возрасту: 18 лет – 17 студентов, 19 лет – 8 студентов, 20 лет – 9 студентов, 21 год – 13 студентов, 22 года – 7 студентов, 23 года – 4 студента, 24 года – 1 студент, 25 лет – 2 студента. Средний возраст студентов составил 20 лет.

2.3. Описание и интерпретация результатов исследования

По результатам методики «Особенности эмоциональной регуляции» А.А. Панкратовой студентов в низком уровне эмоциональной регуляции не выявлено, что может быть связано с требованиями академической среды: нагрузка, связанная с подготовкой и сдачей экзаменов требует достаточно высокого уровня эмоциональной регуляции.

Уровень эмоциональной регуляции 9 студентов (15 %) выше среднего, что может объясняться возрастными особенностями (6 из них имеют возраст 20 – 22 года). У 37 студентов (60%) преобладает когнитивная переработка как способ эмоциональной саморегуляции (4 из них имеют высокий общий уровень эмоциональной саморегуляции), у 15 студентов (25%) преобладает подавление экспрессии (2 студента имеют высокий общий уровень эмоциональной регуляции). Примерно равное соотношение между когнитивной переработкой и подавлением экспрессии имеют 9 студентов (15%) (см. таблицу 1).

Таблица 1

Результаты эмпирического исследования по методике
«Особенности эмоциональной регуляции» А.А. Панкратовой

Преобладающий тип ЭР	Высокий уровень ЭР, кол-во (%)	Средний уровень ЭР, кол-во (%)	Общий показатель, кол-во (%)
Когнитивная переоценка	4 (11%)	33 (89%)	37 (60%)
Подавление экспрессии	3 (20%)	12 (80%)	15 (25%)
Приблизительно равные показатели по КП и ПЭ	2 (22%)	7 (78%)	9 (15%)
Общий показатель	9 (15%)	52 (85%)	61 (100%)

«Методика исследования самоотношения» Пантелеева С.Р. показала следующие результаты по шкалам. Преимущественно средние показатели преобладают по все шкалам (39 – 48 ответов), затем со значительным отрывом следуют высокие показатели и низкие показатели завершают полученные результаты. Однако, следует обратить внимание на шкалы «Саморуководство» и «Самопривязанность».

По шкале «Саморуководство» ни один из студентов не указал низких показателей. Согласно описанию методики, низкие показатели по этой шкале означают убежденность человека в подвластность собственного "Я" внешним обстоятельствам и событиям, сниженный волевой контроль, а также - ослабленные механизмы саморегуляции. Отсутствие выраженных показателей по этой шкале подтверждает результаты методики «Особенности эмоциональной регуляции» - отсутствие низкого уровня эмоциональной регуляции у студентов.

Низкие показатели по шкале «Самопривязанность» преобладают над высокими показателями, что может означать высокую готовность к изменению "Я"-концепции у студентов, готовность к самопознанию, поискам соответствия реального и идеального "Я", стремление развиваться и самосовершенствоваться. Причиной низких показателей по данной шкале может быть также недовольство собой.

Таблица 2

Результаты эмпирического исследования по
«Методике исследования самоотношения» С.Р Пантелеева

Шкалы методики МИС	Высокие показатели, кол- во ответов в стенах	Средние показатели, кол- во ответов в стенах	Низкие показатели, кол- во ответов в стенах
Открытость	10	45	6
Самоуверенность	10	48	3
Саморуководство	17	44	0
Отраженное самоотношение	15	41	5
Самоценность	18	41	2

Самопринятие	15	41	5
Самопривязанность	7	39	15
Внутренняя конфликтность	9	46	3
Самообвинение	12	40	9

По «Шкале тревожности студентов» Г.Ш. Габдреевой мы получили следующие показатели: низкий уровень тревожности – 13 студентов (21%), высокий уровень тревожности – 13 студентов (21%), средний уровень – 35 студентов (58%).

С целью установления достоверности различий проведём статистический анализ. Согласно результатам описательной статистики мы установили, что распределение по выборке не подчиняется нормальному, следовательно, мы будем использовать в работе непараметрические методы обработки статистических данных, в частности, сравнительный анализ по критерию – U Манна-Уитни (см. таблица 3).

Таблица 3

Результаты описательной статистики

Название параметра	Среднее значение	Медиана	Дисперсия	Коэф. Асимметрии	Коэф. Эксцесса	Критерий Шапиро-Уилка, p-value
Уровень эмоциональной регуляции	42,39	43,00	63,81	-0,24	-0,17	0.890
Когнитивная переработка	4,33	4,00	1,24	-0,54	0,14	< .001
Подавление экспрессии	3,85	4,00	1,27	0,02	0,51	< .001
Уровень личностной тревожности	15,97	17,00	32,79	0,09	-0,49	0.456
Открытость	5,85	6,00	2,98	0,37	-0,17	0.015
Самоуверенность	6,08	7,00	3,06	-0,79	1,02	< .001
Саморуководство	6,15	6,00	2,75	0,18	-1,15	< .001

Отраженное самоотношение	6,08	6,00	4,47	0,12	-0,74	< .001
Самоценность	6,46	7,00	3,40	-0,42	0,22	0.018
Самопринятие	6,11	7,00	3,58	-0,66	0,25	0.002
Самопривязанность	5,20	6,00	4,62	-0,27	-1,11	< .001
Внутренняя конфликтность	5,69	5,00	3,00	0,59	0,00	0.003
Самообвинение	5,54	6,00	4,90	-0,20	-0,62	0.019

Согласно данным таблицы № 4 можно сделать вывод о том, что между студентами с разными типами эмоциональной регуляции - «Когнитивная переработка» и «Подавление экспрессии» присутствуют достоверные различия по шкалам: «Отраженное самоотношение», «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение».

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа

Шкалы самоотношения	Уровень значимости, U-критерий Манна-Уитни (p)
Открытость	0.278
Самоуверенность	0.898
Саморуководство	0.590
Отраженное самоотношение	0.547
Самоценность	0.021*
Самопринятие	0.007**
Самопривязанность	0.702
Внутренняя конфликтность	0.012*
Самообвинение	0.003**

Примечание:

* - уровень значимости $\leq 0,05$,

** - уровень значимости $\leq 0,01$

Следующим пунктом рассмотрим результаты корреляционного анализа. Данный анализ мы провели с целью рассмотреть отдельные корреляции студентов с разным типом саморегуляции и самоотношения.

С учётом данных о том, что распределение по выборке не подчиняются нормальному, для проведения корреляционного анализа мы будем использовать метод корреляции Пирсона.

По результатам проведения корреляционного анализа, мы вычертили две корреляционные плеяды – для студентов с преобладанием когнитивной переработки (см. рис. 2) и студентов с преобладанием подавления экспрессии (см. рис. 3) в качестве эмоциональной регуляции.

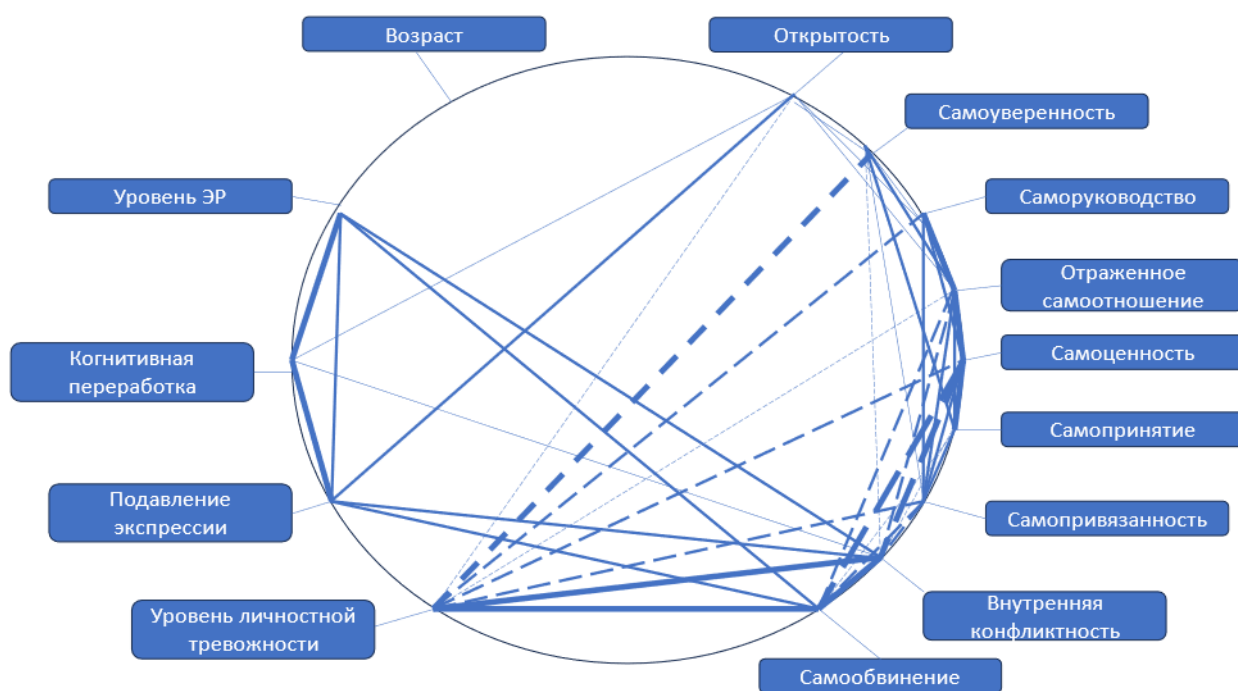


Рисунок 2. Результаты корреляционного анализа среди студентов с преобладанием когнитивной переработки в качестве эмоциональной регуляции.

Примечание:

- - прямая корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,05$,
- - прямая корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,01$
- - прямая корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,001$
- - обратная корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,05$
- - обратная корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,01$
- - обратная корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,001$

Рассмотрим данные корреляционного уровня значимости $\leq 0,001$ анализа студентов с преобладанием когнитивной переработки в качестве эмоциональной регуляции.

Прямая корреляция между шкалами «Общего уровня саморегуляции» и «Когнитивной переработки» соответствует основному способу эмоциональной регуляции студентов данной категории. Связь между «Когнитивной переработкой» и «Подавлением экспрессии» объясняется тем, что студенты используют основной способ саморегуляции не только до наступления эмоциональной реакции, но и по наступлении аффекта. Взаимосвязь «Уровня личностной тревожности» с «Внутренней конфликтностью» и «Самообвинением» объясняется нарастанием внутреннего психического напряжения при высоких показателях по шкалам самоуничижения.

Рисунок 3. Результаты корреляционного анализа среди студентов с преобладанием подавления экспрессии в качестве эмоциональной регуляции.

- [illegible]

— — — - обратная корреляционная связь, уровень значимости $\leq 0,001$

Результаты корреляционного анализа представляют научный интерес в виду заметных различий и требуют дополнительного рассмотрения.

Выводы по второй главе

В рамках эмпирического исследования на студенческой выборке респондентов состояла из 61 студента бакалавриата и магистратуры Уральского государственного педагогического университета обоих полов в возрасте от 18 до 25 лет с применением методик Опросник «Особенности эмоциональной регуляции» А.А. Панкратовой, «Методика исследования самоотношения» С.Р. Пантилеева, «Шкала тревожности студента» Габдреевой Г.Ш. нам удалось выявить следующие значения.

По результатам методики «Особенности эмоциональной регуляции» А.А. Панкратовой студентов в низком уровне эмоциональной регуляции не выявлено, что может быть связано с требованиями академической среды: нагрузка, связанная с подготовкой и сдачей экзаменов требуется достаточно высокого уровня эмоциональной регуляции.

Уровень эмоциональной регуляции 9 студентов (15 %) выше среднего, что может объясняться возрастными особенностями (6 из них имеют возраст 20 – 22 года). У 37 студентов (60%) преобладает когнитивная переработка как способ эмоциональной саморегуляции (4 из них имеют высокий общий уровень эмоциональной саморегуляции), у 15 студентов (25%) преобладает подавление экспрессии (2 студента имеют высокий общий уровень эмоциональной регуляции). Примерно равное соотношение между когнитивной переработкой и подавлением экспрессии имеют 9 студентов (15%). См. Таблицу 1.

«Методика исследования самоотношения» Пантилеева С.Р. показала следующие результаты по шкалам. Преимущественно средние показатели преобладают по все шкалам (39 – 48 ответов), затем со значительным отрывом следуют высокие показатели и низкие показатели завершают

полученные результаты. Однако, следует обратить внимание на шкалы «Саморуководство» и «Самопривязанность».

По шкале «Саморуководство» ни один из студентов не указал низких показателей. Согласно описанию методики, низкие показатели по этой шкале означают убежденность человека в подвластность собственного "Я" внешним обстоятельствам и событиям, сниженный волевой контроль, а также - ослабленные механизмы саморегуляции. Отсутствие выраженных показателей по этой шкале подтверждает результаты методики «Особенности эмоциональной регуляции» - отсутствие низкого уровня эмоциональной регуляции у студентов.

Низкие показатели по шкале «Самопривязанность» преобладают над высокими показателями, что может означать высокую готовность к изменению "Я"-концепции у студентов, готовность к самопознанию, поискам соответствия реального и идеального "Я", стремление развиваться и самосовершенствоваться. Причиной низких показателей по данной шкале может быть также недовольство собой.

По «Шкале тревожности студентов» Г.Ш. Габдреевой мы получили следующие показатели: низкий уровень тревожности – 13 студентов (21%), высокий уровень тревожности – 13 студентов (21%), средний уровень – 35 студентов (58%).

С целью установления достоверности различий проведём статистический анализ. Согласно результатам описательной статистики мы установили, что распределение по выборке не подчиняется нормальному, следовательно, мы будем использовать в работе непараметрические методы обработки статистических данных, в частности, сравнительный анализ по критерию – U Манна-Уитни (см. таблица 3).

В ходе проведения математико-статистического анализа мы установили достоверность различий по U-критерию Манна-Уитни. Согласно данным Таблицы 4 можно сделать вывод о том, что между студентами с разными типами эмоциональной регуляции - «Когнитивная переработка» и

«Подавление экспрессии» - присутствуют достоверные различия по шкалам: «Отраженное самоотношение», «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение».

Корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) позволил выявить специфические значимые корреляционные связи для каждого из типов эмоциональной регуляции. Также, мы обнаружили несколько существенных различий между студентами с КП и ПЭ по результатам корреляционного анализа, который требует дальнейшего дополнительного изучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое исследование саморегуляции показало, что данный феномен является междисциплинарной наукой. В психологическом аспекте нам удалось определить значение термина, а также разобрать основные подходы в изучении саморегуляции О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, А.О. Прохорова, Л.Г. Дикой, В.А. Иванникова, Е.А. Сергиенко.

Изучив материал, мы считаем наиболее полным содержательным определение системного подхода О.А. Конопкина: *саморегуляция* есть системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей.

Особенностью эмоциональной саморегуляции является не только воздействие на собственные эмоции, но и на отношения состояния других людей. Эмоциональная саморегуляция является частью структуры эмоционального интеллекта, имеет свои функции и конкретные результаты. В рамках нашего исследования мы рассмотрели подходы В.И. Моросановой и О.А. Конопкина, а также – Дж. Гросса и А.А. Пантелеевой.

В своей работе мы будем опираться на процессуальную модель Дж. Гросса, в рамках которого автор дает следующее определение *регуляции эмоций*: совокупность психических процессов, механизмов и регуляторных стратегий, используемых для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями, для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном уровне.

В ходе нашего исследования мы рассмотрели феномен самоотношения в психологии с точки зрения таких исследователей, как Н.И. Сарджвеладзе, С.Р. Пантелеева, В.В. Столина, Л.З. Жемуховой, М.А. Елькиной, В. Е. Ключко, К. Роджерса. В своей работе мы будем опираться на структурный

подход С.Р. Пантилеева, который определяет *самоотношение* как обобщенную одномерную структуру, отражающую относительно устойчивый уровень позитивного или негативного отношения личности к самой себе.

Также мы исследовали процесс развития самоотношения в онтогенезе, начиная от раннего детского возраста и до юношества. В данной части исследования мы опирались на труды Л. С. Выготского, Л. И. Божович, Э. Эриксона.

Анализ современных исследований эмоциональной саморегуляции студентов направлен, прежде всего, на рассмотрение эмоциональной регуляции поведения. Здесь мы рассмотрели статьи Л.З. Жемуховой, Александровой Н. П. и Богдановой Е. Н., А.А. Панкратовой и Д.С. Корниенко, А.И. Ким, , а также – статью Шуткиной Ж.А., Буровой Е.А. и Лобанова С.Н.

Современное исследование самоотношения преимущественно направлено на изучение ценностно-смысловой структуры личности.

В период юношества, а в особенности, студенчества для личности актуальны как вопросы эмоциональной саморегуляции с учётом внешних, социальных и личностных изменений, так и вопросы активно формирующегося самоотношения. В процессе теоретического осмысления мы не раз встречали связь саморегуляции и самоотношения в работах. Однако в процессе исследования нами не было обнаружено современных исследований эмоциональной регуляции студентов с разным уровнем отношения.

Исходя из вышесказанного, нами поставлена цель исследования - выявить и описать значимые различия в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения.

В рамках эмпирического исследования на студенческой выборке респондентов состояла из 61 студента бакалавриата и магистратуры Уральского государственного педагогического университета обоих полов в

возрасте от 18 до 25 лет с применением методик Опросник «Особенности эмоциональной регуляции» А.А. Панкратовой, «Методика исследования самооотношения» С.Р. Пантилеева, «Шкала тревожности студента» Габдреевой Г.Ш. нам удалось выявить следующие значения.

По результатам методики «Особенности эмоциональной регуляции» А.А. Панкратовой студентов в низком уровне эмоциональной регуляции не выявлено, что может быть связано с требованиями академической среды: нагрузка, связанная с подготовкой и сдачей экзаменов требует достаточно высокого уровня эмоциональной регуляции.

Уровень эмоциональной регуляции 9 студентов (15 %) выше среднего, что может объясняться возрастными особенностями (6 из них имеют возраст 20 – 22 года). У 37 студентов (60%) преобладает когнитивная переработка как способ эмоциональной саморегуляции (4 из них имеют высокий общий уровень эмоциональной саморегуляции), у 15 студентов (25%) преобладает подавление экспрессии (2 студента имеют высокий общий уровень эмоциональной регуляции). Примерно равное соотношение между когнитивной переработкой и подавлением экспрессии имеют 9 студентов (15%). См. Таблицу 1.

«Методика исследования самооотношения» Пантилеева С.Р. показала следующие результаты по шкалам. Преимущественно средние показатели преобладают по все шкалам (39 – 48 ответов), затем со значительным отрывом следуют высокие показатели и низкие показатели завершают полученные результаты. Однако, следует обратить внимание на шкалы «Саморуководство» и «Самопривязанность».

По шкале «Саморуководство» ни один из студентов не указал низких показателей. Согласно описанию методики, низкие показатели по этой шкале означают убежденность человека в подвластность собственного "Я" внешним обстоятельствам и событиям, сниженный волевой контроль, а также - ослабленные механизмы саморегуляции. Отсутствие выраженных показателей по этой шкале подтверждает результаты методики «Особенности

эмоциональной регуляции» - отсутствие низкого уровня эмоциональной регуляции у студентов.

Низкие показатели по шкале «Самопривязанность» преобладают над высокими показателями, что может означать высокую готовность к изменению "Я"-концепции у студентов, готовность к самопознанию, поискам соответствия реального и идеального "Я", стремление развиваться и самосовершенствоваться. Причиной низких показателей по данной шкале может быть также недовольство собой.

По «Шкале тревожности студентов» Г.Ш. Габдреевой мы получили следующие показатели: низкий уровень тревожности – 13 студентов (21%), высокий уровень тревожности – 13 студентов (21%), средний уровень – 35 студентов (58%).

С целью установления достоверности различий проведём статистический анализ. Согласно результатам описательной статистики мы установили, что распределение по выборке не подчиняется нормальному, следовательно, мы будем использовать в работе непараметрические методы обработки статистических данных, в частности, сравнительный анализ по критерию – U Манна-Уитни (см. таблица 3).

В ходе проведения математико-статистического анализа мы установили достоверность различий по U-критерию Манна-Уитни. Согласно данным таблицы № 4 можно сделать вывод о том, что между студентами с разными типами эмоциональной регуляции - «Когнитивная переработка» и «Подавление экспрессии» - присутствуют достоверные различия по шкалам: «Отраженное самоотношение», «Самоценность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение».

Корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) позволил выявить специфические значимые корреляционные связи для каждого из типов эмоциональной регуляции. Также, мы обнаружили несколько существенных различий между студентами с КП и ПЭ по результатам корреляционного анализа, который требует дальнейшего дополнительного изучения.

Подводя итог, можем сказать, что задачи, поставленные перед нами, решены, цель исследования достигнута, гипотеза о наличии значимых различий в сфере эмоциональной саморегуляции студентов с разным уровнем самоотношения является доказанной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдалина Л.В., Полухина О.П. Субъектно-деятельностный подход в развитии личностной позиции студента-психолога – статья. Воронежский экономико-правовой институт, 2012 г.
2. Александрова Н. П., Богданов Е. Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости // Прикладная юридическая психология. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-samoregulyatsiya-i-lichnostnye-factory-stressoustoychivosti>
3. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анцыферова // Психология личности в трудах отечественных психологов. Спб.: Питер, 2000. 480 с.
4. Батоцыренов В. Б. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы // Вестник ЗабГУ. 2011. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody>
5. Башкирова Ю.В. Развитие эмоциональной саморегуляции студентов в условиях специально организованной психологической среды – статья. Барановичский государственный университет, Барановичи. 2019 г.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович / ред. и вступит. ст. Д.И. Фельдштейна. - 2-е изд. - М.: изд-во “Институт практической психологии”; Воронеж: НПО “МОДЕК”, 1997. 352 с.
8. Брель Е.Ю. Алекситимия в норме и патологии: психологическая структура и возможности превенции. – автореферат диссертации, Томск, 2018 г.

9. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский/ М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с.
10. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл: Эксмо, 2005. 1136 с.
11. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности Автореферат дис. канд. психол наук. – М., 1991
12. Голдобин Е. С. Взросление как цель психотерапии и консультирования // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzroslenie-kak-tsel-psihoterapii-i-konsultirovaniya>
13. Граблин А.Г. Анализ понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии. // Современная студенческая наука: актуальные задачи, проблемы и перспективы. Материалы международной студенческой научной конференции. В 5-ти частях. 2019. С. 272-282.
14. Дементий Л.И., Маленов А.А. Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 2. С. 68 - 78.
15. Жемухова Л. З. Самоотношение как фактор успешности современного учителя // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-kak-faktor-uspeshnosti-sovremennogo-uchitelya>
16. Елькина М. А. Структура, параметры и функции самоотношения // Кронос. 2021. №12 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-parametry-i-funktsii-samootnosheniya>
17. Ермолова Е. О., Тютюникова Н. В. Динамика становления самоотношения в онтогенезе // Развитие человека в современном мире. 2021.

№ 4. С. 7–10.

18. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. - 632 с.

19. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.

20. Ильченко С. В., Юров С. С. Развитие эмоциональной саморегуляции руководителя как условие достижения продуктивной профессиональной деятельности // Бизнес и дизайн ревю. 2019. № 2 (14). С. 8.

21. Исаева Т.П. Уровень тревожности студентов первого курса. – статья. ИИПО ОНУ имени И. И. Мечникова. Психология. 2015. Т.20. Вып. 1 (35)

22. Ким А.Э. Взаимосвязь между видами самоотношения и саморегуляцией лени у молодых людей с разной выраженностью саморегуляции поведения // Психолог. 2021. № 6. С. 28-39. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=37141

23. Кириллов И.О. Эмоциональная зрелость / И.О. Кириллов, Е.С. Алборова // Психотерапия. - 2005. № 2. С. 6 - 10.

24. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – СПб.: Питер, 2006. – 206 с.

25. Климанова С. Г., Трусова А. В. Методы оценки эмоциональной регуляции // Психология. Психофизиология. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-otsenki-emotsionalnoy-regulyatsii>

26. Литвиненко И.Ю., Переверза Р.В., Шаповалова Л.А. Самоотношение: явление и понятие (теоретико-методологические изыскания). // Человек. Искусство. Вселенная. 2021. № 1. С. 30-35.

27. Максимова Е. Ю., Солдатова О. Д. Самоотношение как проблема смыслообразующей деятельности личности в юношеском возрасте – статья. Гуманитарные науки, 2022 г., вып. 4
28. Миронова Г.В., Москаленко О.В. Взаимосвязь профессиональной реализации молодежи с процессами ее самоактуализации, самоопределения и самоосуществления. // Мир психологии. 2011. № 1. - С. 193 - 200.
29. Москаленко О.В. Личностно-профессиональное развитие современного человека. // Мир психологии. 2004. № 4. С. 166 - 170.
30. Моросанова В.И. Опросник стиль саморегуляции поведения (ССПМ): руководство. М.: Когито-центр, 2004. – 44 с.
31. Назаров Т.А. Понятие “Студенческого инфантилизма”: причины и структура: статья. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-studencheskogo-infantilizma-prichiny-i-struktura/viewer>
32. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб. 2008. 400с.
33. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Пер. с англ. Л.В. Трубицыной и Д.А. Леонтьева: под. общ. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 462 с.
34. Осницкий А.К., Филиппова Е.В. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 6(14). URL: <http://psystudy.ru>
35. Павлова И.Г., Чебыкин А.Я. Психологические корреляты эмоциональной зрелости. // Наука и образование. - Одесса, 2000. № 1 - 2. С. 156 - 158.
36. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5. URL: <http://psystudy.ru>
37. Панкратова А.А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ // Вопросы психологии. 2010 . №2.

38. Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion regulation questionnaire) Дж.Гросса – статья. Вопросы психологии. 2017. № 5
39. Пантеев С.Р. Методика исследования самоотношения. – М.: «СМЫСЛ». 1993.-32 с.
40. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: МГУ, 1991. – 110 с
41. Пантеев С. Р. Самоотношение. Психология самосознания. Хрестоматия. я. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – С. 208–242.
42. Пейсахов Н. М. (ред.) Психологические и психофизиологические особенности студентов. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1977 г.
43. Пейсахов Н. М. (ред.) Прикладная психология в высшей школе. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1979 г.
44. Первичко Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014. №4 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-regulyatsii-emotsiy-protseessualnaya-model-dzh-grossa-i-kulturno-deyatelnostnyy-podhod>
45. Петрова Е. Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-studentov-v-usloviyah-ekzamenatsionnogo-stressa>
46. Петровский В.А. Феномены субъектности в развитии личности / В.А. Петровский; Междунар. ин-т “Открытое общество”, Самар. фил., Самар. гос. ун-т, Каф. педагогики и психологии. - Самара: Б.и., 1997. 102 с.
47. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.

48. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // Отв.ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2007. - 624 с.
49. Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 2008. 479 с.
50. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. - Издательская группа “Прогресс”, 1994. - 480 с.
51. Романова Е. С. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2008 г.
52. Романова И.А. Основные направления исследования самопознания в зарубежной психологии // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 102-112.
53. Селезнева Ю.В., Алленова В.С. Доверие к себе как условие развития автономии в юношеском возрасте - статья. Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология, т. 6 № 4, с. 53 – 63. 2023 г.
54. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989. – 206 с.
55. Солдатова Е.Л. Эго-идентичность в нормативных кризисах развития. / Е.Л. Солдатова // Вопросы психологии. - 2006. № 5. С. 74 - 84.
56. Солдатова Е.Л., Шляпникова Е.А. Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости. / Вестник ЮУрГУ, № 27. 2010. С. 66 - 74.
57. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
58. Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств. / А. Холмогорова, Н. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал, 1999, № 2. С. 61 - 90.
59. Хьелл, Ларри А. Теории личности : основ. положения, исслед. и применение : пер. с англ. с 3-его междунар. изд. / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 606 с.

60. Чернобровина А.Н. Взаимосвязь самоотношения и помех в установлении эмоциональных контактов в юношеском возрасте // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samootnosheniya-i-pomeh-v-ustanovlenii-emotsionalnyh-kontaktov-v-yunosheskom-vozhraste-1>
61. Чумаков М.В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции: Монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. - 168 с.
62. Шуткина Ж.А., Бурова Е.А., Лобанов С.Н. Взаимосвязь стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №75-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-stressoustoychivosti-i-lichnostnoy-trevozhnosti-u-studentov-s-raznym-urovнем-samoregulyatsii>
63. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. - М.: Издательская группа “Прогресс”, 1996. - 344 с.